

**HUBUNGAN *BODY DISSATISFACTION* DENGAN
KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS PADA MAHASISWI
FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS MEDAN AREA**

SKRIPSI

OLEH:

LILIN PERMATA WARUWU

198600010



**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MEDAN AREA**

MEDAN

2023

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

i

Document Accepted 2/5/24

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

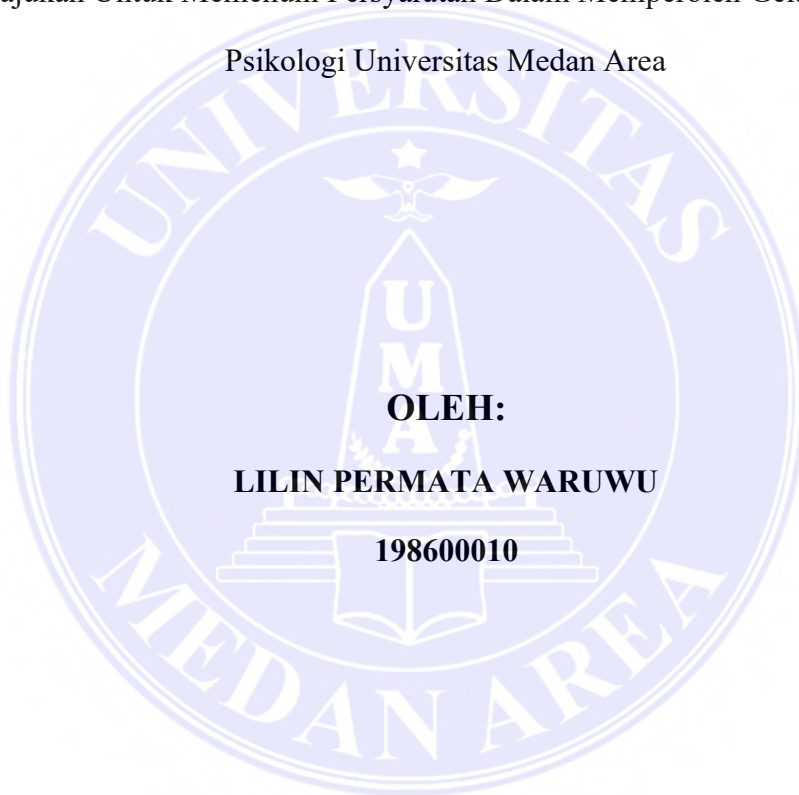
Access From (repository.uma.ac.id)2/5/24

**HUBUNGAN *BODY DISSATISFACTION* DENGAN
KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS PADA MAHASISWI
FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS MEDAN AREA**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Persyaratan Dalam Memperoleh Gelar Sarjana

Psikologi Universitas Medan Area



OLEH:

LILIN PERMATA WARUWU

198600010

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS MEDAN AREA

MEDAN

2023

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

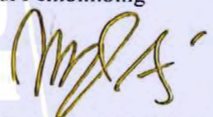
Document Accepted 2/5/24

Access From (repository.uma.ac.id)2/5/24

LEMBAR PENGESAHAN

Judul Skripsi : Hubungan Body Dissatisfaction dengan Kesejahteraan Psikologis
Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Medan Area
Nama : Lilin Permata Waruwu
NPM : 198600010
Fakultas : Psikologi

Disetujui Oleh
Komisi Pembimbing


(Dr. Rahmi Lubis, S.Psi, M.Psi, Psikolog)

Pembimbing


(Dr. Siti Aisyah, S.Psi, M.Psi, Psikolog)

Dekan


(Faadhil, S. Psi, M.Psi, Psikolog)

Ka. Prodi Psikologi

Tanggal Lulus : 20 Maret 2024

LEMBAR PERNYATAAN

Saya menyatakan bahwa skripsi yang saya susun sebagai syarat memperoleh gelar sarjana merupakan hasil karya tulis sendiri. Adapun bagian-bagian tertentu dalam penulisan skripsi ini yang saya kutip dari karya orang lain yang telah dituliskan sumbernya secara jelas sesuai dengan nama kaidah dan etika penulisan ilmiah.

Saya bersedia menerima sanksi pencabutan gelar akademik yang saya peroleh dan sanksi-sanksi lainnya dengan peraturan yang berlaku, apabila dikemudian hari ditemukan adanya plagiat dalam skripsi ini.



HALAMAN PENYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR
SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIK

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

Nama : Lilin Permata Waruwu

Npm : 198600010

Program Studi : Psikologi

Fakultas : Psikologi

Jenis Karya : Skripsi

Demikian perkembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Medan Area Hak Bebas Royalty Non-Eksklusif (NonExclusive Royalty-Free Right) atas karya ilmiah saya yang berjudul : Hubungan Body Dissatisfaction dengan Kesejahteraan Psikologis Pada Mahasiswi Fakultas Psikologi Universitas Medan Area

Dengan hak bebas royalti non-eksklusif ini Universitas Medan Area berhak menyipkan, memformat-kan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (data base), merawat dan mempublikasikan tugas akhir/skripsi saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai peneliti/pencipta dan sebagai pemilik hak cipta. Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Medan, 02 Agustus 2023



Lilin Permata Waruwu

HUBUNGAN *BODY DISSATISFACTION* DENGAN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS PADA MAHASISWI FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS MEDAN AREA

Oleh:

Lilin Permata Waruwu

198600010

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan *body dissatisfaction* dengan kesejahteraan psikologis pada Mahasiswi Fakultas Psikologi Universitas Medan Area. Penelitian ini menggunakan metode jenis penelitian kuantitatif korelasional. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah skala yaitu kuesioner. Teknik kuesioner adalah teknik pengumpulan data dimana peneliti memiliki pernyataan maupun pertanyaan searah tertulis kepada kepada partisipan untuk dijawab dengan sebenar-benarnya. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 123 Mahasiswi stambuk 2020 Fakultas Psikologi Universitas Medan Area kampus 1. Teknik analisis data yang digunakan adalah teknik korelasi *product moment*. Berdasarkan hasil analisis korelasi diketahui bahwa adanya hubungan variabel *body dissatisfaction* (X) dengan kesejahteraan psikologis (Y) pada mahasiswi dengan arah korelasi negatif. Artinya semakin tinggi *body dissatisfaction* maka semakin rendah kesejahteraan psikologi pada mahasiswi. *Body dissatisfaction* memiliki pengaruh terhadap kesejahteraan psikologis sebesar 23%. Hasil *body dissatisfaction* tergolong kategori tinggi sedangkan kesejahteraan psikologis tergolong dalam kategori sedang.

Kata kunci: *body dissatisfaction*; kesejahteraan psikologis; perempuan; mahasiswi

**THE CORRELATION BETWEEN BODY DISSATISFACTION AND
PSYCHOLOGICAL WELL-BEING AMONG STUDENTS OF THE
FACULTY OF PSYCHOLOGY, UNIVERSITY OF MEDAN AREA**

By:
Lilin Permata Waruwu
198600010

ABSTRACT

This research aimed to determine the correlation between body dissatisfaction and psychological well-being in female students at the Faculty of Psychology, University of Medan Area. This research used a correlational quantitative research method. The data collection technique used was a scale, namely a questionnaire. The questionnaire was a data collection technique where the researcher had written statements or questions for the participants to answer truthfully. The sample in this study was 123 of Class 2020 female students, Faculty of Psychology, University of Medan Area, Campus 1. The data analysis technique used was the product moment correlation technique. Based on the results of the correlation analysis, it was known that there was a correlation between the variable body dissatisfaction (X) and psychological well-being (Y) in female students with a negative correlation direction. Body dissatisfaction influenced psychological well-being by 23%. The results of body dissatisfaction were in the high category, while psychological well-being was in the medium category.

Keywords: body dissatisfaction, psychological well-being; woman; female student



RIWAYAT HIDUP

Penulis dilahirkan di Nias, pada tanggal 08 Januari 2002. Anak ke empat dari empat bersaudara dari pasangan Famoni Waruwu dan Rostina Bu'ulolo. Penulis menyelesaikan Pendidikan Sekolah Dasar di SD Negeri Hilimberua Na'a pada tahun 2013. Pada tahun yang sama penulis melanjutkan pendidikan ke SMP Negeri 1 Lolowa'u dan lulus pada tahun 2016, kemudian melanjutkan pendidikan ke Sekolah Menengah Atas di SMA Swasta Methodist-2 Medan dan lulus pada tahun 2019.

Penulis melanjutkan pendidikan strata satu (S-1) di salah satu Universitas swasta yang berada di kota Medan, Sumatera Utara yaitu: Universitas Medan Area dengan mengambil jurusan Psikologi Klinis, Fakultas Psikologi. Dengan ketekunan dan motivasi yang tinggi untuk terus belajar dan berusaha, penulis akhirnya menyelesaikan pengerjaan tugas akhir skripsi ini. Semoga tugas akhir skripsi ini dapat memberikan kontribusi dalam dunia psikologi khususnya psikologi klinis. Akhir kata penulis mengucapkan rasa syukur sebesar-besarnya atas terselesaikannya skripsi yang berjudul "Hubungan *Body Dissatisfaction* dengan Kesejahteraan Psikologis Pada Mahasiswi Fakultas Psikologi Universitas Medan Area".

MOTTO

"Segala pekerjaan yang baik dan benar adalah berkat dari Tuhan, karenanya lakukanlah dengan sepenuh hati."

Filipi 4 : 6 -7 "Janganlah hendaknya kamu kuatir tentang apapun juga, tetapi nyatakanlah dalam segala hal keinginanmu kepada Allah dalam doa dan permohonan dengan ucapan syukur. Damai sejahtera Allah, yang melampaui segala akal, akan memelihara hati dan pikiranmu dalam Kristus Yesus."

"Kepada-mu ya Tuhan aku berseru dan kepada Tuhanku aku memohon"

"Believe in yourself"

-Penulis

PERSEMBAHAN

Syalom, Puji dan Syukur penulis ucapkan kepada Tuhan Yesus Kristus atas berkat dan kasihnya penulis bisa dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini dengan baik dan tepat waktu. Terimakasih kepada Tuhan Yesus yang telah memberikan kelancaran dan kemudahan dalam penulisan karya ilmiah ini, sehingga saya dapat menyelesaikannya.

Karya skripsi ini penulis persembahkan kepada orang tua, keluarga, dan semua orang yang menyayangi dan mengasahi dan mendukung dalam proses pengerjaan skripsi ini.

Terimakasih atas semua cinta, kasih dukungan dan doa yang telah diberikan kepada penulis. Skripsi ini adalah persembahan kecil untuk orang yang paling berharga dalam hidup penulis yaitu orang tua. Kehidupan ini menjadi begitu mudah dan berharga ketika memiliki orang tua yang bisa memahami diri penulis melebihi diri sendiri. Terimakasih telah menjadi orang tua yang sungguh teramat hebat dan sempurna dalam hidup saya.

KATA PENGANTAR

Segala puji syukur penulis panjatkan kepada TUHAN YESUS KRISTUS, Tuhan yang penuh dengan kasih dan anugerah yang telah melimpahkan hikmat dan berkat kepada penulis untuk dapat menyelesaikan pendidikan Strata I Sarjana Psikologi di Universitas Medan Area melalui tugas akhir ini. Penyelesaian tugas akhir ini merupakan salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi, pada bidang Psikologi Klinis, Fakultas Psikologi, Universitas Medan Area. Penulis menyelesaikan tugas akhir berupa skripsi dengan judul *HUBUNGAN BODY DISSATISFACTION DENGAN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS PADA MAHASISWI FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS MEDAN AREA*.

Penulis menyadari akan keterbatasan pengetahuan dan kemampuan penulis, sehingga dalam menyelesaikan seluruh proses pendidikan dan penulisan skripsi ini, banyak pihak yang telah turut memberi kontribusi yang sangat berarti bagi penulis. Karena itu, inilah kesempatan dan tempat yang tepat bagi penulis untuk menyampaikan ucapan terimakasih yang setulusnya kepada:

1. Kedua orang tua penulis, ayahanda (Famoni Waruwu) dan ibunda (Rostina Bu'ulolo) yang begitu penulis cinta, serta yang telah membesarkan dan mendidik, serta membiayai segala kebutuhan penulis dalam menimba ilmu. Kakak (Dian Erectna Waruwu, Fatmawati Waruwu) dan Abang penulis (Rahmat Juni Causman Fotuho Waruwu) yang juga selalu memberi semangat bagi penulis dalam menyelesaikan pendidikan penulis serta ketiga ponakan penulis (Alvaro Gavriel Hia, Elora Gabriella Hia, dan Elzahra Clarissa Hia)

yang menjadi salah satu penyemangat penulis. Tuhan Yesus kiranya senantiasa memberkati kehidupan keluarga kita.

2. Bapak Drs.M.Erwin Siregar, M.BA, selaku Ketua Yayasan Haji Agus Salim Siregar Universitas Medan Area
3. Bapak Prof.Dr.Dadan Ramdan M.Eng selaku rektor Universitas Medan Area
4. Ibu Dr. Siti Aisyah, S.Psi, M.Psi, Psikolog selaku dekan Fakultas Psikologi Universitas Medan Area
5. Ibu Dr. Rahmi Lubis, S.Psi, M.Psi., Psikolog selaku dosen pembimbing yang baik yang selalu memberikan bimbingan dan arahan dengan penuh kesabaran kepada peneliti untuk menyelesaikan skripsi ini.
6. Bapak Andy Chandra, S.Psi, M.Psi., Psikolog selaku ketua dalam pelaksanaan sidang skripsi ini yang sudah meluangkan waktunya untuk hadir dan memberikan saran terbaik bagi penulisan skripsi ini.
7. Ibu Annawati Dewi Purba, S.Psi, M.Si selaku penguji tamu dalam pelaksanaan sidang skripsi ini yang sudah meringankan waktunya untuk hadir dan memberikan saran terbaik bagi penulisan skripsi ini.
8. Ibu Adelin Australiati Saragih, S.Psi, M.Psi., Psikolog selaku sekretaris yang sudah meringankan waktunya untuk hadir dan memberikan arahan dan bimbingan kepada peneliti untuk proses pengurusan skripsi ini.
9. Seluruh Dosen Program Studi Psikologi Universitas Medan Area yang telah memberikan bekal ilmu pengetahuan yang sangat berguna dalam hidup penulis.
10. Para adik-adik mahasiswi stambuk 2020 Fakultas Psikologi Universitas Medan Area kampus 1 terimakasih telah meluangkan waktunya untuk menjadi sampel penelitian penulis. Sukses buat studinya kedepan, dan diberi kemudahan dalam segala hal.
11. Kepada seluruh teman, sahabat, penulis yang penulis banggakan dan tak bisa penulis sebutkan satu persatu.
12. Kepada abang Yasama Putra Lase, SH yang selalu memberikan dorongan, dukungan, dan nasehat kepada penulis. Serta selalu menjadi orang yang siap

siaga membantu penulis dalam suka dan duka. Semoga abang selalu dalam lindungan Tuhan Yesus Kristus.

13. Dan kepada diri sendiri yang telah berjuang dalam mengerjakan tugas akhir ini. Terimakasih karena sudah bertahan ketika keadaan sempit tidak berpihak dan selalu berusaha mempercayai diri sendiri, hingga akhirnya saya mampu membuktikan bahwa saya bisa mengandalkan diri sendiri.

Terimakasih atas perhatian yang diberikan kepada penulis dalam bentuk apapun, penulis bersyukur dipertemukan dengan orang-orang luar biasa seperti bapak/ibu dan saudara/i sekalian.

Pada akhirnya, penulis menyajikan skripsi ini kepada seluruh pembaca, semoga dapat bermanfaat untuk menambah wawasan pengetahuan kita semua, amin.

Medan, 02 Agustus 2023

Penulis



Lilin Permata Waruwu



DAFTAR ISI

BAB I.....	1
PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	6
1.3 Tujuan Penelitian.....	6
1.4 Hipotesis Penelitian.....	6
1.5 Manfaat Penelitian.....	7
BAB II.....	8
TINJAUAN PUSTAKA.....	8
2.1 Kesejahteraan Psikologis.....	8
2.1.1 Pengertian Kesejahteraan Psikologis.....	8
2.1.2 Aspek-aspek Kesejahteraan Psikologis.....	9
2.1.3 Ciri-ciri Individu yang Memiliki Kesejahteraan Psikologis.....	13
2.1.4 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kesejahteraan Psikologis.....	15
2.2 <i>Body Dissatisfaction</i>	17
2.2.1 Definisi <i>Body Dissatisfaction</i>	17
2.2.2 Aspek-aspek <i>Body Dissatisfaction</i>	18
2.2.3 Ciri-ciri <i>Body Dissatisfaction</i>	21
2.2.4 Faktor-faktor yang Mempengaruhi <i>Body Dissatisfaction</i>	22
2.3 Hubungan <i>Body Dissatisfaction</i> dengan Kesejahteraan Psikologis.....	24
2.4 Kerangka Konseptual.....	26
BAB III.....	28
METODE PENELITIAN.....	28
3.1 Waktu dan Tempat Penelitian.....	28
3.1.1 Waktu.....	28
3.1.2 Tempat Penelitian.....	28
3.2 Bahan dan Alat.....	28
3.2.1 Persiapan administrasi.....	28

3.2.2	Persiapan alat ukur penelitian	29
3.1	Metode Penelitian	33
3.2	Populasi dan Teknik Pengambilan Sampel.....	33
3.4.1	Populasi	33
3.4.2	Sampel.....	34
3.4.3	Teknik Pengambilan Sampel.....	34
3.5	Prosedur Kerja	34
3.5.1	Validitas Alat Ukur	34
3.5.2	Reliabilitas Alat Ukur	35
3.5.3	Metode Analisis Data	36
BAB IV	38
HASIL DAN PEMBAHASAN	38
4.1	Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas	38
4.2.1	Hasil Uji Validitas	38
4.2.2	Hasil Uji Reliabilitas	40
4.2	Analisis Data dan Hasil Penelitian	41
4.3.1	Uji Asumsi	42
4.3.2	Uji Hipotesis.....	44
4.4	Pembahasan	48
BAB V	52
SIMPULAN DAN SARAN	52
5.1	Simpulan	52
5.2	Saran	53
DAFTAR PUSTAKA	55

DAFTAR TABEL

1. Tabel 3.1 <i>Blueprint</i> Skala <i>Body Dissatisfaction</i>	30
2. Tabel 3.2 <i>Blueprint</i> Skala Kesejahteraan PSikologis.....	32
3. Tabel 4.1 Distribusi butir-butir skala <i>body dissatisfaction</i> setelah di uji coba	38
4. Tabel 4.2 Distribusi butir-butir skala kesejahteraan psikologis setelah di uji coba	39
5. Tabel 4.3 Hasil Uji Reliabilitas	41
6. Tabel 4.4 Data Demografi Subjek Penelitian.....	41
7. Tabel 4.5 Hasil Uji Normalitas	42
8. Tabel 4.6 Hasil Uji Linearitas	43
9. Tabel 4.7 Hasil Uji Hipotesis	44
10. Tabel 4.8 Hasil Uji Mean Hipotetik dan Mean Empirik	46

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Mahasiswa menjalani masa kuliah di suatu universitas selama minimal tiga sampai empat tahun lamanya, tidak menutup kemungkinan lebih dari empat tahun untuk menyelesaikan pendidikan di perguruan tinggi sebagai kewajiban bagi mahasiswa agar memiliki bekal untuk berkarir serta masa depan yang cerah. Mahasiswa pada kenyataannya cukup banyak mengalami kesulitan, baik dalam bersosialisasi, penampilan yang kurang menarik bahkan tuntutan untuk menyelesaikan pendidikan tepat waktu (Aulia & Panjaitan, 2019). Kesulitan-kesulitan ini dapat menimbulkan stres pada mahasiswa. Menurut Fawzy (2017), stres dapat menyebabkan kecemasan, depresi, kualitas tidur yang buruk, kinerja akademik yang buruk, mengurangi kepuasan dan kualitas hidup, kehilangan kepercayaan diri, hal ini merupakan bentuk dari kesejahteraan psikologis yang rendah.

Manusia dengan kesejahteraan psikologis yang baik diharapkan dapat lebih dari sekedar bebas dari kesusahan atau masalah mental, tapi untuk memiliki rasa penerimaan diri yang baik, hubungan yang baik dengan orang lain, mandiri, memiliki tujuan hidup, dan lain-lain (Kurniasari & Rusmana, 2019). Kesejahteraan psikologis yang baik diharapkan dapat membuat manusia hidup secara *wellness* dimana manusia dapat sehat bukan hanya secara fisik namun sehat juga secara mental sehingga tercipta perasaan bahagia pada individu dalam menjalani kehidupannya.

Buku *logotherapy* mengenai psikologi positif Frankl (2013) mengungkapkan untuk memiliki kesejahteraan psikologi yang sehat, hendaknya mengerti arti kebermaknaan hidup dimana aspek dari kebermaknaan hidup ini memiliki tiga poin penting, yakni manusia memiliki kebebasan untuk berkehendak, kehendak hidup bermakna dan makna hidup.

Kesejahteraan psikologis mayoritas warga Indonesia dikatakan masih berada pada kategori rendah, didukung dengan tingginya angka bunuh diri yang terjadi di Indonesia. Markas Besar Kepolisian RI mencatat ada 981 kasus mati bunuh diri 2012, dan 921 kasus pada 2013. Rasionya berkisar 0,4 hingga 0,5 kasus per 100 ribu populasi jauh di bawah rasio yang diperkirakan oleh WHO pada 2012 yaitu, 4,3 per 100 ribu populasi. Kasus ini rata-rata terjadi pada usia dewasa khususnya dewasa awal (Kurniasari & Rusmana, 2019).

Kesejahteraan psikologis yang rendah dapat berdampak pada perilaku bunuh diri seperti yang terjadi pada beberapa mahasiswa yang meninggal di kamar kostnya, yaitu mahasiswa yang berinisial K di tahun 2014, JS, AB dan JK tahun 2015 (Dewantara, 2015). Perilaku bunuh diri yang dilakukan tersebut karena menganggap tidak memiliki tujuan hidup yang jelas dan bisa dituju, serta hanya berfokus untuk memikirkan masalah yang sedang dialami. Selain itu, dapat dilihat bahwa penguasaan diri mahasiswa terhadap situasi yang terjadi cukup rendah karena adanya rasa tidak mampu untuk mengatasi permasalahan.

Mahasiswa berada pada kategori usia dewasa awal, hasil penelitian yang dilakukan oleh Kurniasari & Rusmana (2019) yang melakukan penyebaran instrumen ungkap masalah pada 50 orang mahasiswa pendidikan akuntansi A angkatan 2018/2019 Universitas Pendidikan Indonesia diperoleh data bahwa sebanyak 64,44% merasa mudah khawatir dalam mengemukakan sesuatu, 53% mengalami perasaan penakut, pemalu dan mudah bingung, 51% mengalami ketakutan tidak dapat memenuhi harapan dari orang tua, 42,22% sering melamun atau berkhayal, 44,44% mengalami rendah diri, dan sebanyak 33,33% kurang terbuka dengan orang lain. Selain itu, hasil wawancara yang dilakukan dengan beberapa responden, mereka sering mengalami perasaan tertekan karena permasalahan-permasalahan yang dialami (Kurniasari & Rusmana, 2019). Hasil penelitian tersebut menunjukkan gejala rendahnya kesejahteraan psikologis. Rendahnya tingkat kesejahteraan psikologis harus segera ditangani, mengingat efek yang ditimbulkan sangat besar yaitu munculnya kecemasan, stres dan depresi.

Faktor yang dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis mahasiswa adalah salah satunya ketidakpuasan bentuk tubuh, didukung oleh pernyataan bahwa ketidakpuasan terhadap diri sendiri serta kehidupannya saat ini pada individu adalah salah satu faktor yang dapat berpengaruh terhadap kesejahteraan psikologis (Kartikasari, 2013). Mahasiswi lebih memperhatikan bentuk tubuhnya jika dibandingkan dengan laki-laki. Wanita memiliki perubahan fisik yang lebih ketara dibandingkan dengan laki-laki. Mahasiswi merupakan individu yang menempuh

pendidikan di perguruan tinggi dan juga sosok yang sedang dalam proses perubahan dari masa remaja menuju dewasa.

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Parent, dkk. (2018) menemukan bahwa remaja putri yang melaporkan tingkat ketidakpuasan tubuh yang lebih tinggi juga memiliki tingkat gejala depresi dan kecemasan yang lebih tinggi. Hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa ketidakpuasan tubuh merupakan faktor risiko berkembangnya depresi dan kecemasan, khususnya pada remaja. Tidak jarang remaja saat ini mengeluhkan apa yang telah Tuhan karuniakan pada dirinya. Mengeluh dengan bentuk tubuhnya, misalnya saja ada yang mengeluh karena badannya kurus, bentuk tubuh yang terlalu gemuk, warna kulit yang hitam, ada juga yang mengeluh karena tubuhnya pendek, dan bentuk tubuhnya yang tidak ideal menurut persepsi individu itu sendiri.

Penelitian dari (Yuanita & Sukanto, 2013) terhadap 150 perempuan menemukan bahwa 74% remaja perempuan dan 52% perempuan dewasa awal mengalami *body dissatisfaction* dengan kategori tinggi akibat perubahan bentuk fisik yang tidak sesuai dengan standar ideal. Berdasarkan hasil survei yang dilakukan oleh (Napitupulu, 2016) pada perempuan di masa *emerging adulthood*, banyak perempuan yang mengatakan bahwa tubuh yang mereka miliki tidak sesuai dengan harapan. Penilaian ini membuat mereka sulit dalam menjalin relasi dengan orang lain, mereka merasa bahwa tubuh mereka sangat tidak ideal sehingga membuat malu dalam berkomunikasi dengan lawan jenis (Kurnia & Lestari, 2020).

Perubahan fisik pesat menimbulkan respon serta pikiran tersendiri bagi mahasiswa, berupa tingkah laku yang memperhatikan perubahan bentuk tubuh dan membangun gambaran tubuh ideal (Irawan & Safitri, 2014). Perhatian lebih terhadap bentuk tubuh secara negatif dapat menimbulkan *body dissatisfaction*, yaitu ketidakpuasan seseorang akan bentuk tubuh dan ukuran tubuh mereka (Zainab, 2013). *Body dissatisfaction* adalah perbedaan tentang persepsi individu mengenai bentuk tubuh ideal dan ukuran tubuh mereka yang sebenarnya, perbedaan antara persepsi mereka tentang ukuran sebenarnya mereka dibandingkan dengan ukuran ideal mereka atau sebagai perasaan ketidakpuasan dengan ukuran bentuk tubuh. *Body dissatisfaction* diartikan sebagai keterpakuan pikiran atas penilaian negatif terhadap bentuk tubuh dan adanya perasaan malu dengan keadaan fisik jika berada di lingkungan sosial.

Perilaku yang sering dilakukan oleh seseorang yang mengalami *body dissatisfaction* yaitu diet. Diet diyakini dapat memperbaiki penampilan dengan membatasi konsumsi makanan. Pembatasan dalam jangka waktu tertentu terhadap konsumsi makanan dianggap dapat mengurangi lemak tubuh yang diikuti dengan menurunnya berat badan. Perilaku diet karena ketidakpuasan akan bentuk tubuh merupakan hal yang lazim dijumpai pada wanita (Putri, Indrywati, 2019).

Beberapa penilaian seseorang terhadap tubuhnya dapat dilihat dari beberapa hal seperti bentuk bagian tubuh tertentu (perut, payudara, pinggang, pinggul, pantat, dan betis, berat badan dan tinggi badan. Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan di atas, maka peneliti mengadakan penelitian dengan mencari sejauh mana

hubungannya dengan merumuskannya ke dalam penelitian yang berjudul **“Hubungan *Body Dissatisfaction* Dengan Kesejahteraan Psikologis Pada Mahasiswi Universitas Medan Area”**.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, rumusan masalah dalam penelitian ini bahwa peneliti ingin melihat apakah ada Hubungan *Body Dissatisfaction* dengan Kesejahteraan Psikologis Pada Mahasiswi Fakultas Psikologi Universitas Medan Area?

1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui apakah ada Hubungan *Body Dissatisfaction* Dengan Kesejahteraan Psikologis Pada Mahasiswi Fakultas Psikologi Universitas Medan Area.

1.4 Hipotesis Penelitian

Berdasarkan hasil penjelasan di atas, maka yang menjadi hipotesis peneliti dalam penelitian ini adalah adanya hubungan antara *body dissatisfaction* dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswi. Semakin tinggi tingkat *body dissatisfaction* pada mahasiswi maka akan semakin rendah tingkat kesejahteraan psikologis, sebaliknya jika semakin rendah *body dissatisfaction* pada mahasiswi maka akan semakin tinggi tingkat kesejahteraan psikologis.

1.5 Manfaat Penelitian

a. Manfaat Teoritis

Penelitian ini dapat berguna untuk pengembangan ilmu psikologi klinis dan mendapatkan wawasan, pengetahuan bahwa kesejahteraan psikologi yang rendah pada seseorang yang mengalami *body dissatisfaction* agar menjadi sarana pengembangan wawasan keilmuan.

b. Manfaat Praktis

1. Bagi mahasiswi yang mengalami *body dissatisfaction*, penelitian ini membantu mereka menyadari penilaian tubuh mereka dan dampak apa yang ditimbulkan *body dissatisfaction* terhadap kesejahteraan psikologisnya. Menyadari kondisi tubuhnya dan tidak melakukan penilaian yang menyimpang tentang tubuhnya serta memiliki harapan yang sesuai dengan kondisi tubuh saat ini.
2. Bagi orangtua, penelitian ini dapat memberikan informasi kepada orangtua mengenai hubungan *body dissatisfaction* dengan kesejahteraan psikologis sehingga orangtua mampu memberikan dorongan agar anak merasa aman dengan dirinya sendiri dan memiliki sikap mencintai diri sendiri (*self-love*), dengan menggunakan kata-kata penyemangat dan selalu mengingatkan bahwa keluarga menyayangnya tanpa syarat.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Kesejahteraan Psikologis

2.1.1 Pengertian Kesejahteraan Psikologis

Kesejahteraan psikologis merupakan kondisi individu yang mampu mencapai aktualisasi diri sebagai manusia. Ryff mendefinisikan kesejahteraan psikologis sebagai keadaan dimana individu mampu menerima dirinya apa adanya, mampu membentuk hubungan yang hangat dengan orang lain, memiliki kemandirian terhadap tekanan, mampu mengontrol lingkungan eksternal, memiliki arti hidup, serta mampu merealisasikan potensi dirinya secara kontinyu. Ryff juga mendefinisikan kesejahteraan psikologis sebagai hasil evaluasi atau penilaian individu yang merupakan hasil pengalaman-pengalaman hidupnya (Ryff. 2014). Menurut (Marson, 2016) kesejahteraan psikologis atau *psychological well-being* ialah penilaian atau evaluasi individu pada dirinya tentang pengalaman-pengalaman yang terjadi selama hidupnya.

Individu yang memiliki kesejahteraan psikologis secara harfiah dapat menerima keadaan jasmani maupun rohaninya apa adanya, mampu membuat dan merasakan interaksi yang nyaman bersama yang lain, memiliki kemampuan dan independensi dalam mengatasi permasalahan sosial yang terjadi, mampu meninjau keadaan yang terjadi, dan mempunyai maksud kehidupan yang dapat mendapatkan potensi dirinya secara terus menerus (Prameswari & Muhid, 2022). Penelitian yang dilakukan oleh Hartati (2021) mengatakan bahwa kesejahteraan psikologis adalah

keadaan dimana seseorang memiliki kualitas dalam kesehatan mental yang positif, seperti mampu menyesuaikan dengan aktif terhadap lingkungan dan kepribadian.

Menurut Garcia & Alandete (2015) kesejahteraan psikologis merupakan kondisi individu yang merasa kehidupannya memiliki makna ketika dirinya dapat melakukan penerimaan diri pribadi, merasakan kepuasan terhadap diri sendiri tanpa harus merasa ingin menjadi orang lain. Menurut Suresh, Jayachander, dkk. (2013) kesejahteraan psikologis adalah kemampuan individu merasakan dengan baik dan dapat berfungsi secara efektif. Individu yang mempunyai perasaan yang baik berarti menghadirkan emosi positif kepuasan, kebahagiaan, rasa percaya diri dan minat.

Jadi dapat disimpulkan bahwa kesejahteraan psikologis adalah keadaan dimana individu mampu menerima keadaan dirinya secara positif, baik keadaan yang sedang dijalannya saat ini maupun pengalaman hidupnya termasuk pengalaman yang dianggap tidak menyenangkan dan menerima semua itu sebagai bagian dari dirinya. Kesejahteraan psikologis juga merupakan evaluasi dalam mengontrol atau mengatasi keadaan hingga memiliki kualitas dalam kesehatan mental yang positif.

2.1.2 Aspek-aspek Kesejahteraan Psikologis

Berikut ini akan dijelaskan mengenai enam aspek kesejahteraan psikologis yang dikonstruksi oleh Ryff (Kartikasari, 2013), yaitu sebagai berikut:

a. Penerimaan Diri (*Self-Acceptance*)

Penerimaan diri dijelaskan sebagai hal yang paling utama dari kesehatan mental serta termasuk karakteristik dari aktualisasi diri, berfungsi secara

optimal, dan kedewasaan atau kematangan (*maturity*). Penerimaan diri tidak hanya membahas mengenai penerimaan hal yang positif atau kelebihan diri sendiri, namun berarti seseorang mampu memberikan evaluasi yang positif terhadap apa yang sudah terjadi di masa lalu dan masa saat ini. Individu yang memiliki pemikiran positif terhadap dirinya akan memiliki penerimaan diri yang baik, sehingga dapat merasakan kebahagiaan atas dirinya sendiri dan tidak ada keinginan untuk menjadi orang lain.

b. Hubungan Positif dengan Orang Lain (*Positive Relations With Others*)

Individu yang mempunyai hubungan yang positif dengan orang lain berarti memiliki hubungan yang akrab, adanya kepercayaan satu sama lain, memiliki perasaan yang kuat, mampu bersikap empati, dan kasih sayang. Hal ini akan menimbulkan dampak yang baik seperti adanya perasaan cinta yang mendalam, persahabatan yang erat dan memiliki rasa peduli yang tinggi terhadap orang lain. Terjalannya hubungan yang hangat juga merupakan bentuk dari kedewasaan (*maturity*). Pentingnya menjalin hubungan positif ini dengan orang lain ditekankan berulang kali di dalam konsep *psychological well-being*.

c. Kemandirian (*Autonomy*)

Individu yang memiliki kemandirian dikatakan mempunyai *locus of evaluation* yang berarti tidak membutuhkan persetujuan dari orang lain mengenai suatu keputusan dalam kehidupannya dan memberikan evaluasi terhadap dirinya berdasarkan standar pribadi. Seseorang yang memiliki *locus*

of evaluation merupakan orang yang mampu berfungsi secara penuh. Mereka tidak terpengaruh dengan apa yang dikatakan oleh lingkungan sekitar, mampu bertahan dari tekanan sosial yang memberikan berbagai aturan untuk berpikir dan berperilaku tertentu, serta memiliki kehidupan bebas sesuai dengan yang dia inginkan.

d. Penguasaan Lingkungan (*Enviromental Mastery*)

Seseorang yang mampu menguasai lingkungan tempat dia tinggal berarti dia mampu memilih dan membentuk lingkungan tersebut sesuai dengan kondisi psikisnya. Hal tersebut merupakan salah satu bentuk dari kesehatan mental. Dimensi ini menekankan seseorang agar mampu mengontrol lingkungan sesuai dengan nilai, kebutuhan, dan kepribadiannya. Kemudian, mereka juga mampu untuk mengembangkan dunianya, mengubahnya menjadi kreatif melalui aktifitas fisik maupun mental, dan dapat menggunakan kesempatan yang ada di sekitarnya secara efektif.

e. Tujuan Hidup (*Purpose In Life*)

Individu yang dapat memberikan makna dan tujuan dari hidupnya digambarkan sebagai seseorang yang memiliki kesehatan mental yang baik. Memiliki tujuan di dalam hidup berarti meyakini bahwa hidup itu memiliki alasan dan tujuan serta ada maksud tersendiri yang telah terjadi di masa lalu dan sekarang. Selama hidupnya, seseorang harus memberikan tujuan yang ingin dicapai. Hal tersebut akan membuat individu lebih produktif, kreatif, dan mendapatkan integrasi emosional di masa mendatang kehidupannya.

f. Pertumbuhan Pribadi (*Personal Growth*)

Pertumbuhan pribadi merupakan dimensi yang memiliki arti yang paling dekat dengan maksud dari *eudaimonia* yang dicetuskan oleh Aristoteles. Pertumbuhan pribadi secara eksplisit berkaitan dengan *self-realization* seseorang yaitu kemampuan untuk menyadari potensi yang dimiliki. Seseorang tidak hanya puas dengan kondisi saat ini yang telah dicapainya ketika mengoptimalkan keberfungsian psikologisnya, melainkan harus mengembangkan potensi yang dia miliki terus menerus agar dapat berumbuh dan berkembang sebagai seorang manusia yang utuh.

Menurut penelitian Sujana (2015) terdapat beberapa aspek dalam kesejahteraan psikologis atau *psychological well-being*, adalah:

1. *Self-accepted*: individu dapat bersikap positif terhadap dirinya sendiri, dapat mengenali serta mengakui segala hal yang ada dalam dirinya, serta dapat menerima baik buruk masa lalunya.
2. Memiliki hubungan: hubungan yang dimaksud ialah jalinan yang positif, nyaman, bebas, dan saling mempercayai satu sama lain serta terlibat hubungan timbal balik.
3. Otonomi: individu dapat menguasai tekanan sosial yang terjadi di hidupnya dengan bertindak dan berpendirian sesuai dengan kepercayaan dan mengevaluasi berdasarkan standar pribadi.
4. Penguasaan lingkungan: sikap seseorang dalam membangun lingkungan sesuai dengan kondisi mental mereka.

5. Tujuan hidup: individu berfaedah secara baik dan mempunyai arah dalam rasa, niat, dan arah yang berpartisipasi terhadap aspek emosionalnya bahwa hidup yang bermakna.
6. *Self development*: kebutuhan dalam mengaktualisasikan diri serta menyadari potensi diri yang penting dalam pertumbuhan pribadi terhadap pengalaman dan karakteristik utama dari PWB.

Berdasarkan penjelasan tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa dimensi kesejahteraan psikologis ada enam, yaitu Penerimaan diri (*Self-Acceptance*), hubungan positif dengan orang lain (*Positive Relations With Others*), kemandirian (*Autonomy*), penguasaan lingkungan (*Environmental Mastery*), tujuan hidup (*Purpose In Life*), dan pertumbuhan pribadi (*Personal Growth*).

2.1.3 Ciri-ciri Individu yang Memiliki Kesejahteraan Psikologis

Menurut Seligman (dalam Halimah & Nawangsih, 2021) ciri-ciri individu yang memiliki kesejahteraan psikologis, sebagai berikut:

a. *Positive Emotion*

Artinya individu yang sehat secara psikologis akan selalu didominasi oleh emosi-emosi positif, seperti merasa optimis, bahagia, bersyukur ataupun emosi positif lainnya. Hal ini merupakan elemen utama untuk mencapai kebahagiaan dan kesejahteraan

b. *Engagement*

Artinya individu mampu melakukan sesuatu dengan sebuah komitmen dan menghayatinya dengan penuh kesadaran. Contohnya, seseorang yang sedang

membaca buku dapat larut dalam bacaannya dan tidak terpengaruh oleh lingkungan sekitar karena mampu *engage* dengan aktivitas itu.

c. *Relationship*

Dapat membangun hubungan bersama lingkungan sekitar, sehingga mampu mendapatkan dukungan sosial.

d. *Meaning*

Paham akan makna hidup atau arti sebuah aktivitas yang dilakukan

e. *Achievement*

Memiliki ambisi untuk mencapai sebuah prestasi sehingga meningkatkan kepercayaan serta harga diri.

Menurut Frankl (2013) ciri individu yang memiliki kesejahteraan psikologis, yakni mampu mengatasi diri yaitu memberikan diri sepenuhnya pada suatu tujuan dan terus menerus mencari arti kehidupan. Sifat pribadi yang mampu mengatasi diri antara lain memiliki orientasi kedepan, memiliki komitmen terhadap pekerjaan, mampu memberi dan menerima cinta, bebas memilih langkah dan tindakan mereka sendiri serta bertanggung jawab terhadap pilihan tersebut.

Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa individu yang memiliki kesejahteraan psikologis tidak akan pernah berhenti bertumbuh, selalu optimis, bersyukur atas yang diperoleh, mengerti akan makna dalam hidup ini, memiliki ambisi, selalu menciptakan hubungan yang baik dengan lingkungan, dan bertanggung jawab atas tindakan sendiri.

2.1.4 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kesejahteraan Psikologis

Menurut Ryff (1995), faktor-faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis ada tiga faktor, yaitu:

a. Usia

Usia dikatakan dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis karena dimensi otonomi dan penguasaan terhadap lingkungan berkembang seiring bertambahnya usia terutama di usia dewasa awal hingga dewasa madya. Kemampuan menjalin relasi yang positif dengan lingkungan meningkat pada usia dewasa awal hingga dewasa akhir. Sebaliknya, terjadi penurunan aspek tujuan hidup serta pertumbuhan pribadi pada usia dewasa madya hingga dewasa akhir. Dan pada dimensi penerimaan diri tidak ditemukan perbedaan yang detail dalam rentang usia dewasa awal hingga dewasa akhir.

b. Jenis Kelamin

Kemampuan menjalin hubungan yang positif dengan lingkungan lebih tinggi pada perempuan daripada laki-laki. Adanya pengaruh pola pikir terhadap strategi coping dan aktivitas sosial yang dilakukan, dimana perempuan cenderung memiliki kemampuan interpersonal yang lebih baik daripada laki-laki.

c. Status sosial ekonomi

Status ekonomi berhubungan dengan dimensi dari penerimaan diri, tujuan hidup, penguasaan lingkungan dan pertumbuhan pribadi. Banyak dampak negatif dari rendahnya status sosial ekonomi, tampak dari proses hasil

perbandingan sosial, dimana individu yang lebih rendah membandingkan dirinya kurang beruntung dari pada orang lain dan tidak mampu mendapatkan sumber daya yang dapat menyesuaikan kesenjangan yang dirasakan.

d. Faktor dukungan sosial

Individu yang mendapatkan dukungan sosial memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang lebih tinggi. Dukungan sosial sendiri diartikan sebagai rasa nyaman, perhatian, penghargaan atau pertolongan yang di persepsikan oleh seorang individu yang di dapat dari orang lain seperti keluarga, teman, rekan kerja dan lingkungan sekitar.

e. Religiusitas

Agama dan spiritualitas dapat dinyatakan secara individu dan sosial, dan keduanya memiliki kapasitas untuk mendorong atau menghambat kesejahteraan. Hal ini berkaitan dengan transedensi segala persoalan hidup kepada Tuhan. Individu yang memiliki religiusitas tinggi lebih mampu memaknai kejadian hidupnya secara positif sehingga hidupnya menjadi lebih bermakna.

f. Kepribadian

Individu yang memiliki banyak kompetensi pribadi dan sosial seperti penerimaan diri, mampu menjalin hubungan harmonis dengan lingkungan, *coping skill* yang efektif cenderung terhindar dari konflik dan stress.

Menurut (Kartikasari, 2013) faktor lain yang dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis adalah ketidakpuasan akan bentuk tubuh yang dimiliki,

orang yang merasa tidak puas akan diri sendiri dan kehidupan akan mempengaruhi kesejahteraan dirinya (*psychological well-being*) karena selalu tidak puas dengan apa yang ada dalam dirinya terlebih kurang dapat mengontrol diri dari keinginan. *Body dissatisfaction* atau ketidakpuasan akan diri sendiri dan kehidupan merupakan suatu bentuk dari rendahnya kesejahteraan psikologis.

Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa ada beberapa faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis, yaitu usia, jenis kelamin, status sosial ekonomi, faktor dukungan sosial, religiusitas, kepribadian dan *body dissatisfaction*.

2.2 Body Dissatisfaction

2.2.1 Definisi Body Dissatisfaction

Body dissatisfaction adalah pemikiran dan perasaan negatif individu mengenai tubuhnya. Menurut (Grogan, 2017), *body dissatisfaction* tidak hanya berhubungan dengan evaluasi negatif mengenai tubuh, namun juga termasuk perbedaan yang dirasakan individu terkait evaluasi mengenai bentuk tubuhnya dan bentuk tubuh idealnya. Sejalan dengan yang dijelaskan oleh Oghen (2012) bahwa *body dissatisfaction* berupa perbedaan antara persepsi individu tentang ukuran tubuh dengan ukuran tubuh yang sebenarnya, perbedaan antara persepsi tentang ukuran sebenarnya dan ukuran ideal mereka, atau perasaan tidak puas dengan ukuran dan bentuk tubuh.

Body dissatisfaction sering kali muncul pada remaja akhir atau dewasa awal karena masa peralihan dari pencarian identitas. Menurut Prima & Sari (2013) *body*

dissatisfaction sebagai bentuk ketidakpuasan terhadap tubuh yang merupakan hasil dari pengalaman individu dan juga merupakan hasil dari interaksi dengan lingkungan. Seperti yang dijelaskan juga oleh Sumanty et al., (2018) bahwa *body dissatisfaction* atau ketidakpuasan bentuk tubuh merupakan perasaan, pikiran, dan penilaian negatif individu secara subjektif terhadap bentuk tubuhnya karena merasa tidak ideal atau tidak sesuai dengan harapan.

Berdasarkan definisi di atas yang telah dijabarkan dapat diambil kesimpulan bahwa *body dissatisfaction* merupakan penilaian negatif terhadap bentuk tubuh dan ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh yang dapat menyebabkan perasaan malu ketika berada di lingkungan sosial sehingga melakukan penghindaran terhadap kontak fisik di lingkungan sosial.

2.2.2 Aspek-Aspek *Body Dissatisfaction*

Aspek-aspek *body dissatisfaction* menurut Rosen & Reiter (1996) antara lain:

a. Penilaian negatif terhadap bentuk tubuh

Individu yang mengalami *body dissatisfaction* akan menilai secara negatif bentuk tubuh mereka, baik secara keseluruhan maupun bagian tubuh mereka. Banyak wanita yang merasa tidak nyaman dengan tubuhnya dan memiliki tubuh yang jauh dari sempurna, mereka akan merasa lebih baik apabila membandingkan diri mereka dengan orang yang mereka anggap memiliki tubuh yang kurang ideal daripada dirinya.

b. Perasaan malu terhadap bentuk tubuh ketika berada di lingkungan sosial

Pada umumnya, seseorang yang mengalami *body dissatisfaction* akan merasa malu terhadap bentuk tubuh yang mereka miliki apabila bertemu ataupun berada dalam lingkungan sosial. Hal ini disebabkan karena seseorang merasa orang lain selalu memperhatikan tampilan mereka.

c. *Body checking*

Individu yang mengalami *body dissatisfaction* seringkali memeriksa atau mengecek kondisi fisik mereka, seperti menimbang berat badan dan melihat tampilan fisik mereka di depan cermin.

d. Kamufase tubuh

Seseorang yang mengalami *body dissatisfaction* sering kali menyamarkan bentuk tubuh dari keadaan yang sebenarnya. Hal itu dilakukan untuk menenangkan hati.

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

Individu yang mengalami ketidakpuasan bentuk tubuh mereka sering malas untuk mengikuti aktivitas sosial yang berhubungan dengan orang lain. Ketidakpuasan bentuk tubuh yang tinggi dapat memberikan efek negatif yaitu depresi, rendahnya harga diri, penyimpangan makan, dll.

Aspek-aspek *body dissatisfaction* menurut Grogran (Asharyadi & Qodariah, 2022), antara lain:

1. *Appearance evaluation*

Perasaan mengenai ada dan tidaknya daya tarik fisik, sehingga individu yang cenderung menilai negatif tubuhnya, maka cenderung mengalami ketidakpuasan bentuk tubuh dan membandingkan dengan tubuh individu lain.

2. *Appearance orientation*

Orientasi pada penampilan sehingga perhatian hanya fokus pada penampilan dan cara untuk memperbaiki atau meningkatkan penampilannya itu, ia rela mengeluarkan dana khusus untuk menunjang penampilan ideal tersebut.

1. *Body area satisfaction*

Individu mengalami ketidakpuasan pada area tubuh tertentu atau keseluruhan dari tubuhnya seperti tidak puas terhadap ukuran atau penampilan dari pada area tubuh yang tidak sesuai keinginan.

2. *Overweight preoccupation*

Kecemasan karena khawatir mengalami kegemukan sehingga melakukan diet atau menahan diri untuk makan karena takut berat badan berubah. Individu tersebut membatasi diri untuk makan dan diet dengan cara yang tidak sehat.

3. *Self-classified weight*

Pengkategorian pada ukuran tubuhnya sehingga memberikan label berat badan berupa *underweight* atau obesitas. Individu akan cenderung menurunkan berat dan melakukan kategorisasi pada berat tubuhnya.

Kesimpulan yang bisa diambil berdasarkan dari beberapa tokoh yang telah dijabarkan di atas, maka aspek-aspek *body dissatisfaction* adalah penilaian negatif terhadap bentuk tubuh, perasaan malu terhadap bentuk tubuh ketika berada di lingkungan sosial, *body checking*, kamuflase tubuh, menghindari aktivitas sosial dan kontak fisik dengan orang lain.

2.2.3 Ciri-ciri *Body Dissatisfaction*

Menurut Ananta (2016), ciri-ciri individu yang memiliki *body dissatisfaction* yakni:

- a. Individu merasa tidak puas dengan bentuk tubuhnya sendiri
- b. Merasa kurang percaya diri
- c. Selalu memperdulikan omongan orang lain, dan selalu membandingkan tubuhnya dengan orang lain yang dianggap ideal
- d. Memiliki kebutuhan untuk memperoleh dukungan, sangat senang jika mendapat pujian
- e. Individu cenderung sensitif jika disinggung mengenai bentuk tubuh

Adapun ciri-ciri *body dissatisfaction* menurut Tadabbur (dalam Aswandi, 2023) sebagai berikut:

- a. Merasa rendah diri, menganggap bahwa dirinya tidak berguna dan tidak berarti di masyarakat
- b. Merasa tidak pantas mendapatkan sesuatu
- c. Merasa kehadirannya tidak penting atau tidak dibutuhkan dalam masyarakat

- d. Merasa lingkungan membenci dan tidak menyukainya
- e. Merasa tidak mampu, adanya kekhawatiran yang berlebih apabila mendapatkan kegagalan dan di cemooh oleh sekelilingnya
- f. Merasa kurang berpendidikan dibandingkan yang lain
- g. Kurang memiliki dorongan dan semangat

Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa ada beberapa ciri-ciri individu yang memiliki *body dissatisfaction* yakni, tidak puas terhadap tubuh, tidak percaya diri, terlalu memperhatikan omongan orang lain, merasa rendah diri, kurang memiliki dorongan dan semangat.

2.2.4 Faktor-faktor yang mempengaruhi *body dissatisfaction*

Menurut (Hui & Brown, 2013), faktor-faktor yang mempengaruhi *body dissatisfaction*, antara lain:

- a. Mencemaskan kedekatan

Munculnya *body dissatisfaction* pada diri individu berhubungan dengan peristiwa penolakan oleh orang-orang terdekat karena keadaan tubuh yang dimiliki. Ketika tubuh seorang wanita berubah maka kecemasan akan muncul karena takut orang-orang terdekat akan menjauhinya.

- b. Perbedaan individu

Perbedaan individu berkaitan dengan evaluasi individu terhadap dirinya sendiri. Individu yang terlalu memperhatikan perubahan tubuh akan dapat meningkatkan resiko *body dissatisfaction*.

c. Perbedaan budaya

Perbedaan budaya dimana jika suatu budaya memiliki standart tersendiri erat kaitannya dengan *body dissatisfaction*.

d. Perbedaan gender

Pria dan wanita memiliki perbedaan mengenai *body dissatisfaction*. Wanita baik usia remaja maupun dewasa cenderung memiliki resiko *body dissatisfaction* daripada pria. Wanita lebih memiliki perhatian tinggi terhadap penampilan fisik yang disebabkan oleh faktor dari luar maupun dari dalam diri individu tersebut.

Menurut Ananta (2016) terdapat beberapa faktor dari *body dissatisfaction*, yakni:

1. Hubungan dengan teman sebaya (*peer relationship*) yaitu, hubungan individu dengan teman sebaya merupakan suatu hal yang sangat penting. Pengaruh teman sebaya dapat meningkatkan rasa kekhawatiran dan penurunan berat badan yang ekstrim sehingga berdampak ketidakpuasan tubuh bagi kalangan mahasiswa.
2. Lingkungan sosial dan media (*social enviroment and media*) dimana lingkungan sosial dan media juga menjadi salah satu sumber tekanan untuk menjadi kurus bagi perempuan, baik itu secara langsung maupun ataupun tidak langsung. Misalnya, kerabat atau teman yang menyuruh diet agar memiliki tubuh yang dikagumi.

3. *Mindset* tubuh ideal (*internalization of thinness*) adanya keyakinan bahwa tubuh ideal memiliki banyak kelebihan, seperti lebih diterima di masyarakat dan sukses di bidang akademis maupun karir.
4. Kurangnya dukungan sosial (*social support deficits*) banyaknya tekanan lingkungan yang menyatakan bahwa tubuh kurus jauh lebih baik dibandingkan bertubuh gemuk dapat meningkatkan pikiran-pikiran negatif. Kurangnya dukungan dari orang sekitar seperti orangtua dan teman sebaya membuat individu semakin tidak menghargai dirinya dan semakin tidak puas terhadap bentuk yang dimilikinya.

Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa ada beberapa faktor yang mempengaruhi atau yang menyebabkan timbulnya *body dissatisfaction*, yaitu standar kecantikan yang tidak dapat dicapai, kepercayaan atau keyakinan bahwa kontrol terhadap diri akan menghasilkan tubuh yang sempurna, ketidakpuasan yang mendalam terhadap diri sendiri dan kehidupan, kebutuhan akan kontrol karena banyak hal yang tidak dapat dikontrol, hidup dalam budaya "*first impressions*", hubungan dengan teman sebaya, lingkungan sosial dan media, *mindset* tubuh ideal, dan kurangnya dukungan sosial.

2.3 Hubungan *Body Dissatisfaction* dengan Kesejahteraan Psikologis

Menurut Garcia & Alandete (2015) kesejahteraan psikologis merupakan kondisi individu yang merasa kehidupannya memiliki makna ketika dirinya dapat melakukan penerimaan pribadi, penguasaan lingkungan, hubungan interpersonal positif, pertumbuhan pribadi dan otonomi. Menurut Hastuningtyas, dkk. (2017)

kesejahteraan psikologis atau *psychological well-being* adalah gambaran kesehatan psikologis individu berdasarkan pemenuhan fungsi psikologi positif dan terdapat faktor-faktor demografi yang berkaitan dengan kesejahteraan psikologis seperti usia, jenis kelamin, status sosial ekonomi dan budaya.

Kesejahteraan psikologi adalah sebuah keadaan psikologis seseorang yang sehat sehingga berpengaruh secara positif terhadap kehidupannya, pikiran positif akan membuat seseorang menjadi bahagia (Wells, 2010). Individu yang memiliki kesejahteraan psikologis yang rendah tidak puas dengan diri sendiri dan dengan apa yang terjadi dalam kehidupannya, mengkhawatirkan kualitas pribadi dan ingin mengubahnya, merasa bosan dan kurang berminat menjalani kehidupan, merasa hidup tidak ada artinya. Rasa tidak puas dengan diri sendiri dan dengan apa yang terjadi dalam kehidupan merupakan salah satu faktor-faktor yang mempengaruhi *body dissatisfaction*.

Body dissatisfaction adalah perasaan, pemikiran, dan penilaian negatif dari ketidakpuasan individu yang melakukan evaluasi diri terhadap tubuhnya karena terdapat standar kecantikan dari lingkungan sosialnya. Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi *body dissatisfaction* (Brehm dalam Kartikasari, 2013) antara lain: hidup dalam budaya, standar kecantikan yang tidak dapat dicapai, ketidakpuasan yang mendalam terhadap diri sendiri dan kehidupan, kepercayaan atau keyakinan bahwa kontrol terhadap diri akan menghasilkan tubuh yang sempurna, kebutuhan akan kontrol karena banyak yang tidak dapat dikontrol. Dari faktor-faktor di atas,

ketidakpuasan yang mendalam terhadap diri sendiri dan kehidupan merupakan salah satu ciri bahwa individu memiliki kesejahteraan psikologis yang rendah.

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa individu yang mengalami *body dissatisfaction* memiliki kesejahteraan psikologis yang rendah, sebaliknya jika individu yang tidak mengalami *body dissatisfaction* maka memiliki kesejahteraan psikologis yang tinggi. Didukung oleh pendapat Borges, Matoz.,dkk. (2013) yang mengungkapkan bahwa individu yang tidak puas dan memandang tubuh mereka tidak ideal memiliki tingkat *well-being* yang lebih rendah. *Body dissatisfaction* sangat berpengaruh pada kesejahteraan psikologis mahasiswi, dimana kesejahteraan psikologis merupakan sebuah situasi keadaan dimana individu mendapatkan kesejahteraan dalam kehidupannya yang disebabkan karena penerimaan diri dengan semua kekurangan dan kelebihan yang dimiliki individu.

2.4 Kerangka Konseptual

Mengacu pada tinjauan pustaka yang telah dijelaskan di atas bahwa penelitian ini digunakan untuk melihat hubungan *body dissatisfaction* dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswi. Hal ini dituangkan ke dalam kerangka konseptual oleh peneliti. Kerangka konseptual merupakan bagan yang menunjukkan alur penelitian terkait dengan variabel *body dissatisfaction* dan variabel kesejahteraan psikologis.

MAHASISWI

Aspek-aspek *body dissatisfaction* menurut Rosen & Reiter (Putri, Indryawati, 2019) yaitu sebagai berikut :

- a. Penilaian negatif terhadap bentuk tubuh
- b. Perasaan malu terhadap bentuk tubuh ketika berada di lingkungan sosial
- c. *Body checking*
- d. Kamufase tubuh
- e. Menghindari aktivitas sosial dan kontak fisik dengan orang lain.

Aspek-aspek kesejahteraan psikologis yang dikonstruksi oleh Ryff (Kartikasari, 2013) yaitu sebagai berikut :

- a. Penerimaan diri (*Self-Acceptance*)
- b. Hubungan positif dengan orang lain (*Positive Relations With Others*)
- c. Kemandirian (*Autonomy*)
- d. Penguasaan lingkungan (*Enviromental Mastery*)
- e. Tujuan hidup (*Purpose In Life*)
- f. Pertumbuhan pribadi (*Personal Growth*)

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1 Waktu dan Tempat Penelitian

3.1.1 Waktu

Waktu yang digunakan oleh peneliti untuk melaksanakan kegiatan penelitian sejak di keluarkannya izin penelitian dalam waktu kurang lebih 2 (dua) bulan yaitu 13 Juli 2023-01 Agustus 2023 untuk pengumpulan data dan 02 Agustus-25 Agustus 2023 untuk pengolahan data yang meliputi penyajian dalam bentuk skripsi.

3.1.2 Tempat Penelitian

Tempat pelaksanaan penelitian ini adalah di Fakultas Psikologi Universitas Medan Area kampus 1.

3.2 Bahan dan Alat

3.2.1 Persiapan administrasi

Sebelum penelitian dilakukan, peneliti terlebih dahulu mempersiapkan administrasi yang menyangkut permohonan izin untuk melakukan penelitian dari Universitas Medan Area yang diajukan kepada Fakultas Psikologi Universitas Medan Area. Setelah seluruh izin tempat pelaksanaan dan segala hal yang berkaitan dengan proses administrasi selesai. Setelah mendapatkan izin dari Fakultas Psikologi Universitas Medan Area kemudian peneliti menyebarkan kuesioner kepada Mahasiswi stambuk 2020 Fakultas Psikologi Universitas Medan Area Kampus 1.

3.2.2 Persiapan alat ukur penelitian

Teknik pengumpulan data yang digunakan di dalam penelitian ini yaitu skala, skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner. Teknik kuesioner adalah teknik pengumpulan data dimana peneliti memiliki pernyataan maupun pertanyaan secara tertulis kepada kepada partisipan untuk dijawab dengan sebenarnya (Sugiyono, 2016).

Skala yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari skala *Body Dissatisfaction* untuk mengukur ketidakpuasan bentuk tubuh pada subjek penelitian dan skala kesejahteraan psikologis untuk mengukur kesejahteraan psikologis subjek penelitian.

1. Skala *Body Dissatisfaction*

Skala yang digunakan peneliti yaitu skala *body dissatisfaction* dari peneliti sebelumnya yaitu penelitian Ardhilla (2017), lalu dimodifikasi kembali dan diuji coba oleh Anjarwati (2019) dengan *Cronbach* 0,899 berdasarkan teori Rosen & Reiter (1996) yang terdiri dari 5 dimensi yaitu penilaian negatif terhadap bentuk tubuh, perasaan malu terhadap bentuk tubuh saat berada di lingkungan sosial, *body checking*, kamufase tubuh, dan menghindari kontak fisik dan aktivitas sosial dengan orang lain. Alat ukur ini terdiri dari 28 item setelah dilakukan uji coba oleh Anjarwati (2019), dengan nilai koefisien korelasi total $>0,3$ dan menghasilkan koefisien *Cronbach Alpha* sebesar 0,914.

Penilaian yang diberikan kepada masing-masing jawaban subjek pada setiap pernyataan *favorable* adalah Sangat Setuju (SS) mendapatkan nilai 4, Setuju (S) mendapatkan nilai 3, Tidak Setuju (TS) mendapatkan nilai 2, dan Sangat Tidak Setuju (STS) mendapatkan nilai 1. Pernyataan yang bersifat *unfavorable* penilaian yang diberikan adalah sebagai berikut: Sangat Setuju (SS) mendapat nilai 1, Setuju (S) mendapat nilai 2, Tidak Setuju (TS) mendapat nilai 3, dan Sangat Tidak Setuju (STS) mendapatkan nilai 4.

Tabel 3.1
Blueprint skala Body Dissatisfaction

No.	Aspek	Indikator	Favorable	Unfavorable	Jumlah
1.	Penilaian negatif terhadap bentuk tubuh	Penilaian terhadap sebagian tubuh	1, 10, 16, 19	3, 9, 20, 21	8
2.	Perasaan malu terhadap bentuk tubuh ketika berada di lingkungan sosial	Kurang percaya diri karena tubuh	13, 22	5, 17	7
		Malu dengan penilaian orang lain	4, 7	2	
3.	<i>Body checking</i>	Memastikan tidak ada kekurangan pada tubuh	12	27, 28	5
		Memeriksa bagian yang kurang menarik	25	24	
4.	Kamuflase tubuh	Menyamarkan bentuk tubuh dengan pakaian		8, 15	4
		Menyamarkan bentuk tubuh dengan melakukan perubahan	14	6	
5.	Menghindari aktivitas sosial dan kontak fisik dengan orang lain	Tidak suka beraktivitas bersama orang lain	11	23	4
		Melakukan segala sesuatu sendiri		26, 18	
Jumlah					28

Sumber: Anjarwati, 2019

2. Skala Kesejahteraan Psikologis

Skala yang digunakan peneliti adalah skala *psychological well being* yang diadaptasi dari penelitian Wibawaningtyas (2015) berdasarkan teori Ryff dengan nilai *Cronbach Alpha* sebesar 0,888, lalu kemudian diuji coba kembali oleh Anjarwati (2019) kepada 35 mahasiswa yang menghasilkan 29 item yang dinyatakan lulus karena memiliki koefisien korelasi total $\geq 0,30$ dan menjadi skala terbaru. Skala yang telah diuji coba oleh Anjarwati (2019) yang akan peneliti pergunakan untuk penelitian ini.

Penilaian yang diberikan kepada masing-masing jawaban subjek pada setiap pernyataan *favorable* adalah Sangat Setuju (SS) mendapatkan nilai 4, Setuju (S) mendapatkan nilai 3, Tidak Setuju (TS) mendapatkan nilai 2, dan Sangat Tidak Setuju (STS) mendapatkan nilai 1. Pernyataan yang bersifat *unfavorable* penilaian yang diberikan adalah sebagai berikut: Sangat Setuju (SS) mendapat nilai 1, Setuju (S) mendapat nilai 2, Tidak Setuju (TS) mendapat nilai 3, dan Sangat Tidak Setuju (STS) mendapatkan nilai 4.

Tabel 3.2*Blueprint* skala Kesejahteraan Psikologis

No.	Aspek	Indikator	Favorable	Unfavorable	Jumlah
1.	Penerimaan diri	Mampu menerima berbagai aspek dalam diri	19	7, 12	4
		Memiliki sikap positif terhadap diri ataupun hidup yang dijalani	29		
2.	Hubungan positif dengan orang lain	Memiliki hubungan baik dengan orang lain	13	8	4
		Mampu berempati dan memiliki keintiman dengan orang lain	4, 22		
3.	Otonomi	Mandiri			4
		Mampu bertahan dalam tekanan sosial dalam berpikir dan bertindak	1, 23	2, 20	
4.	Penguasaan terhadap lingkungan	Mampu mengontrol aktivitas	10, 24	17	7
		Mampu memanfaatkan kesempatan	14, 27	3, 6	
5.	Tujuan hidup	Mempunyai tujuan hidup	18, 28	5, 9, 16, 26	6
		Mampu memberikan makna atas kehidupannya baik masa kini ataupun masa lalu			
6.	Pertumbuhan pribadi	Sadar akan potensi diri	15		4
		Mampu mengembangkan yang ada			
		Terbuka terhadap pengalaman baru	25	11, 21	
Jumlah					29

Sumber: Anjarwati, 2019

3.3 Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode jenis penelitian kuantitatif. Metode kuantitatif dapat diartikan sebagai metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat positivisme, digunakan untuk meneliti pada populasi dan sampel tertentu, pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, analisis data bersifat kuantitatif/statistik, dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan (Sugiyono, 2014). Dalam penelitian ini variabel-variabel yang diteliti yaitu kesejahteraan psikologis dan *body dissatisfaction*. Peneliti melakukan penyebaran skala untuk kedua variabel tersebut untuk kepentingan penelitian.

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif korelasional, karena penelitian ini bertujuan untuk menemukan ada atau tidaknya hubungan antara variabel bebas yaitu *body dissatisfaction* dengan variabel terikat yaitu kesejahteraan psikologis.

3.4 Populasi dan Teknik Pengambilan Sampel

3.4.1 Populasi

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas: obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya, populasi bukan hanya orang, tetapi juga obyek dan benda-benda alam yang lain (Sugiyono, 2014). Populasi juga bukan sekedar jumlah yang ada pada obyek/subyek yang dipelajari, tetapi meliputi seluruh karakteristik atau sifat yang dimiliki oleh subyek atau obyek itu (Sugiyono, 2014).

Penelitian ini memiliki jumlah populasi sebanyak 123 mahasiswi stambuk 2020 Fakultas Psikologi Universitas Medan Area Kampus 1.

3.4.2 Sampel

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut, bila populasi besar dan peneliti tidak mungkin mempelajari semua yang ada pada populasi, misalnya keterbatasan dana, tenaga, dan waktu, maka peneliti dapat menggunakan sampel yang diambil dari populasi (Sugiyono, 2014). Sampel dari penelitian ini adalah mahasiswi stambuk 2020 Fakultas Psikologi di Universitas Medan Area Kampus 1, dengan jumlah sampel sebanyak 123 mahasiswi.

3.4.3 Teknik Pengambilan Sampel

Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *total sampling*. *Total sampling* merupakan teknik penentuan sampel bila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel (Sugiyono, 2014).

3.5 Prosedur Kerja

3.5.1 Validitas Alat Ukur

Validitas suatu instrumen yaitu seberapa jauh terdapat kesamaan antara data yang terkumpul dengan data yang sesungguhnya terjadi pada obyek yang diteliti (Sugiyono, 2014). Valid berarti instrumen tersebut dapat digunakan untuk mengukur apa yang harus diukur. Validasi yang digunakan dalam pengujian instrumen ini ialah validitas konstruk. Pengujian validitas konstruk dapat dilakukan oleh ahli (*judgment experts*), setelah instrumen dikonstruksi tentang aspek-aspek yang akan diukur dengan berlandaskan teori tertentu. Selanjutnya dikonsultasikan dengan ahli, para ahli

memberikan keputusan, instrumen dapat digunakan tanpa perbaikan, ada perbaikan, dan mungkin dirombak total (Sugiyono, 2014). Peneliti melakukan *expert judgment* untuk menguji validitas konstruk dan isi yang dilakukan oleh dosen pembimbing peneliti dilanjutkan dengan melihat konsisten internal validitas konstruk dengan menganalisis hasil uji coba menggunakan SPSS 21.0 *for windows*. Metode analisisnya menggunakan teknik korelasi *product moment* dengan rumus, sebagai berikut:

$$r = \frac{N \sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{(N \sum X^2 - (\sum X)^2)(N \sum Y^2 - (\sum Y)^2)}}$$

Keterangan rumus:

r : koefisien korelasi pearson

N : banyak pasangan nilai X dan Y

$\sum XY$: jumlah dari hasil nilai X dan Y

$\sum X$: jumlah nilai X

$\sum Y$: jumlah nilai Y

$\sum X^2$: jumlah dari kuadrat nilai X

$\sum Y^2$: jumlah dari kuadrat nilai Y

3.5.2 Reliabilitas Alat Ukur

Reliabilitas mengacu pada derajat kepercayaan atau konsistensi hasil ukur yang berarti seberapa tinggi kecermatan pengukuran (Azwar, 2014). Jika angka reliabilitas mendekati angka 1.00 maka reliabilitas tersebut semakin tinggi atau reliabel. Sebaliknya jika angka reliabilitas semakin rendah dan mendekati 0 maka

semakin rendah pula reliabilitasnya (Azwar, 2008). Penelitian ini menggunakan *Alpha cronbach* dalam pengujian reliabilitas. Instrumen dinyatakan reliabel apabila nilai koefisien korelasi mencapai $> 0,60$. Instrumen yang nilai cronbach alpha $< 0,60$ maka instrumen tidak reliabel.

3.5.3 Metode Analisis Data

Analisis data merupakan 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 dari tiap variabel yang di teliti, melakukan perhitungan untuk menjawab rumusan masalah, dan melakukan perhitungan untuk menguji hipotesis yang telah diajukan (Sugiyono, 2014).

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis statistik dengan menggunakan korelasi *product moment* melalui program komputer *statistical package for social science* (SPSS) versi 21.0 *for window*. Sebelum melakukan analisis data dengan teknik korelasi *product moment* terlebih dahulu dilakukan uji asumsi, yaitu uji normalitas, uji linearitas dan juga dilakukan pengujian hipotesis.

1. Uji asumsi

a. Uji normalitas

Memastikan bahwa data yang diamati memenuhi asumsi yang diperlukan oleh beberapa metode analisis statistik, digunakan untuk mengetahui apakah data sudah terdistribusi normal atau tidak.

Pengujian ini dilakukan menggunakan SPSS versi 21.0 *for windows* dengan *one sample kolmogorov-smirnov*. Data dikatakan normal apabila signifikansi $> 0,05$

b. Uji linearitas

Uji linearitas digunakan untuk mengetahui hubungan antar variabel apakah bersifat linear atau tidak. Pengujian dilakukan dengan menggunakan *test for linearity* pada program SPSS versi 21.0 *for windows*. Variabel dapat dikatakan linear jika taraf signifikansi $< 0,05$.

2. Uji hipotesis

Uji hipotesis dilakukan untuk mengetahui hubungan antar variabel bebas yaitu *body dissatisfaction* dengan variabel terikat yaitu kesejahteraan psikologis, apakah hipotesis dapat diterima atau ditolak. Uji hipotesis pada penelitian ini dilakukan dengan menggunakan statistik korelasi *product moment pearson* dengan bantuan SPSS versi 21.0 *for windows*. Apabila korelasi $< 0,05$ maka Hipotesis ditolak, sebaliknya apabila nilai korelasi $> 0,05$ maka Hipotesis diterima.

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Dari pembahasan di atas, peneliti menarik kesimpulan:

- a. Berdasarkan analisis korelasi diperoleh hasil bahwa terdapat hubungan signifikan antara *body dissatisfaction* dan kesejahteraan psikologis dengan nilai korelasi sebesar $-0,476$ dan nilai signifikan $0,000$ ($p < 0,05$). Hasil hubungan yang diperoleh bersifat negatif yang berarti semakin tinggi *body dissatisfaction* maka semakin rendah kesejahteraan psikologis mahasiswa, sebaliknya semakin rendah *body dissatisfaction* maka semakin tinggi kesejahteraan psikologis mahasiswa.
- b. Koefisien determinasi (r^2) sebesar $0,226$ yang artinya bahwa variabel *body dissatisfaction* memiliki pengaruh terhadap kesejahteraan psikologis sebesar 23% dan sisanya sebanyak 77% dipengaruhi oleh variabel lain seperti usia, jenis kelamin, status sosial ekonomi, faktor dukungan sosial, religiusitas, dan kepribadian (Ryff, 1995).
- c. Berdasarkan hasil nilai mean hipotetik dan mean empirik, variabel *body dissatisfaction* tergolong kategori tinggi dengan nilai hipotetik sebesar 70 dan nilai mean empirik $80,82$ dengan standar deviasi (SD) sebesar $9,392$. Sedangkan variabel kesejahteraan psikologis tergolong dalam kategori

sedang dengan nilai mean hipotetik sebesar 72,5 dan mean empirik 73,02 dengan standar deviasi (SD) sebesar 8,834.

5.2 Saran

Berdasarkan simpulan di atas, maka berikut dapat diberikan beberapa saran di antaranya:

1. Untuk Mahasiswi

Mahasiswi diharapkan dapat menerima kelebihan maupun kekurangan yang ada pada diri sendiri, bersyukur atas bentuk tubuh yang dimiliki dan mengurangi membandingkan diri dengan orang lain yang dapat menimbulkan rasa ketidakpuasan terhadap diri sendiri. Mulailah aktivitas yang lebih positif dengan berolahraga atau melakukan kegiatan yang disukai.

2. Untuk Orangtua

Kepada orangtua disarankan untuk memberikan dorongan yang kuat kepada anak dalam menyayangi dirinya sendiri dengan mengurangi penekanan pada penampilan seperti komentar-komentar kecil sekalipun yang dapat berdampak terhadap perasaan anak. Mencoba untuk tidak terlalu mementingkan penampilan dirumah dan lebih mengutamakan kesehatan. Lebih menekankan kepada anak untuk lebih fokus pada sifat atau karakter seperti bersikap sopan, baik, atau rajin dibandingkan hal-hal yang terkait dengan badan.

3. Untuk Universitas

Bagi Universitas atau kampus khususnya Fakultas psikologi, diharapkan mampu melakukan seminar mengenai fenomena *body dissatisfaction* yang dapat berpengaruh pada kesejahteraan psikologis ini agar mahasiswa mengerti bahwa fenomena tersebut banyak terjadi saat ini dan memiliki pengaruh yang kurang baik.

4. Untuk Peneliti Selanjutnya

- a. Bagi peneliti selanjutnya yang ingin melakukan penelitian dengan topik mengenai hubungan *body dissatisfaction* dengan kesejahteraan psikologis, disarankan untuk meneliti subjek dari fakultas atau universitas lain, membandingkan laki-laki dan perempuan atau melakukan penelitian pada mahasiswa laki-laki.
- b. Bagi peneliti selanjutnya yang ingin melakukan penelitian dengan topik *body dissatisfaction* dan kesejahteraan psikologis. Disarankan untuk menggunakan teknik *random sampling* pada populasi yang lebih luas, menggunakan jenis penelitian eksperimen atau longitudinal untuk mendapat hasil yang lebih meyakinkan.

DAFTAR PUSTAKA

- Ananta, Aliffa. (2016). Penurunan Body dissatisfaction pada perempuan dalam Masa Emerging Adulthood dengan Gratitude Intervention. *Jurnal Psikologi Indonesia*. Vol.5 No.2. Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya
- Anjarwati, D. (2019). Hubungan Antara *Body Dissatisfaction* Dengan *Psychological Well-Being* Pada Laki-laki Masa *Emerging Adulthood*. Skripsi. Universitas Brawijaya
- Asharyadi, A. A. P., & Qodariah, S. (2022). Hubungan adiksi media sosial dengan body dissatisfaction pada wanita dewasa awal di Bandung. *Bandung Conference Series: Psychology Science*, 476–484
- Borges, A., Matos, M. G. De, & Diniz, J. A. (2013). Body image and subjective well-being in Portuguese adolescents. *Spanish Journal of Psychology*, 17(16), 1–12. <https://doi.org/10.1017/sjp.2013.24>
- Brim, O. G., Ryff, C. D., & Kessler, R. C. (2019). *How Healthy Are We?: A National Study of Well-Being at Midlife*. University of Chicago Press.
- Dewantara, J. R. (2015, Desember 22). Fenomena Bunuh Diri di Kalangan Mahasiswa. Dipetik Januari 16, 2018, dari Hiburan Jogja: <https://hiburanjogjablog.wordpress.com/2015/12/22/fenomena-bunuh-diri-dikalangan-mahasiswa/>
- Frankl Viktor Institute of Logotherapy. (2013). *The International Forum for Logotherapy*. USA: Tribute to Viktor Frankl
- Hartati, N., Adiyanti, M. G., Mirza, W. M., & Yuniarti, K. W. (2021). Psychological Well-being and Academic Achievement of Minang Students viewed from Family Structure and Living Arrangements. 6(1), 55–66
- Hui, M & Brown, J. (2013). Factors that Influence Body Dissatisfaction: Comparisons across Culture and Gender. *Journal of Human Behavior in the Social Environment*, Vol. 1, no. 23, hal. 312–3
- Irawan, S. D. & Safitri. (2014). Hubungan antara body image dan perilaku diet mahasiswi Universitas Esa Tunggal. *Jurnal Psikologi*, 12(1), 18–25
- Kartikasari, N. Y. (2013). Body Dissatisfaction Terhadap Psychological Well Being pada Karyawati. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 01(02), 304–323

- Kurniasari, E., Rusmana, N., & Budiman, N. 2019. Gambaran Umum Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa. *Journal of Innovative Counseling: Theory, Practice, and Research*, 3(02), 52-58
- Mason, H. O. (2016). Multiple Measures of Family and Social Support as Predictors of Psychological Well-Being: An Additive Approach. *Journal of Educational and Developmental Psychology*, 6(2), 97
- Napitupulu, R. T. M. (2016). Hubungan antara body dissatisfaction dengan psychological well-being pada emerging adulthood (Skripsi, Universitas Surabaya, Surabaya, Indonesia)
- Prima, E dan Sari,P.E. (2013). Hubungan antara Body dissatisfaction dengan perilaku perilaku diet pada remaja. *Jurnal Psikologi Integratif*. Vol.1 No.1. Universitas Islam Indonesia
- Putri, D. A., & Indryawati, R. (2019). *Body Dissatisfaction* dan Perilaku Diet Pada Mahasiswi. *Jurnal Psikologi*, 12(1), 88-97
- Rosen, J. C. & Reiter, J. (1996). Development Of The Body Dysmorphic Disorder Examination. *Journal Behav. Res. Ther*, 34(9). 755-766
- Ryff, C. D. (2014). Psychological Well-Being Revisited: Advances in the Science and Practice of Eudaimonia. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 83, 10-28
- Ryff,C.D. (1989). Happiness is Everything, or is it? Exploration on the meaning of psychological Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57,1069-1081
- Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. New York: Simon & Schuster.
- Sujana, R. C., Wahyuningsih, H., & Uyun, Q. (2015). Peningkatan kesejahteraan psikologis pada penderita Diabetes Mellitus Tipe 2 dengan menggunakan group positive psychotherapy improvement of psychological well-being in Patients with Type 2. *Jurnal Intervensi Psikologi (JIP)*, 7(2), 215–232
- Sugiyono. (2014). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Sumanty, D., Sudirman, D., & Puspasari, D. (2018). Hubungan Religiusitas dengan Citra Tubuh pada Wanita Dewasa Awal. *Jurnal Psikologi Islam Dan Budaya*, 1(1), 9–28

Sutama. 2016. Metode Penelitian Pendidikan Kuntitaif, kualitatif, PTK, dan R&D. Kartasura: Fairuz Media

Wells, I.E. (2010). Psychological Well-Being. New York: Nova Science Publishers

Zainab, Naily. 2013. Peranan *Self-Esteem* dan *Body Dissatisfaction* dalam Memprediksi Kecenderungan *Eating Disorders* Pada Penari Balet. Thesis. Fakultas Psikologi. Universitas Bina Nusantara: Jakarta. <http://thesis.binus.ac.id/doc/Lain-lain/2012-2-00525>
PS%20WorkingPaper001.pdf





LAMPIRAN 1. OUTPUT SPSS HASIL UJI REABILITAS ALAT UKUR BODY DISSATISFACTION

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	123	100,0
	Excluded ^a	0	,0
	Total	123	100,0

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

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,905	28

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
X.1	78,0325	82,950	,335	,906
X.2	78,1138	82,692	,399	,904
X.3	77,9919	82,811	,399	,904
X.4	77,9512	81,522	,549	,901
X.5	77,9268	83,249	,497	,902
X.6	77,9268	82,036	,494	,902
X.7	77,9106	81,246	,652	,899
X.8	78,0081	81,975	,541	,901

X.9	78,2846	83,304	,367	,904
X.10	77,9431	81,267	,697	,899
X.11	78,0569	81,349	,562	,901
X.12	77,9756	81,581	,634	,900
X.13	77,9837	82,885	,444	,903
X.14	77,7886	81,562	,561	,901
X.15	78,0163	83,344	,431	,903
X.16	77,9187	81,551	,542	,901
X.17	78,0163	81,672	,539	,901
X.18	78,1057	82,407	,355	,905
X.19	77,7236	81,464	,540	,901
X.20	77,8049	80,945	,649	,899
X.21	77,8699	82,688	,458	,903
X.22	77,9350	84,520	,355	,904
X.23	77,9675	83,228	,501	,902
X.24	77,8537	83,437	,346	,905
X.25	77,8537	81,880	,475	,902
X.26	77,6992	82,212	,452	,903
X.27	77,7642	83,018	,404	,904
X.28	77,9675	82,245	,499	,902

LAMPIRAN 2. OUTPUT SPSS HASIL UJI REABILITAS ALAT UKUR

KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS

		N	%
Cases	Valid	123	100,0

Excluded ^a	0	,0
Total	123	100,0

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

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,907	29

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Y.1	70,9024	72,761	,547	,902
Y.2	70,9350	73,192	,589	,902
Y.3	70,9268	73,544	,513	,903
Y.4	70,8618	72,005	,540	,902
Y.5	70,9837	71,344	,636	,901
Y.6	70,8862	72,839	,542	,903
Y.7	70,9350	74,930	,364	,905
Y.8	70,5285	75,022	,241	,908
Y.9	70,4228	76,000	,181	,908
Y.10	70,6341	72,513	,526	,903
Y.11	70,2846	74,500	,319	,906
Y.12	70,2276	74,767	,309	,906
Y.13	70,3252	71,844	,535	,902
Y.14	70,4390	71,347	,584	,902
Y.15	70,2520	72,567	,548	,902
Y.16	70,3659	75,611	,221	,908
Y.17	70,3252	76,139	,172	,908
Y.18	70,3089	72,527	,526	,903
Y.19	70,2846	71,074	,611	,901
Y.20	70,3171	72,612	,544	,902
Y.21	70,2683	74,050	,359	,906
Y.22	70,3089	71,264	,584	,902

Y.23	70,3496	71,475	,590	,901
Y.24	70,3821	70,418	,630	,901
Y.25	70,2846	71,779	,599	,901
Y.26	70,2276	75,161	,297	,906
Y.27	70,4065	73,047	,447	,904
Y.28	70,6585	71,194	,654	,900
Y.29	70,6504	71,737	,595	,901

LAMPIRAN 3. OUTPUT SPSS HASIL UJI NORMALITAS

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		123
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	,0000000
	Std. Deviation	7,76970026
	Absolute	,100
Most Extreme Differences	Positive	,100
	Negative	-,052
Kolmogorov-Smirnov Z		1,109
Asymp. Sig. (2-tailed)		,171

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

LAMPIRAN 4. OUTPUT SPSS HASIL UJI LINEARITAS

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
KP	Between	(Combined)	6705,414	36	186,261	5,685	,000
*BD	Groups	Linearity	2158,001	1	2158,001	65,869	,000

	Deviation from Linearity	4547,412	35	129,926	3,966	,000
Within Groups		2817,513	86	32,762		
Total		9522,927	122			

LAMPIRAN 5. OUTPUT SPSS HASIL UJI HIPOTESIS

Correlations

		Body Dissatisfaction	Kesejahteraan Psikologis
Body Dissatisfaction	Pearson Correlation	1	-,476**
	Sig. (2-tailed)		,000
	N	123	123
Kesejahteraan Psikologis	Pearson Correlation	-,476**	1
	Sig. (2-tailed)	,000	
	N	123	123

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

LAMPIRAN 6. OUTPUT SPSS HASIL UJI SQUARE

Model Summary^b

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	Durbin-Watson

1	,476 ^a	,226	,220	7,80174	1,396
---	-------------------	------	------	---------	-------

- a. Predictors: (Constant), Body Dissatisfaction
 b. Dependent Variable: Kesejahteraan Psikologis

LAMPIRAN 5. OUTPUT SPSS HASIL ANALISA DESKRIPSI DATA

EMPIRIK

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Body Dissatisfaction	123	56,00	98,00	80,8293	9,39280
Kesejahteraan Psikologis	123	57,00	99,00	73,0244	8,83497
Valid N (listwise)	123				

IDENTITAS DIRI

- Usia :
 Tingkat Pendidikan :
 Suku :
 Agama :
 Jenis Kelamin :
 Stambuk :
 Anak Ke (...) dari (...):
 Tempat tinggal (ceklis jawaban) :
- Kos
 - Rumah orangtua
 - Rumah saudara

TB/BB :
• Asrama
• Lainnya: _____

IPK :
:

Pendidikan Ayah : SD / SMP / SMA / S1 / S2 / S3 *coret yang
tidak perlu

Pendidikan Ibu : SD / SMP / SMA / S1 / S2 / S3 *coret yang
tidak perlu

Pekerjaan Ayah :
• PNS
• Wiraswasta
• Wirausaha
• Pengusaha
• Petani
• Lainnya: _____

Pekerjaan Ibu :
• PNS
• Wiraswasta
• Wirausaha
• Pengusaha
• Petani
• Lainnya: _____

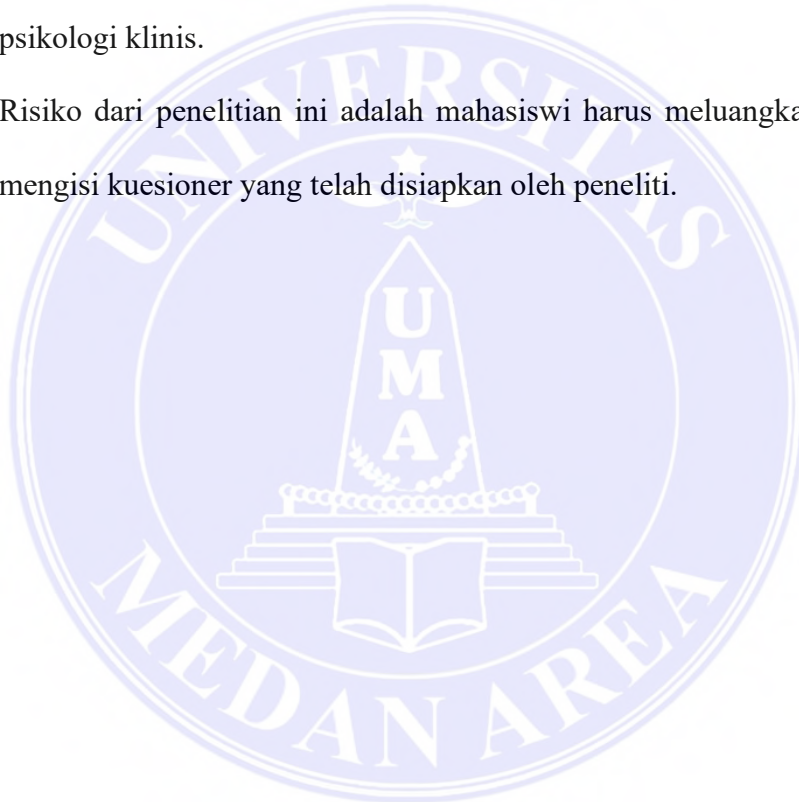
Informed Consent

Bagian Informasi

Saya mahasiswa Universitas Medan Area, saat ini sedang melakukan penelitian mengenai:

1. Persepsi atau pandangan Mahasiswi Fakultas Psikologi Universitas Medan Area terhadap dirinya secara utuh.

2. Subjek penelitian diminta menjawab sejumlah pertanyaan yang membutuhkan waktu sekitar 30 menit.
3. Peneliti menjamin kerahasiaan identitas subjek penelitian.
4. Peneliti menjamin kesukarelaan dalam membantu penelitian ini.
5. Penelitian ini hanya digunakan untuk kepentingan pengembangan pengetahuan dan perkembangan ilmu psikologi, khususnya di bidang psikologi klinis.
6. Risiko dari penelitian ini adalah mahasiswi harus meluangkan waktu untuk mengisi kuesioner yang telah disiapkan oleh peneliti.



PETUNJUK Pengerjaan

Berikut ini terdapat beberapa pernyataan, anda diharapkan untuk memilih salah satu pernyataan yang paling menggambarkan kondisi anda saat ini. Pilihan tersebut antara lain: Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), Sangat Tidak Setuju(STS).

Skala A

No.	Pernyataan	Pilihan Jawaban			
		SS	S	TS	STS
1.	Saya tidak menyukai bentuk tubuh saya sekarang				
2.	Saya tidak peduli dengan pendapat orang lain mengenai tubuh saya				
3.	Saya puas dengan ukuran tubuh saya saat ini				
4.	Saya takut dianggap jelek oleh orang lain karena tubuh yang saya miliki sekarang				
5.	Saya merasa percaya diri dengan tubuh saya saat ini				
6.	Saya merasa tidak perlu melakukan perawatan terhadap kulit				
7.	Saya merasa minder jika bertemu dengan orang lain yang memiliki tubuh lebih ideal dari saya				
8.	Saya memakai semua model pakaian yang saya inginkan tanpa berpikir harus menutupi bentuk tubuh saya				
9.	Saya merasa bagian-bagian tubuh saya memiliki ukuran yang ideal				
10.	Saya tidak menyukai bentuk wajah yang saya miliki sekarang				
11.	Saya tidak suka berkumpul dengan teman, tetangga, atau keluarga besar karena tidak nyaman dengan keadaan tubuh saya				
12.	Terkadang saya bertanya kepada orang lain tentang tubuh saya				
13.	Saya tidak nyaman dengan tubuh saya saat harus keluar rumah				
14.	Saya memperhatikan dan merawat tubuh agar terlihat lebih menarik				

15.	Saya merasa nyaman dengan pakaian yang saya pakai walaupun membuat saya terlihat				
16.	Timbunan lemak di lengan, paha dan perut saya sangat mengganggu				

No.	Pernyataan	Pilihan Jawaban			
		SS	S	TS	STS
17.	Saya percaya diri dengan tubuh saya saat keluar rumah				
18.	Saya suka jalan-jalan di luar rumah bersama sahabat saya				
19.	Menurut saya tubuh saya kurang ideal				
20.	Kenaikan berat badan tidak mengganggu saya				
21.	Menurut saya tubuh saya sekarang adalah yang paling baik				
22.	Saya merasa malu dilihat oleh orang lain karena bentuk tubuh saya kurang bagus				
23.	Saya sangat senang jika berkumpul dengan banyak orang				
24.	Saya tidak memperdulikan bentuk badan saya sudah ideal atau tidak				
25.	Saya memperhatikan bagian-bagian tubuh mana yang berubah menjadi kurang menarik				
26.	Saya lebih suka melakukan sesuatu bersama teman daripada berdiam di dalam rumah				
27.	Saya merasa tidak perlu untuk terlalu memperhatikan penampilan				
28.	Saya sudah merasa nyaman dengan tubuh saya saat ini				

Skala B

No.	Pernyataan	Pilihan Jawaban			
		SS	S	TS	STS
1.	Saya tidak takut mengemukakan pendapat saya, bahkan ketika pendapat tersebut				

	berlawanan dengan pendapat orang banyak				
2.	Saya sulit mengemukakan pendapat saya tentang masalah-masalah yang kontroversial				
3.	Saya merasa kewalahan dengan berbagai tanggung jawab saya				
4.	Saya tahu saya dapat mempercayai teman-teman saya, dan teman-teman saya tahu bahwa mereka dapat percaya kepada saya				
5.	Saya cenderung fokus pada masa kini karena masa depan hampir selalu bermasalah bagi saya				
6.	Saya mengalami kesulitan mengatur hidup sesuai dengan cara yang memuaskan saya				
7.	Saya merasa bahwa banyak orang yang saya kenal lebih berhasil daripada saya				
8.	Saya merasa kesepian karena hanya sedikit teman dekat yang bisa berbagi masalah				
9.	Aktivitas sehari-hari saya tampak remeh dan tidak berarti bagi saya				
10.	Saya sangat mampu mengatur banyak tanggung jawab saya dalam kehidupan sehari-hari				
11.	Saya tidak menikmati situasi baru yang mengharuskan saya mengubah cara saya				
12.	Sikap saya terhadap diri saya mungkin tidak sepositif perasaan orang lain terhadap diri mereka				
13.	Orang memandang saya sebagai seorang yang penyayang dan penuh kasih				
14.	Saya dapat mengatur waktu saya dengan baik sehingga semua dapat dikerjakan pada waktunya				
15.	Sebagai manusia saya telah berkembang seiring waktu				
16.	Dulu saya menetapkan tujuan bagi diri saya tapi sekarang sepertinya hal itu hanya buang-buang waktu				
17.	Saya tidak terlalu cocok dengan orang-orang dan masyarakat sekitar saya				

No.	Pernyataan	Pilihan Jawaban			
		SS	S	TS	STS
18.	Saya menikmati dalam merencanakan dan mewujudkan masa depan				
19.	Saya melakukan kesalahan di masa lalu tetapi saya merasa semua yang terjadi adalah yang				
20.	Saya mengubah keputusan saya apabila teman atau keluarga tidak setuju				
21.	Saya tidak mau mencoba cara baru untuk melakukan banyak hal, hidup saya selama ini baik-baik saja				
22.	Orang lain menganggap saya sebagai seorang yang pemurah, mau membagi waktu dengan orang lain				
23.	Saya percaya pada pendapat saya sendiri meskipun bila pendapat tersebut berbeda dengan pikiran banyak orang				
24.	Biasanya saya dapat mengatur keuangan dan urusan-urusan saya dengan baik.				
25.	Memperoleh pengalaman baru yang dapat mengubah cara saya memandang diri saya dan dunia adalah penting				
26.	Saya tidak paham apa yang saya coba raih dalam hidup ini				
27.	Biasanya saya dapat mengendalikan situasi dalam hidup saya				
28.	Saya aktif melaksanakan rencana-rencana yang telah saya tentukan bagi diri saya sendiri				
29.	Saya merasa percaya diri dan merasa positif				

No	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	Total
1	4	3	3	4	3	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	3	3	4	1	4	4	3	3	3	3	3	3	3	95
2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	67
3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	3	2	3	2	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	70
4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	85
5	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	83
6	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	4	66
7	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	84
8	2	1	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	4	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	83
9	4	4	3	4	3	3	3	3	1	3	3	4	3	4	3	4	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	91
10	4	2	4	4	3	2	3	3	1	3	4	3	3	4	3	3	3	4	4	4	3	3	3	3	3	4	3	3	89
11	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	2	2	61
12	4	4	4	4	4	3	3	3	4	3	3	3	4	4	2	3	4	4	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	95
13	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	4	4	4	3	4	3	3	3	3	4	4	3	3	92
14	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	63
15	2	3	3	3	3	3	3	4	2	3	3	3	3	3	4	3	4	4	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	88
16	2	3	3	3	3	4	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	72
17	4	3	3	3	3	2	3	3	2	4	3	4	3	3	3	4	3	3	4	4	3	3	3	3	4	4	3	3	90
18	3	3	3	3	2	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	2	3	4	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	87
19	4	3	4	4	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	4	2	2	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	86
20	3	2	3	3	3	2	3	2	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	80
21	3	4	3	2	3	3	4	4	3	3	3	3	3	4	3	3	4	4	4	4	4	3	3	4	3	4	3	3	94
22	4	2	3	3	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	59
23	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	87
24	3	2	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	4	4	3	85
25	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	3	3	3	3	4	3	66
26	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	2	3	3	3	4	4	3	86
27	4	3	3	3	3	3	4	3	3	4	4	4	4	2	3	3	3	3	4	4	2	2	2	3	3	4	4	3	90
28	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	4	4	3	3	3	3	2	2	2	80
29	3	2	3	3	3	4	3	2	2	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	4	3	3	2	3	3	3	4	3	81

30	2	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	4	3	85
31	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	3	2	2	2	2	3	4	3	3	2	3	4	4	3	2	3	71
32	3	2	3	3	3	3	3	4	2	3	3	4	3	2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	72
33	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	60
34	4	2	3	4	3	3	4	3	1	3	3	4	3	3	2	4	3	2	4	3	3	3	3	4	4	3	4	3	88
35	4	2	1	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	4	3	3	2	3	4	3	3	3	3	3	4	3	4	3	83
36	4	3	3	3	3	4	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	98
37	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	2	56
38	2	2	3	3	3	4	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	4	86
39	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	89
40	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	4	86
41	4	3	3	4	4	3	4	4	1	3	3	3	4	3	2	4	2	2	4	3	3	4	2	3	3	3	3	3	87
42	4	2	3	4	3	3	3	3	1	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	85
43	3	2	3	3	3	4	3	3	2	3	3	3	3	3	4	1	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	83
44	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	80
45	3	2	2	2	2	2	3	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	3	2	2	2	2	63
46	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	87
47	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	2	56
48	4	3	3	4	2	2	3	3	2	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	86
49	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	4	3	85
50	2	2	2	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	2	2	2	2	4	3	3	74
51	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	4	3	3	85
52	4	2	4	4	3	3	4	4	1	3	4	4	4	3	4	4	3	1	4	3	1	3	3	3	3	3	3	3	88
53	3	2	3	3	3	4	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	2	4	3	3	3	2	2	3	3	3	3	80
54	1	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	2	3	4	2	2	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	84
55	3	2	4	2	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	83
56	3	4	3	2	4	2	3	3	3	4	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	4	3	3	4	88
57	3	4	4	3	4	3	3	2	4	4	3	2	3	4	3	3	4	4	3	4	4	3	4	4	4	3	3	4	96
58	3	3	2	3	3	4	4	3	3	3	4	3	4	4	3	4	3	3	4	3	3	4	3	2	4	2	3	4	91
59	2	4	3	4	3	2	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	1	2	3	3	4	3	2	3	1	2	1	1	68
60	2	3	3	2	3	4	3	3	3	2	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	79

92	2	2	1	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	3	3	3	4	2	3	3	4	3	2	3	3	4	3	73
93	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2	3	4	2	70	
94	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	4	4	3	4	3	4	4	3	3	4	3	2	3	3	3	2	77	
95	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	4	4	3	3	3	3	3	2	4	3	2	2	4	2	3	73	
96	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	3	3	2	3	3	4	2	2	1	4	3	3	68	
97	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	0	2	4	4	4	4	4	4	2	1	2	2	2	2	1	1	1	65	
98	4	3	3	3	4	4	4	3	3	3	2	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	4	4	4	2	2	2	3	4	89
99	3	2	4	3	3	4	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	80	
100	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	2	4	3	3	3	3	81	
101	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	4	3	3	2	3	3	3	2	3	3	4	4	3	4	3	3	3	3	84	
102	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	4	3	2	4	4	3	3	3	84	
103	3	3	4	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	84	
104	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	2	3	3	4	4	3	3	2	81	
105	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	2	82
106	3	2	4	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	4	4	4	3	3	84	
107	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	83	
108	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	84	
109	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	4	3	4	3	3	83	
110	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	82	
111	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	2	4	3	4	3	3	81	

Skala Kesejahteraan Psikologis

No.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	Total
1	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	2	2	2	3	3	3	2	3	73	
2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	3	2	4	2	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	78
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	89
4	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	3	3	2	2	2	67	
5	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	3	2	3	2	2	68
6	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	2	3	3	3	86
7	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	3	2	2	2	2	2	3	3	3	3	2	3	66
8	2	2	2	2	2	2	2	4	4	2	3	3	2	2	3	3	3	2	4	2	2	3	3	3	3	3	2	3	3	76
9	2	2	2	2	3	2	2	2	3	3	3	3	4	4	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	2	2	2	2	2	84
10	3	3	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	91
11	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	4	3	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	88
12	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	4	4	3	3	2	2	3	3	3	2	4	3	4	4	2	3	2	2	77
13	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	4	3	3	3	3	2	3	3	2	2	3	4	3	3	2	3	3	2	2	74
14	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	4	83
15	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	66
16	3	3	3	4	4	4	4	4	3	4	3	4	3	3	2	2	2	2	3	3	3	2	3	3	3	3	4	4	3	91
17	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	3	3	2	3	2	3	3	3	2	2	3	3	2	3	2	2	2	2	69
18	1	2	2	1	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	2	2	3	3	3	3	2	2	2	2	67
19	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2	3	2	3	3	3	2	3	3	2	2	3	3	2	2	2	69
20	2	2	2	1	2	2	2	3	3	2	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	2	2	70
21	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	2	2	81
22	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	2	2	85
23	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	3	3	2	3	2	2	68
24	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	2	3	3	2	2	2	70
25	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	89
26	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	2	2	68

56	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	4	3	3	3	3	3	2	2	73	
57	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	4	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	74	
58	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	2	3	2	4	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	2	74	
59	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	4	4	3	3	3	3	3	3	4	4	4	3	4	4	4	3	84
60	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	2	2	67
61	1	2	3	2	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	84
62	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	67
63	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	3	3	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	67	
64	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	2	2	67
65	1	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	68	
66	1	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	62
67	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	4	4	4	3	3	3	3	3	2	4	3	3	3	3	2	2	2	78
68	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	3	3	2	2	3	3	2	2	2	2	3	2	2	2	65
69	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	4	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	4	4	4	81
70	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	2	73
71	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	77
72	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	2	2	72
73	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	4	4	3	2	3	3	80
74	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	75
75	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	77
76	2	3	3	2	2	2	2	3	3	2	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	4	4	4	3	3	3	3	86
77	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	73
78	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	4	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	77
79	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	76
80	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	2	2	78
81	2	1	3	2	2	1	2	2	2	2	3	3	4	2	3	1	1	2	4	2	2	4	4	1	4	1	3	2	2	67
82	3	1	3	3	2	1	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	3	4	3	1	3	2	3	3	3	3	2	2	69
83	3	1	2	3	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	2	3	74
84	2	1	2	2	2	2	2	1	1	4	1	1	4	4	4	2	1	4	3	2	2	3	4	3	3	2	3	2	4	71

85	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	4	3	4	3	3	3	2	3	2	3	74	
86	2	1	2	2	3	2	1	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	67	
87	2	1	2	2	2	2	1	3	3	2	3	3	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	63	
88	2	1	2	2	2	2	1	3	3	2	2	3	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	62	
89	3	3	3	4	3	3	1	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	84	
90	3	3	3	3	3	3	2	4	3	4	4	3	2	3	2	3	3	2	3	3	3	3	2	4	3	3	2	3	3	85	
91	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	3	84	
92	3	3	3	3	3	3	1	2	2	3	2	2	4	4	4	2	2	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	83	
93	3	3	3	4	3	3	1	2	2	2	3	2	3	3	3	2	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	81
94	4	3	2	3	3	3	1	4	3	2	3	4	4	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	85
95	3	2	3	4	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	1	3	3	89	
96	4	3	3	4	3	3	2	2	2	2	3	3	4	2	3	2	3	3	4	2	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	86
97	3	3	3	4	3	3	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	99
98	1	2	2	2	2	2	2	1	1	4	1	3	4	4	3	1	1	4	1	2	4	3	3	4	3	1	4	2	2	69	
99	2	2	2	2	2	3	2	3	3	2	3	3	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	66	
100	2	2	2	2	2	1	2	3	3	2	3	3	2	2	2	3	3	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	65	
101	2	2	2	2	2	1	2	2	2	3	3	3	3	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	72	
102	2	2	2	2	1	1	2	3	3	2	3	3	2	2	2	3	3	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	64	
103	2	2	2	2	1	1	2	3	3	2	3	3	2	2	2	3	3	2	2	3	3	2	2	2	2	3	2	2	2	65	
104	2	2	2	2	1	1	2	3	3	2	3	3	2	2	2	3	3	2	2	3	3	2	2	2	2	3	2	2	2	65	
105	2	2	2	2	1	1	2	3	3	2	3	3	2	3	2	3	3	2	2	3	3	2	2	2	2	3	2	2	2	66	
106	2	2	2	1	1	1	2	3	3	2	3	3	2	2	2	3	3	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	63	
107	2	2	2	1	1	2	2	3	3	2	3	3	2	2	2	3	3	2	2	3	3	2	2	2	2	3	2	2	2	65	
108	2	2	2	1	1	2	2	3	3	2	3	3	2	2	3	3	3	2	2	3	3	2	2	2	2	3	2	2	2	66	
109	2	2	2	1	1	2	2	3	3	2	3	3	2	2	3	3	3	2	2	3	3	2	2	2	2	3	2	2	2	66	
110	2	2	2	1	1	2	2	3	3	2	3	3	2	2	2	3	3	2	2	3	3	2	2	2	2	3	2	2	2	65	
111	2	2	2	1	1	2	2	2	3	2	3	3	2	2	2	3	3	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	63	
112	2	2	2	1	1	2	2	3	3	2	3	3	2	2	3	3	3	2	2	3	3	2	2	2	2	3	2	2	2	66	
113	2	2	2	2	1	2	2	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	77	

114	2	2	2	2	1	2	2	3	3	2	3	3	2	2	2	3	3	2	2	3	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	66
115	2	2	2	2	1	2	2	3	3	2	3	3	2	2	2	3	3	2	2	3	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	66
116	2	2	1	2	1	2	2	3	3	2	3	3	2	2	2	3	3	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	64
117	2	2	1	2	3	3	3	3	3	2	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	80
118	2	2	1	2	1	2	2	3	3	2	3	3	2	2	2	3	3	2	2	3	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	65
119	2	2	1	2	1	2	2	3	3	2	3	3	2	2	2	3	3	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	64
120	2	2	1	2	1	3	2	3	3	2	3	3	2	2	2	3	3	2	2	3	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	66
121	2	2	1	2	2	3	2	3	3	2	3	3	2	2	2	3	3	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	66
122	1	2	1	2	2	2	2	3	3	2	3	3	2	2	2	3	3	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	64
123	1	2	1	2	2	2	2	3	3	2	3	3	2	2	3	3	3	2	2	3	4	4	4	4	2	2	3	4	4	4	77

