

**BODY IMAGE DAN PSYCHOLOGICAL WELL BEING PADA MAHASISWA
PENGGUNA MEDIA SOSIAL**

SKRIPSI

**Sebagai Bagian dari Persyaratan untuk Memperoleh Derajat Sarjana
Psikologi**



Andinni Candra Nurfauziah

20090000082

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MERDEKA MALANG
MALANG**

2024

LEMBAR PERSETUJUAN

Nama : Andinni Candra Nurfauziah
NIM : 20090000082
Universitas : Universitas Merdeka Malang
Fakultas : Psikologi
Program Studi : S1 Psikologi
Judul Skripsi : *Body Image dan Psychological Well Being* pada
Mahasiswa Pengguna Media Sosial

Malang, 8 Agustus 2024

DISETUJUI DAN DITERIMA

Ketua Program Studi Psikologi



Dellawaty Supraba, S.Psi., M.Si

Dosen Pembimbing



Husnul Khotimah, S.Psi., MA

Dekan Fakultas Psikologi
Universitas Merdeka Malang



Dr. Nawang Warsi Wulandari, S.Psi., M.Si., Psikolog

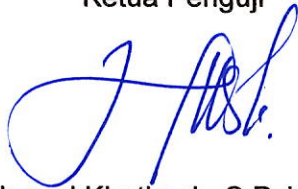
**Body Image dan Psychological Well Being pada Mahasiswa Pengguna
Media Sosial**

Dipersiapkan dan disusun oleh
Andinni Candra Nurfauziah
20090000082

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji
Pada tanggal 4 Juli 2024

Susunan Dewan Penguji

Ketua Penguji



Husnul Khotimah, S.Psi., MA

Sekretaris Penguji



Dellawaty Supraba, S.Psi., M.Si

Anggota Penguji



Dr. Nawang Warsi Wulandari, S.Psi., M.Si., Psikolog

Skripsi ini telah terima sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana.

Malang, 8 Agustus 2024

Dekan Fakultas Psikologi
Universitas Merdeka Malang



Dr. Nawang Warsi Wulandari, S.Psi., M.Si., Psikolog

SURAT PERNYATAAN ORISINALITAS

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Andinni Candra Nurfauziah
Nomor Pokok : 20090000082
Program Studi : S1 Psikologi
Bidang Kajian Skripsi : Psikologi Positif
Judul Skripsi : *Body Image dan Psychological Well Being* pada
Mahasiswa Pengguna Media Sosial
Lokasi Penelitian : -
Alamat Rumah Asal : RT. 11/RW. 06 Banyukambang, Wonoasri,
Madiun
No. Telp/Email : 083846240988/ andinnicandra71@gmail.com

Dengan ini menyatakan bahwa saya benar-benar melakukan penelitian dan penulisan skripsi tersebut benar-benar karya saya dan tidak melakukan plagiasi. Jika saya melakukan plagiasi maka saya bersedia dicabut gelar akademik saya. Demikian surat pernyataan ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Malang, 8 Agustus 2024



Andinni Candra Nurfauziah

MOTTO

***Problems are not to be avoided but faced
and
Giving up today is not the right way***

LEMBAR PERSEMBAHAN

Alhamdulillah segala puji dan syukur kepada Allah SWT dan atas dukungan serta do'a dari orang-orang tercinta, akhirnya skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik dan tepat pada waktunya. Skripsi ini saya persembahkan kepada :

1. Diri saya sendiri yang telah berusaha, berjuang dan bertahan hingga detik ini. Terima kasih atas kerja kerasnya. Mari tetap berjuang untuk tantangan-tantangan yang akan dihadapi ke depannya.
2. Kedua orang tua saya, ibu dan bapak yang senantiasa mendo'akan dan memberikan semangat ketika saya sedang lelah. Selalu memberikan nasehat yang membuat saya bangkit dan menyelesaikan skripsi ini.
3. Adik dan keluarga besar yang selalu mendo'akan dan memberi dukungan penuh di setiap proses dalam pengerjaan skripsi ini.
4. Ibu Husnul Khotimah, S.Psi., MA., terima kasih atas bimbingan dan arahan yang telah diberikan selama ini. Memberikan ilmu yang sangat bermanfaat bagi saya.

UCAPAN TERIMA KASIH

Puji syukur kehadirat Allah SWT, atas segala berkah, rahmat dan karunia-Nya yang telah memberikan pengetahuan, pengalaman, kesabaran dan kekuatan kepada peneliti sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini. Peneliti juga menyadari bahwa banyak pihak yang selalu mendukung baik secara langsung maupun tidak langsung. Doa-doa yang selalu mereka langitkan, menguatkan dan memberi kelancaran bagi penyelesaian skripsi ini. Tanpa dukungan dari mereka penyusunan skripsi ini tidak dapat berjalan dengan baik. Oleh karena itu, dengan ketulusan dan kerendahan hati, peneliti mengucapkan banyak terima kasih kepada :

1. Terima kasih yang sebesar-besarnya atas berkah dan rahmat dari Allah SWT yang selalu menjadi tempat peneliti mengadu keluh, kesah dan rasa syukur selama penyusunan skripsi ini
2. Ibu Dr. Nawang Warsi Wulandari, S.Psi., M.Si., selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Merdeka Malang. Terima kasih telah memberikan fasilitas bagi peneliti untuk menambah wawasan selama perkuliahan.
3. Bapak Dr. Rinto Wahyu Widodo, S.Psi., M.Si., selaku Dosen Wali. Terima kasih banyak atas bimbingan dan kesabaran yang diberikan selama peneliti menempuh kuliah dari semester 1 hingga saat ini. Semoga bapak senantiasa diberikan kesehatan dan dilancarkan segala urusannya.
4. Ibu Husnul Khotimah, S.Psi., MA., selaku Dosen Pembimbing. Terima kasih atas bimbingan dan arahan yang telah diberikan selama ini. Memberikan ilmu yang sangat bermanfaat bagi saya. Semoga ibu selalu dalam lindungan-Nya dan diberikan kelancaran dalam setiap urusannya.

5. Ibu Dellawaty Supraba, S.Psi., M.Si., dan Ibu Lutfi Hidayati Fauziah, S.Psi., M.Si., selaku Dosen Penilai Ahli (*Expert Judgement*). Terima kasih atas bimbingan dan masukan yang telah diberikan sehingga proses penyusunan skripsi ini berjalan dengan baik. Semoga ibu selalu diberikan kelancaran dalam segala urusan dan selalu diberikan kesehatan.
6. Ibu Ritna Sandri, S.Psi., M.Psi., Psikolog dan Ibu Khusnul Huda, S.Psi., yang telah memberikan kesempatan bagi peneliti untuk belajar dan mendapatkan pengalaman serta ilmu yang bermanfaat. Semoga ibu selalu diberikan kelancaran dalam segala urusan dan selalu diberikan kesehatan.
7. Seluruh dosen khususnya di Fakultas Psikologi Universitas Merdeka Malang beserta seluruh staf di Universitas Merdeka Malang yang memberikan ilmu yang bermanfaat dan membantu peneliti selama berada di bangku perkuliahan.
8. Kedua orang tua, Ibu Ria Patmiati dan Bapak Komari yang tiada hentinya mendoakan anak perempuannya ini untuk dilancarkan segala urusannya. Selalu memberi semangat ketika peneliti sedang mengeluh, selalu memberi nasehat yang membuat peneliti sadar dan bangkit dari keterpurukan. Terima kasih atas kerja keras kalian, *support* dan pengorbanan yang telah diberikan selama ini. Sehat selalu bapak ibu *love you more*.
9. Ryan Bimantara Fauzan Tamami, selaku adik peneliti yang kadang menjadi teman bertengkar peneliti. Terima kasih atas canda tawa dan semangat yang diberikan secara tidak langsung. Semangat belajarnya calon mahasiswa.

10. Teman-temanku, Rachma Wahyu Ningsih, Amalina Husna Bazilah, Nurul Annisa, Sinta Sofia Wahyu Jakti, Priska Mangalik. Terima kasih telah menjadi teman yang selalu membantu peneliti dan selalu memberi semangat dalam hidup peneliti selama kuliah. *Love you all, see you on top.*
11. Teman-teman kost PCB 112, Ifa, Heri, Dwi, Yuni, Rahmawati, Fitri, Alda, Anin, Dita, Adel, Amel, Dygta. Terima kasih atas canda tawa selama di kost. Terima kasih telah menemani dan membantu peneliti dari semester 6 hingga saat ini. Semoga kalian sukses ke depannya.
12. Almarhum bapak kost, Bapak Ketang Sutikno. Terima kasih telah menganggap peneliti dan anak-anak di kost seperti anak sendiri. Selalu memberi makanan dan juga dukungan dalam proses perkuliahan kami. Semoga bapak husnul khotimah dan ditempatkan di tempat terbaik di sisi Allah SWT.
13. Teman-teman Kampus Mengajar, Frita Idkhariza Abidin, Fitria Ramadani, M. Febrian Aldinata, Mashan Ali dan M. Ilham. Terima kasih atas dukungan dan canda tawa yang telah kalian berikan. Semoga kalian sukses selalu dan diberikan kemudahan dalam segala urusan.
14. Semua pihak yang membantu dan menemani dalam penyusunan skripsi ini yang tidak bisa peneliti sebutkan satu-satu. Semoga kalian selalu dilancarkan segala urusannya oleh Allah SWT.

KATA PENGANTAR

Puji syukur tak henti-hentinya peneliti panjatkan kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan berkah, rahmat, taufiq dan hidayah-Nya karena atas izin-Nya peneliti dapat menyelesaikan skripsi dengan judul "*Body Image dan Psychological Well Being* pada Mahasiswa Pengguna Media Sosial". Penyusunan skripsi ini ditujukan untuk memenuhi salah satu syarat guna memperoleh gelar Sarjana Psikologi Program Studi Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Merdeka Malang.

Dalam penyusunan skripsi ini, peneliti menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna. Masih terdapat kekurangan-kekurangan yang menjadikan keterbatasan peneliti, baik dari segi kemampuan, pengetahuan dan pengalaman peneliti. Oleh karena itu, peneliti mengharap kritik dan saran yang sifatnya membangun agar dalam penyusunan karya tulis selanjutnya dapat menjadi lebih baik.

Malang, 8 Agustus 2024

Peneliti

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
SURAT PERNYATAAN ORISINALITAS	iv
MOTTO	v
LEMBAR PERSEMBAHAN	vi
UCAPAN TERIMA KASIH	vii
KATA PENGANTAR	x
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
INTISARI	xvi
ABSTRACT	xvii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	7
C. Tujuan Penelitian	7
D. Manfaat Penelitian	7
BAB II KAJIAN PUSTAKA	8
A. <i>Psychological Well Being</i>	8
1. Pengertian <i>Psychological Well Being</i>	8
2. Aspek-Aspek <i>Psychological Well Being</i>	10
3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi <i>Psychological Well Being</i>	15
B. <i>Body Image</i>	21
1. Pengertian <i>Body Image</i>	21
2. Aspek-Aspek <i>Body Image</i>	22
4. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi <i>Body Image</i>	23
C. Keterkaitan Antara <i>Body Image</i> dan <i>Psychological Well Being</i>	26
D. Hipotesis	28
BAB III METODE PENELITIAN	29
A. Desain Penelitian	29
B. Identifikasi dan Operasionalisasi Variabel	29
1. Variabel Bebas (X) : <i>Body Image</i>	29
2. Variabel Terikat (Y) : <i>Psychological Well Being</i>	30
C. Partisipan Penelitian	30
1. Populasi	30
2. Sampel	31
D. Cara Pengumpulan Data	32
1. Skala <i>Psychological Well Being</i>	33
2. Skala <i>Body Image</i>	34
3. Validitas dan Reliabilitas	35
E. Cara Analisis Data	36
1. Uji Asumsi	36
2. Uji Hipotesis	37
F. Prosedur Penelitian	38
1. Tahap Persiapan	38
2. Tahap Pelaksanaan	38
3. Tahap Pengolahan dan Analisa Data	39

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	40
A. Deskripsi Subjek Penelitian	40
B. Kategorisasi Data	44
C. Statistik Deskriptif dan Reliabilitas Alat Ukur	46
D. Hasil Uji Hipotesis	48
E. Pembahasan	50
BAB V PENUTUP	56
A. Kesimpulan	56
B. Saran	56
1. Bagi Mahasiswa	56
2. Bagi Peneliti Lain	57
DAFTAR PUSTAKA	58
LAMPIRAN	63

DAFTAR TABEL

Tabel 1 Pemberian Skoring Skala <i>Body Image</i> dan <i>Psychological Well Being</i> ..	33
Tabel 2 Blue Print Skala <i>Body Image</i>	35
Tabel 3 Kriteria Indeks Koefisien Reliabilitas <i>Alpha Cronbach</i>	36
Tabel 4 Karakteristik Responden Berdasarkan Usia.....	40
Tabel 5 Karakteristik Responden Berdasarkan Asal Universitas	41
Tabel 6 Karakteristik Responden Berdasarkan Semester.....	42
Tabel 7 Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin.....	43
Tabel 8 Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Media Sosial	43
Tabel 9 Kategorisasi Data Subjek	44
Tabel 10 Kategorisasi Dua Jenjang.....	44
Tabel 11 Kategorisasi Data <i>Body Image</i>	45
Tabel 12 Kategorisasi Data <i>Psychological Well Being</i>	45
Tabel 13 Hasil Uji Validitas Skala	46
Tabel 14 Sebaran Aitem Valid dan Tidak Valid (<i>Try Out</i>) Skala <i>Body Image</i>	47
Tabel 15 Hasil Perhitungan Reliabilitas Skala <i>Body Image</i> dan Skala PWB.....	48
Tabel 16 Hasil Uji Normalitas <i>Kolmogorov-Smirnov</i>	48
Tabel 17 Hasil Uji Linearitas.....	49
Tabel 18 Hasil Analisa Regresi.....	49

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Kerangka Berpikir	27
---	----

DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN 1 Hasil Perhitungan Aiken V.....	64
LAMPIRAN 2 Skala <i>Try Out</i>	66
LAMPIRAN 3 Tabulasi Data <i>Try Out</i>	71
LAMPIRAN 4 Hasil Perhitungan Skala <i>Tryout</i>	74
LAMPIRAN 5 Skala Penelitian	77
LAMPIRAN 6 Tabulasi Data Skala Penelitian.....	87
LAMPIRAN 7 Hasil Uji Normalitas	92
LAMPIRAN 8 Hasil Uji Linearitas	94
LAMPIRAN 9 Hasil Uji Hipotesis	96
LAMPIRAN 10 Lembar Pernyataan Persetujuan Publikasi Karya Ilmiah	98
LAMPIRAN 11 Hasil Cek Turnitin.....	100
LAMPIRAN 12 Daftar Riwayat Hidup	103

**BODY IMAGE DAN PSYCHOLOGICAL WELL BEING PADA MAHASISWA
PENGGUNA MEDIA SOSIAL**

Andinni Candra Nurfauziah

Fakultas Psikologi, Universitas Merdeka Malang

andinnicandra71@gmail.com

INTISARI

Media sosial sering menjadi *platform* yang memperkenalkan tekanan untuk selalu tampil sempurna, menggambarkan kehidupan yang ideal, dan memicu perbandingan sosial yang merugikan. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara *body image* dan *psychological well being* pada mahasiswa pengguna media sosial. Dalam penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain korelasional. Subjek penelitian ini adalah mahasiswa pengguna media sosial. Teknik sampel yang digunakan adalah teknik *accidental sampling*. Alat ukur penelitian menggunakan skala *body image* dan *psychological well being*, dengan reliabilitas 0,888 dan 0,912. Hasil analisis regresi diperoleh nilai signifikansi sebesar $0,000 < 0,05$, nilai *t* hitung diperoleh hasil sebesar 7,161 > *t* tabel yakni 1,987 dan nilai β sebesar 0,586. Hasil ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara *body image* dan *psychological well being*. Artinya semakin positif *body image* mahasiswa pengguna media sosial, maka semakin tinggi *psychological well being*, begitupun sebaliknya. Variabel *body image* memberikan pengaruh sebesar 34,4%.

Kata kunci: *body_image*; *psychological_well_being*; mahasiswa_pengguna media_sosial

**BODY IMAGE AND PSYCHOLOGICAL WELL BEING IN COLLEGE
STUDENTS USING SOCIAL MEDIA**

Andinni Candra Nurfauziah

Faculty of Psychology, University of Merdeka Malang

andinnicandra71@gmail.com

ABSTRACT

Social media is often a platform that introduces pressure to always appear perfect, portrays an ideal life, and fuels detrimental social comparisons. The aim of this research is to determine the relationship between body image and psychological well-being among students who use social media. This research uses quantitative methods with a correlational design. The subjects of this research are students who use social media. The sampling technique used is accidental sampling technique. The research measuring instrument uses a body image and psychological well being scale, with reliability of 0.888 and 0.912. The results of the regression analysis obtained a significance value of $0.000 < 0.05$, the t value obtained was $7.161 > t$ table, namely 1.987 and the β value was 0.586. These results indicate that there is a significant positive relationship between body image and psychological well being. This means that the more positive the body image of students using social media, the higher their psychological well-being, and vice versa. The body image variable has an influence of 34.4%.

Keywords: *body_image; psychological_well_being; college_student
social_media_users*