



**PERBEDAAN KECEMASAN DAN *BODY DISSATISFACTION*
ANTARA PRIA DAN WANITA USIA DEWASA MADYA**

Skripsi

Disusun untuk Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi

Disusun Oleh:

HAPSARI RISWANDA WULANDARI

NIM: 2019 60 141

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS MURIA KUDUS

2024



**PERBEDAAN KECEMASAN DAN *BODY DISSATISFACTION*
ANTARA PRIA DAN WANITA USIA DEWASA MADYA**

Skripsi

Disusun untuk Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi

Disusun Oleh:

HAPSARI RISWANDA WULANDARI

NIM: 2019 60 141

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS MURIA KUDUS

2024

HALAMAN PERSETUJUAN

**PERBEDAAN KECEMASAN DAN *BODY DISSATISFACTION* ANTARA
PRIA DAN WANITA USIA DEWASA MADYA**

Diajukan oleh

HAPSARI RISWANDA WULANDARI

NIM: 2019 60 141

Telah disetujui untuk dipertahankan di depan Dewan Penguji

Disetujui Oleh:

Pembimbing



Latifah Nur Ahyani, S.Psi., M.A, Psikolog

Tanggal:18 APR..2024..

HALAMAN PENGESAHAN

Dipertahankan di Depan Dewan Penguji Skripsi
Fakultas Psikologi Universitas Muria Kudus dan Diterima untuk Memenuhi
Sebagian dari Syarat Memperoleh Derajat Sarjana Psikologi

Pada tanggal: 18 APR 2024

Mengesahkan Fakultas Psikologi Universitas Muria Kudus

Dekan


Dr. Trubus Raharjo, S.Psi., M.Si., Psikolog

Dewan Penguji

Tanda Tangan

1. Latifah Nur Ahyani, S.Psi., M.A, Psikolog



2. Arcivid Chorynia Ruby, S.Psi., M.Psi, Psikolog



3. Fajar Kawuryan, S.Psi., M.Si



PERSEMBAHAN

Rasa Syukur tak henti penulis sampaikan kepada Tuhan Yang Maha Esa. Dengan segenap cinta, kasih, sayang serta do'a karya sederhana ini penulis persembahkan untuk :

1. Bapak dan Mamah tercinta yang senantiasa memberikan kasih, sayang, do'a restunya, dan juga semangat serta motivasinya kepada penulis agar segera menyelesaikan skripsinya
2. Kakak-kakak ku semua, terimakasih atas motivasi dan semangatnya
3. Ponakanku Gendis dan Gana, yang selalu memberikan pelajaran dan terima kasih untuk segalanya
4. Teman SMA dan teman dolan terimakasih atas semangat dan dukungannya
5. Almamaterku Fakultas Psikologi Universitas Muria Kudus angkatan 2019
6. Last but not least, i wanna thank me. I wanna thank me for believing in me. I wanna thank me for doing all this hard work. I wanna thank me for having no days off. I wanna thank me for, for never quitting. I wanna thank me for always being a give. And tryna give more than i recieve. I wanna thank me for tryna do more right than wrong. I wanna thank me for just being me at all times -snoop doog

MOTO

“Pengetahuan tidak hanya berasal dari kebenaran saja, melainkan juga dapat diperoleh dari kesalahan.” – Carl Jung.

“The dream is the liberation of the spirit from the pressure of external nature, a detachment of the soul from the fetters of matter.” – Sigmund Freud

“The good life is a process, not a state of being. It is a direction, not a destination.” – Carl Rogers

“Jika Anda tidak pernah mengeluarkan potensi Anda sesungguhnya, Anda akan tidak bahagia seumur hidup Anda.” – Abraham H. Maslow

“Kreativitas membutuhkan keberanian untuk melepaskan kepastian.” – Erich Fromm.

PRAKATA

Segala puji bagi Allah SWT, yang telah memberikan rahmat, kasih sayang, serta karunia-Nya dan memberikan kesempatan bagi penulis untuk menjalani proses belajar yang tidak akan pernah berhenti. Berkat Ridho-Nya, penulis mampu menyelesaikan skripsi dengan judul “Perbedaan Kecemasan dan *Body Dissatisfaction* antara Pria dan Wanita Usia Dewasa Madya” untuk memenuhi syarat memperoleh Sarjana Psikologi.

Proses pengerjaan skripsi ini melewati proses yang cukup panjang dan berliku, tidak jarang juga penulis menemui hambatan dan kesulitan sehingga membuat proses ini terasa panjang dan membosankan. Namun, ada pihak lain yang turut membantu dalam dorongan, motivasi, bantuan, bimbingan, dan do'anya. Oleh karena itu, penulis ingin mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Dr. Trubus Raharjo, S.Psi., M.Si, Psikolog selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Muria Kudus yang telah memberikan izin kepada penulis untuk melakukan penelitian.
2. Ibu Latifah Nur Ahyani, S.Psi., M.A, Psikolog selaku dosen pembimbing utama yang telah berkenan meluangkan waktu untuk memberikan bimbingan dan dukungan untuk penulis dari awal hingga akhir penelitian ini diselesaikan.
3. Dosen-dosen dan orang yang terlibat dalam penyusunan skripsi ini. Terimakasih banyak atas ilmunya dan juga bantuannya, sehingga skripsi ini dapat disusun.
4. Para bapak – ibu partisipan penelitian di lingkungan Universitas Muria Kudus, yang telah ikut berpartisipasi dalam penelitian ini.

5. Para bapak – ibu partisipan penelitian di lingkungan PT Sari Warna Asli V Kudus yang telah ikut berpartisipasi dalam penelitian ini.

Atas bantuan yang kalian berikan, penulis ucapkan terima kasih banyak. Semoga Allah SWT membalas jasa dan amal baik Bapak, Ibu, Saudara, Teman, Sahabat. Penulis menyadari sepenuhnya bahwa penulisan skripsi ini masih jauh dari kata sempurna, kritik dan saran yang membangun selalu penulis harapkan untuk kesempurnaan di kemudian hari, serta semoga pembaca dapat memanfaatkan karya yang dihasilkan melalui penelitian ini.

Demikian ucapan penulis, semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi seluruh civitas akademik, khususnya Fakultas Psikologi.

Kudus, 23 Februari 2024

Penulis,

Hapsari Riswanda Wulandari

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL DEPAN	i
HALAMAN JUDUL	ii
HALAMAN PERSETUJUAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
PERSEMBAHAN	v
MOTO	vi
PRAKATA	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
ABSTRACT	xv
ABSTRAK	xvi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Tujuan Penelitian	10
C. Manfaat Penelitian	10
BAB II LANDASAN TEORI	11
A. Kecemasan	11
1. Pengertian Kecemasan	11
2. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kecemasan	12
3. Aspek-Aspek Kecemasan	14
4. Perbedaan Kecemasan Pria dan Wanita	16
B. <i>Body Dissatisfaction</i>	19
1. Pengertian <i>Body Dissatisfaction</i>	19
2. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi <i>Body Dissatisfaction</i>	20
3. Aspek-Aspek <i>Body Dissatisfaction</i>	24
4. Perbedaan <i>Body Dissatisfaction</i> Pria dan Wanita	27
C. Hipotesis Penelitian	35
BAB III METODE PENELITIAN	36

A. Identifikasi Variabel Penelitian	36
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	36
1. Kecemasan	36
2. <i>Body Dissatisfaction</i>	37
C. Populasi dan Sampel Penelitian.....	37
1. Populasi	37
2. Teknik Pengambilan Sampel	38
D. Metode Pengumpulan Data.....	40
1. Skala Kecemasan	40
2. Skala <i>Body Dissatisfaction</i>	41
3. Validitas	42
4. Uji Coba Instrumen (<i>Try Out</i>)	43
5. Daya Diskriminasi Aitem.....	43
6. Reliabilitas Alat Ukur.....	44
E. Metode Analisis Data	44
BAB IV HASIL PENELITIAN	45
A. Orientasi Kancah dan Persiapan Penelitian	45
B. Pelaksanaan Penelitian	46
1. Persiapan Alat Pengumpulan Data	46
2. Perizinan Penelitian	51
3. Pelaksanaan Penelitian	52
C. Hasil Penelitian.....	53
D. Pembahasan	58
BAB V PENUTUP	63
A. Kesimpulan	63
B. Saran.....	63
1. Pria dan Wanita Usia Dewasa Madya	63
2. Peneliti Selanjutnya	63
DAFTAR PUSTAKA	64
LAMPIRAN	79

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Blue Print Skala Kecemasan.....	41
Tabel 3. 2 Blue Print Skala Body Dissatisfaction	42
Tabel 4. 1 Sebaran Aitem Skala Kecemasan	47
Tabel 4. 2 Sebaran Aitem Skala Body Dissatisfaction	48
Tabel 4. 3 Sebaran Aitem Valid dan Gugur Skala Kecemasan	49
Tabel 4. 4 Sebaran Aitem Valid dan Gugur Skala Body Dissatisfaction	50
Tabel 4. 5 Blue Print Penelitian Skala Kecemasan	51
Tabel 4. 6 Blue Print Penelitian Skala Body Dissatisfaction	51
Tabel 4. 7 Departemen	54
Tabel 4. 8 Jenis kelamin.....	54
Tabel 4. 9 Usia.....	55
Tabel 4. 10 Hasil Uji Normalitas.....	56
Tabel 4. 11 Hasil Uji Homogenitas Skala Kecemasan	56
Tabel 4. 12 Hasil Uji Homogenitas Skala Body Dissatisfaction.....	57
Tabel 4. 13 Hasil Uji Hipotesis Mayor	57
Tabel 4. 14 Hasil Uji Hipotesis Minor	58

DAFTAR GAMBAR

Gambar 3. 1 Grafik G*Power..... 39



DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN A	Skala Penelitian Uji Coba Aitem A1 – Skala Penelitian Variabel Kecemasan A2 – Skala Penelitian Variabel <i>Body Dissatisfaction</i>
LAMPIRAN B	Data Kasar Uji Coba Aitem B1 – Data Kasar Variabel Kecemasan B2 – Data Kasar Variabel <i>Body Dissatisfaction</i>
LAMPIRAN C	Uji Validitas C1 – Uji Validitas Skala Kecemasan C2 – Uji Validitas Skala <i>Body Dissatisfaction</i>
LAMPIRAN D	Uji Reliabilitas D1 – Uji Reliabilitas Skala Kecemasan D2 – Uji Reliabilitas Skala <i>Body Dissatisfaction</i>
LAMPIRAN E	Skala Penelitian Final E1 – Skala Penelitian Final Skala Kecemasan E2 – Skala Penelitian Final Skala <i>Body Dissatisfaction</i>
LAMPIRAN F	Data Kasar Penelitian Final F1 – Data Kasar Skala Kecemasan F2 – Data Kasar Skala <i>Body Dissatisfaction</i>
LAMPIRAN G	Data Total Skala Penelitian
LAMPIRAN H	Uji Asumsi H1 – Uji Normalitas H2 – Uji Homogenitas
LAMPIRAN I	Uji Hipotesis I1 – Uji Hipotesis Mayor I2 – Uji Hipotesis Minor
LAMPIRAN J	Form A dan Form B
LAMPIRAN K	Screening Judul Skripsi
LAMPIRAN L	Screening Turnitin
LAMPIRAN M	Surat Izin Penelitian Tahap <i>Try Out</i>

LAMPIRAN N

Surat Izin Penelitian



DIFFERENCES IN ANXIETY AND BODY DISSATISFACTION BETWEEN MEN AND WOMEN OF MIDDLE ADULTHOOD

ABSTRACT

This study aims to empirically examine the differences in anxiety and body dissatisfaction between men and women of middle adult age. The research participants were men and women of middle adulthood (40-60 years), in this study were 100 participants consisting of (50 of men and 50 of women). The sampling technique in this study used quota sampling technique. The measuring instrument used to obtain data is using the body dissatisfaction scale, and anxiety scale. The results of the t-test analysis on the major hypothesis show that there is no difference in anxiety and body dissatisfaction between middle-adulthood men and women, as indicated by a p value of 0.089 ($p > 0.05$). The minor hypothesis one shows that there is no difference in anxiety between men and women of middle adulthood with a p value of 0.962 ($p > 0.05$) ($M = 0.73$). The second minor hypothesis shows that there is no difference in body dissatisfaction between men and women of middle adulthood as indicated by a p value of 0.38 ($p > 0.05$). So it can be concluded that there is no difference in anxiety and body dissatisfaction between men and women of middle adulthood.

Keywords: anxiety, body dissatisfaction, middle adulthood

PERBEDAAN KECEMASAN DAN *BODY DISSATISFACTION* ANTARA PRIA DAN WANITA USIA DEWASA MADYA

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menguji perbedaan secara empirik kecemasan dan *body dissatisfaction* antara pria dan wanita usia dewasa madya. Partisipan penelitian adalah pria dan wanita usia dewasa madya (40 – 60 tahun), yakni pegawai kantor dengan melibatkan 100 partisipan (50 Pria dan 50 Wanita). Teknik pengambilan sampel menggunakan Quota Sampling dan alat yang digunakan untuk memperoleh data dengan menggunakan skala kecemasan, dan skala *body dissatisfaction*. Hasil analisis *t-test* pada hipotesis mayor menunjukkan bahwa kecemasan dan *body dissatisfaction* antara pria dan wanita usia dewasa madya tidak ada perbedaan, yang ditunjukkan dengan nilai p sebesar 0.089 ($p>0.05$). Pada hipotesis minor satu menunjukkan tidak ada perbedaan kecemasan antara pria dan wanita usia dewasa madya dengan nilai p sebesar 0.962 ($p>0.05$) ($M=0.73$). Hipotesis minor kedua menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan *body dissatisfaction* antara pria dan wanita usia dewasa madya yang ditunjukkan dengan nilai p sebesar 0.38 ($p>0.05$). Maka dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat perbedaan kecemasan dan *body dissatisfaction* antara pria dan wanita usia dewasa madya.

Kata kunci: kecemasan, *body dissatisfaction*, usia dewasa madya