



**PERBEDAAN KETIDAKPUASAN TUBUH DAN BELAS
KASIH DIRI PADA WANITA DAN PRIA *EMERGING*
*ADULTHOOD***

Skripsi

Disusun untuk Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi

Disusun Oleh:

SA'ADATUL MUCHARROMAH MARTHA SHOFIANA

NIM: 2020 60 125

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS MURIA KUDUS

2024



**PERBEDAAN KETIDAKPUASAN TUBUH DAN BELAS
KASIH DIRI PADA WANITA DAN PRIA *EMERGING*
*ADULTHOOD***

Skripsi

Disusun untuk Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi

Disusun Oleh:

SA'ADATUL MUCHARROMAH MARTHA SHOFIANA

NIM: 2020 60 125

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS MURIA KUDUS

2024

HALAMAN PERSETUJUAN

PERBEDAAN KETIDAKPUASAN TUBUH DAN BELAS KASIH DIRI PADA WANITA DAN PRIA EMERGING ADULTHOOD

Diajukan oleh

SA'ADATUL MUCHARROMAH MARTHA SHOFIANA

NIM: 2020 60 125

Telah disetujui untuk dipertahankan di depan Dewan Penguji

Disetujui oleh:

Pembimbing



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

Tanggal... 12 SEP 2024

HALAMAN PENGESAHAN

Dipertahankan di Depan Dewan Penguji Skripsi
Fakultas Psikologi Universitas Muria Kudus dan Diterima untuk Memenuhi
Sebagian dari Syarat-Syarat Guna Memperoleh Derajat Sarjana Psikologi
Pada tanggal: 12 SEP 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. Dr. Trubus Raharjo, S.Psi., M.Si., Psikolog

.....

3. Ridwan Budi Pramono, S.Psi., M.A

.....

PERSEMBAHAN

Dengan penuh rasa syukur, persembahan ini saya tujukan kepada Ibu dan Bapak tercinta, kakak-kakak dan adik yang selalu menjadi sumber kekuatan, serta teman-teman dan orang-orang tersayang yang senantiasa mewarnai hidup saya dengan tawa dan kebahagiaan.

Kepada Fakultas Psikologi Universitas Muria Kudus, dosen-dosen yang telah memberikan ilmu dan inspirasi, serta tenaga kependidikan yang selalu mendukung dalam setiap langkah, terima kasih atas segala bimbingan dan dorongan. Di balik setiap sedih dan tawa yang menyertai perjalanan ini, kalianlah yang menjadikannya lebih berarti.

MOTO

"Lakukan apa yang kamu inginkan, selesaikan satu per satu, dan syukuri setiap nikmat, sekecil apa pun itu. Berbuat baiklah kepada semua orang, karena setiap perbuatan akan kembali kepada diri kita sendiri. Ingatlah, kegagalan adalah tanda bahwa kamu telah maju satu langkah. Seperti kata Dory, 'terus berenang, terus berenang.' Ciptakan mimpi sebesar mungkin, hingga terasa mustahil untuk diraih."

Sesungguhnya Allah tidak akan mengubah keadaan suatu kaum sebelum mereka mengubah keadaan diri mereka sendiri

(QS. Ar-Ra'd: 11)

Amal yang paling dicintai Allah adalah yang terus menerus, walaupun sedikit.'

(HR. Bukhari)

PRAKATA

Dengan penuh rasa syukur kepada Allah SWT, akhirnya peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini, yang tidak lepas dari dukungan dan bantuan dari berbagai pihak. Perjalanan ini penuh warna, dari tawa hingga air mata, yang semuanya membentuk bagian dari proses ini. Sholawat serta salam tak lupa peneliti haturkan kepada junjungan kita, Nabi Muhammad SAW, yang telah membawa kita dari zaman kegelapan menuju terang benderang dengan cahaya Islam.

Dalam penyusunan skripsi ini tentunya tidak lepas dari dorongan serta bantuan dari berbagai pihak. Untuk itu ucapan terima kasih peneliti sampaikan kepada:

1. Bapak Dr. Trubus Raharjo, S.Psi., M.Si., Psikolog., selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Muria Kudus, atas arahannya dan lingkungan akademis yang mendukung.
2. Ibu Latifah Nur Ahyani, S.Psi., M.Psi., Psikolog., selaku pembimbing yang telah sabar memberikan bimbingan dan ilmu yang sangat berharga.
3. Ibu Nugraini Aprilia, S.Psi., M.Psi., Psikolog, Bapak Ahmad Faqihuddin, S.Pd.I., S.Psi., M.Psi, Ibu Fajar Kawuryan, S.Psi., M.Si, Ibu Prapti Madyo Ratri, S.Psi., M.Psi., Psikolog, dan Ibu Noor Rohmah Mayasari, Ph.D yang telah bersedia menjadi *expert judgment* dalam penelitian ini.
4. Seluruh responden yang telah dengan tulus meluangkan waktu dan tenaga untuk berpartisipasi dalam penelitian ini. Tanpa kalian, skripsi ini tak akan pernah terwujud.

5. Keluarga tercinta: Ibu, Bapak, kakak-kakak, adik, dan keponakan yang selalu memberikan dukungan moral serta doa yang tiada henti.
 6. Sahabatku Dita, terima kasih telah menjadi tempat peneliti berkeluh kesah dan berbagi tawa selama delapan tahun ini. Juga untuk Si Cipcap yang dengan setia menemani di setiap jam kerja, siang dan malam, tanpa pernah mengeluh.
 7. Indah, Atul, Tata, Fika, Nita, dan Anjani teman tongkrongan studio yang selalu siap untuk berbagi cerita dan tawa.
 8. Tim Brutal (Dinka, Ocha, Salsa, dan Nabilah) kalian semua adalah energi dalam menghadapi hari-hari sulit.
 9. Orang-orang tersayang yang tidak dapat disebutkan satu per satu, kalian semua adalah bagian penting dari perjalanan ini.
 10. Kepada diri sendiri, yang tetap kuat dan terus berjuang. Setiap langkah, setiap air mata, adalah bagian dari proses yang membawa kita ke tempat ini.
- Dengan segala kerendahan hati, semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi kita semua. Aamiin.

Kudus, 12 Agustus 2024

Penulis,



Sa'adatul Mucharromah Martha Shofiana

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	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
ABSTRACT	xvi
ABSTRAK	xvii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Tujuan Penelitian.....	12
C. Manfaat Penelitian.....	12
1. Manfaat Teoritis	13
2. Manfaat Praktis	13
BAB II LANDASAN TEORI	14
A. Ketidakpuasan Tubuh.....	14
1. Pengertian Ketidakpuasan Tubuh	14
2. Faktor-Faktor yang Memengaruhi Ketidakpuasan Tubuh	15
3. Aspek-Aspek Ketidakpuasan Tubuh.....	19
4. Perbedaan Ketidakpuasan Tubuh pada Wanita dan Pria <i>Emerging Adulthood</i>	21
B. Belas Kasih Diri	22
1. Pengertian Belas Kasih Diri.....	22
2. Faktor-Faktor yang Memengaruhi Belas Kasih Diri	23

3. Aspek-Aspek Belas Kasih Diri	26
4. Perbedaan Belas Kasih Diri pada Pria dan Wanita <i>Emerging Adulthood</i>	28
C. Perbedaan Ketidakpuasan Tubuh dan Belas Kasih Diri pada Wanita dan Pria <i>Emerging Adulthood</i>	29
D. Hipotesis Penelitian.....	32
1. Hipotesis Mayor.....	32
2. Hipotesis Minor	32
BAB III METODE PENELITIAN	33
A. Identifikasi Variabel-Variabel Penelitian.....	33
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian	34
1. Ketidakpuasan Tubuh.....	34
2. Belas Kasih Diri.....	35
C. Populasi dan Sampel Penelitian	35
1. Populasi Penelitian.....	35
2. Sampel Penelitian.....	36
D. Metode Pengumpulan Data	38
1. Skala Ketidakpuasan Tubuh.....	39
2. Skala Belas Kasih Diri	40
3. Validitas Alat Ukur.....	41
4. Reliabilitas Alat Ukur	43
E. Metode Analisis Data	43
BAB IV PELAKSANAAN DAN HASIL PENELITIAN.....	44
A. Orientasi Kacah dan Persiapan Penelitian.....	44
1. Orientasi Kacah.....	44
2. Persiapan Penelitian	45
B. Pelaksanaan Penelitian	48
C. Hasil Penelitian.....	49
1. Deskripsi Partisipan Penelitian	49
2. Deskripsi Data Penelitian.....	51
3. Uji Validitas dan Reliabilitas	53
4. Uji Asumsi	57

5. Uji Hipotesis	60
D. Pembahasan	62
BAB V PENUTUP	67
A. Kesimpulan.....	67
B. Saran.....	67
1. Bagi Wanita Dan Pria <i>Emerging Adulthood</i>	67
2. Bagi Peneliti Selanjutnya.....	67
DAFTAR PUSTAKA.....	68