

**HUBUNGAN PENERIMAAN DIRI DENGAN *BODY*  
*DISSATISFACTION* PADA WANITA DEWASA AWAL  
PENGGEAR *K-POP* DAN *K-DRAMA***

**SKRIPSI**



Oleh:

Vira Dwi Anjani

19320049

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI  
JURUSAN PSIKOLOGI  
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN ILMU SOSIAL BUDAYA  
UNIVERSITAS ISLAM INDONESIA**

**2023**

**HUBUNGAN PENERIMAAN DIRI DENGAN *BODY*  
*DISSATISFACTION* PADA WANITA DEWASA AWAL PENGGEMAR  
*K-POP* DAN *K-DRAMA***

**SKRIPSI**

**Diajukan kepada Program Studi Psikologi, Jurusan Psikologi, Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya, Universitas Islam Indonesia, Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Guna Memperoleh Derajat Sarjana S1 Psikologi**



Oleh:

Vira Dwi Anjani

19320049

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI  
JURUSAN PSIKOLOGI  
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN ILMU SOSIAL BUDAYA  
UNIVERSITAS ISLAM INDONESIA**

**2023**

## HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi dengan judul :

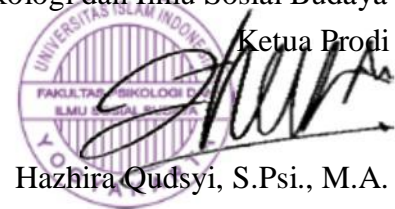
HUBUNGAN PENERIMAAN DIRI DENGAN *BODY DISSATISFACTION*  
PADA WANITA DEWASA AWAL PENGGEMAR *K-POP* DAN *K-*  
*DRAMA*

Telah Dipertahankan di depan Dewan Penguji Skripsi Program Studi  
Psikologi, Jurusan Psikologi, Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya,  
Universitas Islam Indonesia, Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Guna  
Memperoleh Derajat Sarjana S1 Psikologi

Pada Tanggal

11 April 2023

Mengesahkan,  
Program Studi Psikologi,  
Jurusan Psikologi, Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya  
Ketua Prodi

  
Hazhira Qudsyi, S.Psi., M.A.

Dewan Penguji

1. Muhammad Novvaliant Filsuf Tasaufi, S.Psi.,


M.Psi., Psi. Psikolog

2. Dr. Phill. Qurotul Uyun, S.Psi., M.Si., Psikolog.

3. Dr. Esti Hayu Purnamaningsih, MS.

Tanda Tangan







## PERNYATAAN ETIKA AKADEMIK

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Vira Dwi Anjani  
Nomor Mahasiswa : 19320049  
Program Studi : Psikologi  
Jurusan : Psikologi  
Judul Skripsi : Hubungan Penerimaan Diri dengan *Body Dissatisfaction* pada Wanita Dewasa Awal Penggemar *K-Pop* dan *K-Drama*

Membuat pernyataan sebagai berikut:

1. Selama melakukan penelitian dan pembuatan laporan penelitian skripsi, saya tidak melakukan tindak pelanggaran etika akademik dalam bentuk apa pun, seperti penjiplakan, pembuatan skripsi oleh orang lain, atau pelanggaran lain yang bertentangan dengan etika akademik yang berlaku dan dijunjung tinggi di Universitas Islam Indonesia. Oleh karena itu, saya menyatakan dengan tegas bahwa skripsi yang saya buat merupakan karya ilmiah saya sebagai penulis, bukan karya jiplakan atau karya orang lain.
2. Apabila dalam ujian skripsi saya terbukti melanggar etika akademik, maka saya siap menerima sanksi yang berlaku di Universitas Islam Indonesia.
3. Apabila di kemudian hari setelah saya lulus dari Prodi Psikologi, Jurusan Psikologi, Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya, Universitas Islam Indonesia, ditemukan terbukti secara meyakinkan bahwa skripsi saya adalah karya jiplakan atau karya orang lain, maka saya bersedia menerima sanksi akademis yang berlaku dan ditetapkan oleh Universitas Islam Indonesia.

Yogyakarta, 14 Mei 2023

Yang menyatakan



Vira Dwi Anjani

## HALAMAN MOTTO

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا , إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا

“Karena sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan, sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan.”

(QS. Al-Insyirah ayat 5-6)

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ

”Hai orang-orang yang beriman, jadikanlah sabar dan shalat sebagai penolongmu, sesungguhnya Allah beserta orang-orang yang sabar.”

(QS. Al-Baqarah ayat 153)

## HALAMAN PERSEMBAHAN

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ

Segala puji bagi Allah Subhannahu wa Ta'ala atas nikmat, karunia, serta hidayah-Nya. Tidak henti-hentinya rasa syukur saya panjatkan kepada Allah Subhannahu wa Ta'ala yang telah melimpahkan rahmat-Nya pada setiap proses pengerjaan hingga saya dapat menyelesaikan tugas akhir skripsi ini.

Skripsi ini saya persembahkan kepada:

### **Bapak Supangat dan Ibu Suwarni**

Terima kasih atas segala do'a, dukungan, dan kasih sayang yang tak pernah berhenti. Semoga Allah Subhanahu wa Ta'ala memberkahi seluruh upaya yang telah kalian berikan dan kalian selalu dalam lindungan-Nya.

Sebagai wujud rasa tanggung jawab dan kasih sayang kepada kalian, maka kupersembahkan hasil karya ini dengan setulus hati.

Mohon maaf atas segala pengorbanan, waktu, cinta dan kasih sayang yang tidak dapat diungkapkan dengan kata-kata. Kusampaikan terimakasih sepenuh hati atas semua jasa-jasa kalian yang tidak dapat tergantikan oleh apapun.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Alhamdulillahirrabbi'l'amin. Segala puji kehadiran Allah Subhanahu Wa Ta'ala, atas rahmat dan karunia-Nya selalu menyertai dalam kehidupan ini. Ucapan syukur yang selalu dipanjatkan atas kesempatan, kesehatan, kemudahan, serta kelancaran yang Allah SWT berikan kepada hamba, sehingga dapat menyelesaikan perkuliahan hingga tugas akhir. Sholawat dan salam tidak lupa selalu tercurahkan kepada junjungan Nabi Muhammad SAW beserta keluarga, sahabat, dan para pengikutnya hingga akhir zaman.

Selama proses penyelesaian tugas akhir ini, saya bukanlah apa-apa tanpa adanya pihak-pihak yang menjadi perantara dari Allah SWT dalam prosesnya baik dalam bentuk dukungan, bimbingan, motivasi, nasihat, do'a, hingga menemani dalam proses penyelesaian tugas akhir. Bersama dengan telah selesainya tugas akhir ini, dengan segala kerendahan hati, saya mengucapkan terima kasih kepada:

1. Ibu Dr. Phil. Qurrotul Uyun, S.Psi., M.Si., Psikolog selaku Dekan Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia.
2. Ibu Hazhira Qudsyi, S.Psi., M.A. Selaku Ketua Program Studi Psikologi Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia.
3. Bapak Muhammad Novvaliant Filsuf Tasaufi, S.Psi., M.Psi., Psi. Psikolog selaku Dosen Pembimbing Skripsi. Saya mengucapkan banyak terima kasih karena telah membimbing, mengarahkan, mendampingi, meluangkan waktu, serta memberikan banyak ilmu kepada saya baik terlebih selama proses pengerjaan tugas akhir ini sehingga saya dapat menyelesaikannya dengan baik. Saya juga memohon maaf apabila dalam proses pengerjaan

dan bimbingan ini saya banyak melakukan kesalahan.

4. Ibu Annisaa Miranty Nurendra, S.Psi., M.Psi., Psikolog selaku Dosen Pembimbing Akademik. Saya mengucapkan banyak terima kasih atas bantuan, bimbingan, dan nasihat yang telah ibu berikan selama perkuliahan.
5. Seluruh Dosen Psikologi Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya atas kesempatan dan bimbingannya selama penulis belajar dan berproses di Prodi Psikologi Universitas Islam Indonesia.
6. Seluruh Staff dan Karyawan Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya karena telah membantu penulis dalam mengurus administrasi selama perkuliahan dan tugas akhir berlangsung.
7. Seluruh partisipan yang telah bersedia menjadi partisipan penelitian ini secara sukarela. Saya ucapkan terima kasih banyak telah membantu dalam proses pengerjaan tugas akhir saya.
8. Orangtua saya, Bapak Supangat dan Ibu Suwarni, terima kasih banyak atas segala dukungan baik moril maupun material, kesabaran, cinta dan kasih sayang, perhatian, dan do'a yang selalu diberikan selama ini. Terima kasih juga telah menjadi tempat berpulang yang nyaman saat peneliti sedang pada kondisi lelah saat mengerjakan tugas akhir. Semoga ilmu yang telah penulis raih dapat bermanfaat dimasa depan. Semoga gelar sarjana yang penulis miliki, penulis dapat meringankan beban dan membahagiakan Bapak dan Ibu.
9. Terima kasih kepada kakak saya, Aditya Eka Pratama dan Dini Fitria yang telah memberikan dukungan dan semangat selama proses pengerjaan tugas



akhir saya.

10. Terima kasih kepada Regawa Danu Baya Yoga Sutrisna sudah banyak membantu dan menjadi teman bercerita keluh kesah saya selama proses pengerjaan tugas akhir.
11. Teman-teman satu bimbingan terkhusus untuk Nadi yang selalu memberikan semangat, dukungan, dan bantuan selama proses pengerjaan tugas akhir. Terima kasih banyak telah berjuang bersama, semoga segala usaha, kesabaran, dan harapan kita dapat bermanfaat bagi banyak orang.
12. Terima kasih kepada kakak tingkat terkhusus Mbak Savira yang sudah bersedia dengan senang hati memberikan dukungan dan semangat serta membantu dengan sabar selama proses pengerjaan tugas akhir. Semoga sukses selalu untuk kedepannya.
13. Terima kasih untuk Annisa Gemintang dan Putri Yuningtyas serta teman-teman semua yang secara langsung maupun tidak langsung terlibat dalam proses pengerjaan tugas akhir ini. Terima kasih atas dukungan, bantuan, dan do'anya. Semoga kalian semua selalu dipermudah oleh Allah dan sukses untuk kedepannya.
14. Terakhir, kepada diri saya sendiri, Vira Dwi Anjani. Terima kasih banyak atas semua usaha, kesabaran, semangat, dan kekuatan selama ini hingga dapat menyelesaikan tugas akhir. Terima kasih sudah berjuang.

Yogyakarta, 14 Mei 2023



Vira Dwi Anjani

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL .....	i
HALAMAN PENGESAHAN .....	ii
PERNYATAAN ETIKA AKADEMIK.....	iii
HALAMAN MOTTO .....	iv
HALAMAN PERSEMBAHAN .....	v
UCAPAN TERIMA KASIH .....	vi
DAFTAR ISI .....	ix
DAFTAR TABEL .....	xi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xii
ABSTRAK .....	xiii
BAB I .....	1
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	11
C. Tujuan Penelitian .....	12
D. Manfaat Penelitian .....	12
BAB II.....	13
A. Body Dissatisfaction.....	13
1. Pengertian <i>Body Dissatisfaction</i> .....	13
2. Aspek-Aspek <i>Body Dissatisfaction</i> .....	16
3. Faktor Penyebab <i>Body Dissatisfaction</i> .....	18
B. Penerimaan Diri .....	24
1. Pengertian Penerimaan Diri.....	24
2. Aspek-Aspek Penerimaan Diri .....	26

3. Faktor Penerimaan Diri.....	28
C. Budaya Populer Korea .....	30
1. Pengertian <i>Korean Wave</i> ( <i>K-Pop</i> dan <i>K-Drama</i> ) .....	30
2. Budaya Kecantikan Korea.....	32
D. Dinamika Hubungan antara Penerimaan Diri dan <i>Body Dissatisfaction</i> pada Wanita Dewasa Awal Penggemar <i>K-Pop</i> dan <i>K-Drama</i> .....	34
E. Hipotesis .....	37
BAB III.....	38
A. Desain Penelitian.....	38
B. Partisipan Penelitian .....	39
C. Pengukuran .....	40
D. Prosedur Penelitian.....	42
E. Teknik Analisis Data .....	43
BAB IV .....	44
A. Hasil Penelitian .....	44
B. Diskusi Hasil Penelitian .....	58
BAB V.....	68
A. Kesimpulan .....	68
B. Saran.....	69
DAFTAR PUSTAKA .....	71
LAMPIRAN .....	78

## DAFTAR TABEL

Tabel 1. Distribusi Aitem Skala USAQ Sebelum Uji Coba.....	46
Tabel 2. Distibusi Aitem Skala USAQ Setelah Uji Coba .....	47
Tabel 3. Distibusi Aitem Skala BSQ-34 Setelah Uji Coba .....	48
Tabel 4. Deskripsi Data Partisipan Berdasarkan Ketertarikan .....	48
Tabel 5. Deskripsi Data Partisipan Berdasarkan Intensitas Menonton.....	49
Tabel 6. Deskripsi Data Partisipan Berdasarkan IMT .....	49
Tabel 7. Deskripsi Data Penelitian .....	50
Tabel 8. Norma Kategorisasi.....	50
Tabel 9. Kategorisasi Variabel Penerimaan Diri .....	51
Tabel 10. Kategorisasi Variabel <i>Body Dissatisfaction</i> .....	51
Tabel 11. Hasil Uji Normalitas.....	52
Tabel 12. Hasil Uji Linearitas .....	53
Tabel 13. Hasil Uji Homogenitas Berdasarkan Ketertarikan .....	54
Tabel 14. Hasil Uji Homogenitas Berdasarkan Intensitas Menonton.....	54
Tabel 15. Hasil Uji Homogenitas Berdasarkan IMT .....	54
Tabel 16. Hasil Uji Hipotesis .....	55
Tabel 17. Hasil Uji Beda Berdasarkan Ketertarikan.....	56
Tabel 18. Hasil Uji Beda Berdasarkan Intensitas Menonton .....	57
Tabel 19. Hasil Uji Beda Berdasarkan IMT.....	57

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 <i>Google Form</i> Pengambilan Data Penelitian .....	79
Lampiran 2 Tautan Excel Data Penelitian .....	103
Lampiran 3 Tabulasi Data Penerimaan Diri.....	105
Lampiran 4 Tabulasi Data <i>Body Dissatisfaction</i> .....	114
Lampiran 5 Validitas Skala Penerimaan Diri Sebelum Uji Coba .....	131
Lampiran 6 Validitas Skala <i>Body Dissatisfaction</i> Sebelum Uji Coba.....	137
Lampiran 7 Reliabilitas Skala Penerimaan Diri Sebelum Uji Coba.....	145
Lampiran 8 Reliabilitas Skala <i>Body Dissatisfaction</i> Sebelum Uji Coba .....	149
Lampiran 9 Reliabilitas Skala Penerimaan Diri Setelah Uji Coba .....	154
Lampiran 10 Hasil Uji Asumsi.....	157
Lampiran 11 Hasil Uji Hipotesis .....	163
Lampiran 12 Hasil Uji Beda Analisis Tambahan.....	165
Lampiran 13 Hasil Kategorisasi .....	169

**HUBUNGAN PENERIMAAN DIRI DENGAN *BODY*  
*DISSATISFACTION* PADA WANITA DEWASA AWAL PENGGEMAR  
*K-POP* DAN *K-DRAMA***

Vira Dwi Anjani<sup>1</sup>, Muhammad Novvaliant Filsuf Tasaufi<sup>2</sup>

Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya

Universitas Islam Indonesia

[19320049@students.uui.ac.id](mailto:19320049@students.uui.ac.id)

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara penerimaan diri dengan *body dissatisfaction* pada wanita dewasa awal penggemar *K-Pop* dan *K-Drama*. Hipotesis penelitian ini adalah terdapat hubungan negatif antara penerimaan diri dan *body dissatisfaction* pada wanita dewasa awal penggemar *K-Pop* dan *K-Drama*. Partisipan dalam penelitian ini adalah 200 wanita penggemar *K-Pop* dan *K-Drama* berusia 18-24 tahun. Penelitian ini menggunakan desain penelitian kuantitatif dengan teknik pemilihan sampel berupa *purposive sampling*. Skala penelitian menggunakan skala *Unconditional Self-Acceptance Questionnaire* (USAQ) untuk mengukur penerimaan diri dan skala *Body Shape Questionnaire* (BSQ-34) untuk mengukur *body dissatisfaction*. Hasil uji hipotesis menggunakan teknik korelasi *Spearman Rho* menghasilkan bahwa terdapat hubungan yang bersifat negatif antara kedua variabel dengan nilai koefisien korelasi ( $r = -0,239$  dan nilai sig. ( $p$ ) = 0,001. Berdasarkan hasil penelitian, maka hipotesis dalam penelitian ini diterima.

**Kata kunci:** Penerimaan diri, *Body Dissatisfaction*, Penggemar *K-Pop* dan *K-Drama*

**THE RELATIONSHIP BETWEEN SELF-ACCEPTANCE AND BODY  
DISSATISFACTION AMONG EARLY ADULT WOMEN FANS OF *K-POP*  
AND *K-DRAMA***

Vira Dwi Anjani<sup>1</sup>, Muhammad Novvaliant Filsuf Tasaufi<sup>2</sup>

Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya

Universitas Islam Indonesia

[19320049@students.uii.ac.id](mailto:19320049@students.uii.ac.id)

**ABSTRACT**

This study aims to determine the relationship between self-acceptance and body dissatisfaction in early adult women fans of *K-Pop* and *K-Drama*. The hypothesis of this study is that there is a negative relationship between self-acceptance and body dissatisfaction in early adult women fans of *K-Pop* and *K-Drama*. The study participants consist of 200 women fans of *K-Pop* and *K-Drama*, aged between 18-24 years. This study uses a quantitative research design with purposive sampling method. The research scale uses Unconditional Self-Acceptance Questionnaire (USAQ) to measure self-acceptance and Body Shape Questionnaire (BSQ-34) to measure body dissatisfaction. The hypothesis was tested using Spearman's rank correlation technique, which yielded a significant negative correlation between the variables, with a correlation coefficient (r) of -0,239 and a sig (p) of 0,001. Based on the results of this study, the hypothesis is accepted.

**Keywords:** Self-Acceptance, Body Dissatisfaction, Fans of *K-Pop* and *K-Drama*

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang**

Seringkali bentuk tubuh dijadikan sebagai standar kecantikan perempuan. Pada berbagai budaya sebenarnya terdapat perbedaan dalam menilai standar kecantikan. Namun, pada kenyataannya standar kecantikan tersebut mulai bergeser dari waktu ke waktu. Salah satu faktor yang membawa pengaruh besar terhadap pergeseran standar kecantikan ini adalah merebaknya fenomena budaya populer dari Korea atau yang biasa disebut *Korean Wave*. *The Korean Wave* merupakan budaya pop yang berasal dari negara Korea Selatan yang saat ini sangat digandrungi oleh masyarakat dunia, terutama di negara-negara Asia (Niswah & Zahro, 2021). Menurut Yoon dan Jin (dalam Fitri & Kusuma, 2021), *Korean Wave* sejak 2 dekade lalu sudah mulai mendapatkan perhatian masyarakat dari seluruh dunia. Dari tingginya minat dunia internasional tersebut menjadikan *Korean Wave* sebagai salah satu budaya populer di seluruh dunia termasuk Indonesia.

*Korean Wave* merupakan arus kebudayaan Korea yang terdiri dari drama televisi, film, musik *K-Pop*, *games*, makanan, *fashion*, produk kecantikan, dan pariwisata (Jang & Paik, 2012). Di Indonesia sendiri, budaya pop Korea memulai penyebarannya sejak tahun 2002 tepatnya setelah Piala Dunia Jepang dan Korea Selatan. Berawal dari penayangan momen tersebut di stasiun televisi Indonesia kemudian dimanfaatkan untuk memperkenalkan serial drama Korea atau *K-Drama*. Drama seri Korea diterima dengan baik oleh masyarakat sehingga setiap tahunnya judul drama yang tayang di stasiun televisi swasta Indonesia terus



meningkat dan mencapai rating yang tinggi (Putri dkk., 2019). Pada tahun 2018 pengguna aplikasi VIU mengalami peningkatan yaitu menjadi sebesar 66,12% (Amelia, 2018) yang sebelumnya pada tahun 2016-2017 sebanyak 3,3 juta pengguna dengan durasi menonton drama/film korea selama 3 jam/hari (Yud, 2017).

Kesuksesan *K-Drama* di pasar Indonesia kemudian memberikan pengaruh terhadap munculnya kegemaran budaya populer lainnya, salah satu yang paling besar adalah adanya *K-Pop*. Negara Indonesia sendiri menduduki peringkat ke-4 sebagai negara yang paling banyak streaming *Music Video (MV) K-Pop*, sehingga hal tersebut menjadi bukti akan fanatisme penggemar di Indonesia (Handaningtias dkk., 2018). Seringkali individu yang secara rutin menonton tayangan *K-Drama* dan *K-Pop* secara tidak sadar akan mengimitasi atau mengikutinya dalam kehidupan sehari-hari. Seperti hasil penelitian dari Sella (dalam Niswah & Zahro, 2021) menemukan bahwa pada subjeknya yang rutin menonton drama seri Korea, mereka dalam sehari-hari secara tidak sadar ternyata telah melakukan perilaku meniru dan mengaplikasikannya secara berkelanjutan. Beberapa dampak positif yang didapatkan dari menonton *K-Drama* adalah memberikan wawasan mengenai sistem pendidikan, melatih kemampuan linguistik, menjadi hiburan, dan memberikan motivasi (Prasanti & Dewi, 2020). Selain itu, dampak positif dari penggemar *K-Pop* dapat menambah relasi dengan sesama penggemar, mental menjadi baik karena mendapat motivasi dan semangat dari idola dan teman sesama penggemar (Simanjuntak dkk., 2022).

Berkembangnya industri musik *K-Pop* dan serial *K-Drama* akhirnya juga membawa pengaruh pada penggemarnya dalam segi tren kecantikan. Menurut Niswah & Zahro (2021) dengan menonton tayangan drama series maupun musik *K-Pop* secara rutin, dapat memberikandampak terhadap perilaku remaja yaitu mempengaruhi dalam hal cara berbusana, pemakaian produk kecantikan, hingga persepsi terhadap kualitas citra tubuh yang dimiliki. Remaja akan memiliki persepsi bahwa tubuh yang sempurna adalah tubuh yang kurus, kemudian remaja akan mulai mengukur diri mereka dengan standar tubuh kurus tersebut. Apabila mereka merasa bahwa tubuhnya tidak memenuhi standar kurus tersebut, maka ia dapat memiliki citra tubuh yang negatif hingga dapat memunculkan kecenderungan *body dissatisfaction*. Ditambah lagi bagi penggemar Korea, salah satu daya tariknya terletak pada tubuh yang menarik dan paras cantik yang menarik perhatian. Oleh karena itu, di masyarakat banyak muncul gambaran kecantikan yang senantiasa mengalami perubahan dari waktu ke waktu (Gunawan, 2013).

Di Indonesia terdapat berbagai ragam ras yang tersebar di seluruh wilayah. Dari setiap ras memiliki ciri khas dan karakteristik masing-masing, salah satunya adalah dari karakteristik fisik. Seperti ras *Melanesoid* yang ada di Indonesia bagian Timur memiliki ciri fisik kulit hitam, berbadan kekar, bibir tebal, berambut keriting, dan hidung besar (Laksono, 2017). Dalam Merdeka.com disebutkan beberapa ras lainnya adalah ras *Veddoid* dengan ciri fisik kulit sawo matang, rambut bergelombang, dan perawakan kecil. Ada ras Melayu *Mongoloid* dengan ciri fisik kulit sawo matang, wajah bulat, berambut ikal atau lurus, hidung sedang atau lebar,

badan yang relatif tinggi dan ramping. Ada juga ras *Deutro* Melayu yang memiliki ciri fisik yang sama dengan ras Melayu *Mongoloid*. Selain keempat ras tersebut, masih terdapat ras-ras lain yang ada di wilayah Indonesia, seperti ras *Mongoloid* dan *Kaukasoid*. Namun, seiring berjalannya waktu dan adanya pengaruh dari berbagai faktor, sekarang sebagian besar remaja putri mendambakan bentuk tubuh yang ideal, seperti tubuh yang langsing, pinggul dan pinggang yang kecil, tungkai kaki dan lengan yang ramping, dan payudara yang lebih besar (Al-Mighwar dalam Prima & Sari, 2013). Banyak penggemar Asia termasuk Indonesia yang menjadikan penampilan bintang Korea sebagai standar kecantikan dan ketampanan (Wahidah dkk., 2020). Oleh sebab itu, tidak sedikit wanita yang kemudian merasa cemas akan tubuhnya yang tidak sesuai dengan standar tersebut. Secara teoritis, wanita yang menginternalisasi bentuk tubuh ideal menurut masyarakat ke dalam dirinya akan lebih mudah untuk memiliki *body dissatisfaction* apabila standar bentuk tubuh yang ideal tidak terpenuhi (Bearman et al., 2006).

*Body dissatisfaction* merupakan suatu bentuk ketidakpuasan terhadap tubuh yang muncul sebagai hasil dari pengalaman individu dan interaksi dengan lingkungan (Sumali dkk., 2008). *Body dissatisfaction* terjadi ketika memiliki pandangan negatif terhadap tubuh dan terjadinya kesenjangan penilaian terhadap tubuhnya yang sebenarnya dengan gambaran tubuh idealnya (Grogan, 2008). Penelitian yang dilakukan oleh Gimón et al. (2020) menunjukkan bahwa selama pandemi Covid-19 di Indonesia, terdapat 84,0% responden yang mengalami stres dan sebanyak 33,3% responden memiliki citra tubuh yang negatif. Dengan

terjadinya pergeseran standar kecantikan, semakin banyak individu yang menjadi tidak puas dengan kondisi tubuhnya, seringkali situasi ini terjadi pada individu wanita. Hal ini disebabkan karena remaja putri lebih banyak menunjukkan ketidakpuasan terhadap tubuh, khususnya remaja putri yang lebih banyak mengembangkan citra tubuh negatif (Rachmayadi & Susilarini, 2020). Pernyataan tersebut sejalan dengan hasil penelitian dari Winzeler (dalam Prima & Sari, 2013) bahwa hanya sebesar 47% remaja perempuan yang merasa bangga dengan tubuh dan berat badannya sedangkan pada remaja laki-laki sebesar 73%. Selain itu, menurut Papalia (dalam Niswah & Zahro, 2021) menjelaskan bahwa dibandingkan dengan anak laki-laki, anak perempuan lebih memiliki perasaan tidak suka melihat apa yang mereka lihat di cermin karena perubahan tubuh mereka, sehingga hal ini menunjukkan penekanan kultural yang lebih besar terhadap atribut fisik wanita. Seorang wanita yang memiliki *body dissatisfaction* akan merasakan ketidaknyamanan atas tubuhnya karena merasa bentuk tubuhnya tidak sempurna dan menginginkan bentuk tubuh yang lebih ideal. Hal ini kemudian menyebabkan kritik yang berlebihan terhadap tubuhnya, membandingkan tubuhnya dengan orang lain, merasa iri dengan tubuh orang-orang sekitar, teman, selebritis, dan merasa bahwa tubuhnya tidak berharga (Littleton & Ollendick, 2003).

Faktor sosial yang dinilai paling berpengaruh terhadap berkembangnya *body dissatisfaction* salah satunya adalah media sosial. Di zaman yang semakin berkembang ini, media sosial menjadi suatu hal yang sudah melekat di kehidupan sehari-hari masyarakat. Dengan adanya media sosial dapat menjadi alat komunikasi antar individu tanpa ada batasan ruang dan waktu. Bagi penggemar *K-Pop* maupun

*K-Drama*, sudah tidak asing lagi dengan penggunaan media sosial. Biasanya media sosial mereka sebagian besar berisi tentang hal-hal yang berbau Korea, seperti idol-idol dan aktor yang disukai, musik, drama, maupun tentang *fashion*. Salah satu media sosial yang paling populer adalah Instagram. Instagram merupakan media sosial berbasis gambar yang berfungsi untuk membagikan foto ataupun video kepada orang lain. Menurut survei yang dilakukan *Napoleon Cat* (terlansir dalam [databoks.katadata.co.id](http://databoks.katadata.co.id)) terdapat 91,01 juta pengguna Instagram di Indonesia pada Oktober 2021. Meskipun demikian, media sosial dapat memberikan berbagai dampak negatif bagi penggunanya, salah satunya dapat mempengaruhi individu dalam memandang tubuhnya (Fardouly et al., dalam Andini, 2020). Seringkali penggemar *K-Pop* dan *K-Drama* akan mengikuti akun Instagram dari selebriti-selebriti, baik idol *K-Pop* maupun aktor. Bagi selebriti Korea wanita, seringkali mereka memposting foto-foto atau video yang menunjukkan bentuk tubuh langsingnya. Dari berbagai postingan selebriti-selebriti bertubuh langsing tersebut kemudian dapat memunculkan anggapan tentang *thin-idealized*. Hal ini membuat individu menjadi tidak puas dengan tubuhnya sendiri karena keinginan yang dimiliki dengan fakta yang ada tidak sesuai. Seperti hasil penelitian dari Tiggeman et al. (dalam Dewi dkk. 2020) menyebutkan bahwa hal yang dapat memberikan dampak merugikan bagi citra tubuh adalah karena *exposure* atau paparan yang berlebih dari postingan foto di Instagram, baik dari teman sebaya maupun selebriti yang penampilannya menarik. Hal ini sejalan juga dengan yang dikemukakan oleh Fardouly (dalam Dewi dkk. 2020) bahwa penggunaan media dapat menginternalisasi standar kecantikan dan

kecenderungan untuk membandingkan diri dengan penampilan orang lain yang kemudian menyebabkan munculnya *body dissatisfaction*.

*Body Dissatisfaction* dapat terjadi apabila seorang individu memiliki citra tubuh atau *body image* yang negatif terhadap tubuhnya sendiri. Dampak individu yang memiliki citra tubuh negatif diantaranya adalah rendahnya penyesuaian diri hingga kesulitan untuk beradaptasi, peningkatan faktor obesitas, dan dapat mempengaruhi kualitas hidup individu tersebut (Zahra & Shanti, 2021). Menurut Niswah dan Zahro (2021), remaja yang terlalu banyak memperhatikan penampilan hingga melakukan penilaian-penilaian berdasar standar fisik proporsial dapat berdampak pada munculnya rasa kurang percaya diri, selalu menilai dan menyesuaikan dirinya terhadap penilaian orang lain. Individu yang terlalu banyak menilai bentuk tubuhnya akan lebih sering memperhatikan bentuk tubuhnya melalui cermin dan merasa sedih. Hal ini kemudian dapat menyebabkan individu menjadi malu untuk bertemu orang lain dan menarik diri dari lingkungan sosial. Tidak jarang juga dari mereka bisa menjadi stres hingga depresi dan yang paling parah sampai muncul perasaan ingin mengakhiri hidup. Seperti yang dijelaskan dalam Safitri (2021) bahwa salah satu problematika remaja saat ini adalah berkaitan dengan kepercayaan diri, dimana remaja dapat menjadi depresi dan mengganggu kesehatan mentalnya. Bagi individu yang merasa tidak puas dengan bentuk tubuhnya, biasanya mereka akan melakukan upaya untuk memperbaiki bentuk tubuhnya, salah satunya caranya adalah dengan diet. Namun, seringkali individu yang berdiet untuk menurunkan berat badan semata-mata bertujuan memperbaiki penampilan cenderung akan menempuh cara-cara yang tidak sehat

(Putri & Indryawati, 2019). Dampak lain yang dapat terjadi adalah individu mengalami gangguan makan, seperti *Anorexia nervosa* dan *Bulimia nervosa* (Cash dalam Niswah & Zahro, 2021). Individu yang mengalami gangguan makan tersebut akan mempengaruhi terhadap kesehatan fisik, menghambat pertumbuhan, gangguan psikologis, penurunan kinerja aktivitas, rusaknya hubungan sosial, hingga kematian.

Dari penjelasan dampak diatas, individu yang memiliki *body image* negatif akan merasa tidak puas terhadap bentuk tubuhnya dan menginginkan tubuh yang sesuai dengan kondisi ideal yang ada. Oleh karena itu, individu untuk mencapai bentuk tubuh ideal dan menyesuaikan dengan penilaian orang lain akan melakukan upaya-upaya terhadap tubuhnya, misalnya dengan diet ketat. Khoiriyah & Rosdiana (2019) menjelaskan bahwa individu yang berupaya untuk melakukan perubahan pada bentuk tubuhnya agar terlihat menarik dan dapat menyesuaikan dengan penilaian masyarakat disebabkan oleh kurang mampunya individu untuk menerima keadaan dirinya sendiri. Dengan memiliki penerimaan diri yang baik, individu nantinya akan mampu menerima kondisi dirinya apa adanya dan tidak akan membandingkan diri dengan orang lain sehingga individu tersebut dapat memiliki *body image* yang positif. Oleh sebab itu, penerimaan diri diperlukan bagi individu untuk mengatasi kecenderungan *body dissatisfaction*. Menurut Ridha (2012) penerimaan diri individu berkaitan erat dengan bagaimana penerimaan individu terhadap kondisi fisik yang dimilikinya.

Menurut Chaplin (dalam Ridha, 2012) penerimaan diri (*self-acceptance*) merupakan suatu bentuk sikap yang pada dasarnya merasa puas terhadap diri

sendiri, bakat-bakat dan kualitas-kualitas yang dimiliki dan pengakuan atas keterbatasan diri. Hasmalawati (2017) menjelaskan bahwa penerimaan diri berhubungan dengan cara seseorang bersikap dalam penerimaan diri sendiri, yang ditandai dengan perasaan lega akan dirinya sendiri, baik itu pada bakat yang dimiliki, kualitas dirinya, dan pengakuan jika dirinya hanyalah makhluk yang memiliki batasan. Untuk kesehatan mental, penerimaan diri dianggap hal yang penting karena dengan mempunyai sikap tersebut individu akan terhindar dari kesulitan-kesulitan emosional, termasuk mampu berpikir rasional terhadap masalah yang terjadi dengan tanpa memunculkan perasaan buruk, menyebabkan rendah diri, perkelahian, dan perasaan kurang aman (Hasmalawati, 2017; Ridha, 2012).

Individu yang mampu menerima keadaan diri sebagaimana adanya dan mempunyai harapan yang realistis sesuai dengan kemampuannya merupakan individu dengan penerimaan diri yang baik. Hal ini menunjukkan bahwa setiap individu membutuhkan kemampuan penerimaan diri yang baik untuk mengatasi kecenderungan *body dissatisfaction* (Fitrianti dkk., 2022). Sejalan dengan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh Khoiriyah dan Rosdiana (2019) bahwa pada perempuan dewasa awal (18-25 tahun) di Kota Malang merasakan ketidakpuasan pada bentuk tubuh, namun mereka masih mampu menerima diri sebagaimana adanya. Hal ini ditunjukkan dari pikiran yang positif, mampu berpikir logis, dan mempunyai rasa bersyukur. Oleh karena itu, penerimaan diri memiliki peran yang penting pada individu wanita yang memiliki kecenderungan *body dissatisfaction*. Di masa sekarang ini tidak sedikit lagi wanita yang penerimaan dirinya masih



rendah. Ditambah lagi dengan semakin merebaknya industri *K-Pop* dan *K-Drama*, dimana remaja yang mengikuti kepopuleran tersebut tanpa batas dan tanpa pengertian yang benar dapat menjadikannya sulit untuk menerima diri. Contohnya seperti banyak kaum remaja putri yang menyukai artis Korea akan mengikuti gaya berbusana dan perilaku dari sang idola. Hingga ada juga yang mengikuti pola diet tertentu demi mempunyai bentuk tubuh seperti idola mereka (Rahayu & Sutrisno, 2021).

Dari paparan latar belakang diatas, peneliti tertarik untuk mengetahui hubungan penerimaan diri terhadap *body dissatisfaction* pada wanita penggemar *K-Pop* dan *K-Drama*. Dengan terjadinya fenomena populer dari industri Korea Selatan ini yang kemudian menjadi alasan peneliti memilih target subjek penelitian tersebut. Hal lain yang mendorong peneliti untuk mengangkat fenomena ini adalah karena belum banyaknya penelitian yang secara khusus membahas terkait hubungan dari penerimaan diri yang dimiliki individu wanita penggemar *K-Pop* dan *K-Drama* terhadap kecenderungan *body dissatisfaction* yang dialami. Subjek penelitian ini yaitu wanita dewasa awal yang memiliki ketertarikan atau menjadi penggemar dari *K-Pop* dan *K-Drama*. Didukung dalam penelitian Almaida dkk. (2021) bahwa sebagian besar penggemar *K-Pop* berada pada usia dewasa awal. Hurlock (2006) melakukan pembagian usia kedalam 10 tahapan, yaitu 1) Periode prenatal (konsepsi kelahiran); 2) Bayi (sejak lahir hingga akhir minggu kedua); 3) Masa bayi (akhir minggu kedua hingga akhir tahun kedua); 4) Masa kanak-kanak awal (2-6 tahun); 5) Masa kanak-kanak akhir (6- 10/12 tahun); 6) Pramasa remaja (10/12-13/14 tahun); 7) Masa remaja (13/14-18 tahun); 8) Masa

dewasa awal (18-24 tahun); 9) Usia pertengahan (40-60 tahun); 10) Masa tua atau lansia (60 tahun hingga meninggal). Adapun tugas perkembangan dewasa awal menurut Hurlock (2006) yaitu: a) Memperoleh pekerjaan, b) Memilih pasangan/teman hidup, c) Belajar membentuk suatu keluarga bersama dengan suami istri, d) Mengasuh anak-anak, e) Memelihara rumah tangga, f) Bertanggung jawab sebagai warga negara, g) Ikut serta dalam suatu kelompok sosial. Subjek yang dipilih pada penelitian ini hanya pada kelompok wanita karena hal ini berdasarkan data yang telah peneliti dapatkan bahwa *body dissatisfaction* lebih banyak terjadi pada wanita. Selain itu, menurut Almaid dkk. (2021) penggemar *K-Pop* di Indonesia didominasi oleh kaum wanita.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas, maka dapat diidentifikasi beberapa permasalahan sebagai berikut:

1. Merebaknya *industri K-Pop* dan *K-Drama* di Indonesia, hal ini menyebabkan salah satu dampak yaitu bergesernya standar kecantikan di Indonesia.
2. Fenomena ini mempengaruhi persepsi individu terkait standar kecantikan yang biasanya berasal dari tayangan series drama/film Korea dan sosial media idol *K-Pop*.
3. Hal ini menyebabkan semakin banyak wanita yang mengidam-idamkan memiliki badan ideal sesuai dengan standar kecantikan idolnya, yaitu bertubuh langsing.
4. Wanita banyak yang merasa tidak sesuai dengan standar kecantikan tersebut, sehingga mereka memiliki *body dissatisfaction*.

5. Salah satu solusi yang memiliki keterkaitan dengan *body dissatisfaction* adalah penerimaan diri.

Banyak hal yang dapat dijelaskan terkait dinamika antara *body dissatisfaction* dan penerimaan diri yang dialami individu wanita penggemar *K-Pop* dan *K-Drama*. Peneliti membatasi subjek yang akan diambil adalah kelompok wanita yang memasuki masa dewasa awal (18-24 tahun) dan memiliki ketertarikan terhadap *K-Pop* dan *K-Drama*. Harapannya dengan subjek wanita saja dapat memenuhi kriteria dari kedua variabel.

Berdasarkan batasan masalah di atas, rumusan masalah penelitian ini adalah “Bagaimana hubungan antara penerimaan diri terhadap *body dissatisfaction* pada wanita dewasa awal penggemar *K-Pop* dan *K-Drama*?”

### **C. Tujuan Penelitian**

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara penerimaan diri dengan *body dissatisfaction* pada wanita dewasa awal penggemar *K-Pop* dan *K-Drama*.

### **D. Manfaat Penelitian**

#### 1. Manfaat teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi pengetahuan dan wawasan dalam pengembangan ilmu psikologi, terutama dalam psikologi klinis karena pembahasan mengenai *body dissatisfaction*.

#### 2. Manfaat praktis

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat dalam memberikan informasi dan wawasan terutama bagi para perempuan untuk menjadi bahan refleksi diri, berdampak pada perilaku sehat dan penerimaan diri (*self- acceptance*).

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **A. *Body Dissatisfaction***

##### **1. Pengertian *Body Dissatisfaction***

*Body dissatisfaction* merupakan salah satu dimensi dari *body image*. *Body image* (citra tubuh) merupakan pengalaman seseorang berupa persepsi terhadap berat dan bentuk tubuhnya, serta perilaku sebagai bentuk evaluasi terhadap penampilan fisiknya (Cash dalam Nurvita & Handayani, 2015). *Body image* dan ketidakpuasan tubuh pada remaja perempuan dalam banyak studi seringkali dikaitkan dengan masalah bentuk badan dan berat badan. Namun kenyataannya, karakteristik tertentu dari bagian tubuh, seperti karakteristik wajah (ukuran atau bentuk mata dan hidung), karakteristik kulit (tekstur dan warna), rambut, bagian tubuh, kekuatan dan kebugaran juga menjadi kekhawatiran individu pada citra tubuhnya (Weirtheim & Paxton, 2012).

Menurut Cooper dkk. (1987) *body dissatisfaction* dapat muncul pada individu karena adanya kesenjangan antara aspirasi ideal dan persepsi atas tubuh yang disertai dengan perasaan gemuk atau *feeling of fat*. Dalam penelitian Cooper dkk. (1987) menjelaskan *body dissatisfaction* merupakan penilaian individu yang disebabkan karena membandingkan citra tubuh dengan orang lain, orientasi yang berlebihan terhadap tubuh, dan persepsi diri sendiri terhadap tubuh yang berubah drastis. Sejalan dengan Sumali dkk. (2008) yang menjelaskan *body dissatisfaction* adalah suatu bentuk

ketidakpuasan terhadap tubuh yang muncul sebagai hasil dari pengalaman individu dan interaksi dengan lingkungan.

*National Eating Disorder* mengungkapkan bahwa *body dissatisfaction* merupakan suatu pemikiran yang menyimpang terhadap tubuh sendiri, memiliki kepercayaan bahwa individu lain lebih menarik, karena bentuk dan ukuran tubuh menyebabkan kegagalan personal, merasa rendah diri, khawatir terhadap tubuhnya, merasa asing dan tidak senang dengan tubuhnya sendiri (Dewi dkk.,2020). Ketidakpuasan tubuh atau *body dissatisfaction* menurut Cash & Pruzinsky (dalam Alifa & Rizal, 2020) didefinisikan sebagai perbedaan antara ukuran ideal yang diharapkan dengan ukuran persepsi seseorang, sehingga hal ini akan membentuk penilaian negatif dari citra tubuh. Hall (dalam Ananta, 2016) mendefinisikan *body dissatisfaction* sebagai bentuk evaluasi subjektif yang negatif terhadap bagian atau fitur tubuh dari seseorang. Dalam penelitian Ananta (2016) juga menunjukkan bahwa subjek yang memiliki kecenderungan *body dissatisfaction* akan secara pribadi memberikan penilaian yang kurang baik terhadap bentuk tubuh mereka, membandingkan diri dengan orang lain yang dianggap ideal secara terus-menerus, serta berupaya untuk merubah penampilannya menjadi lebih ideal menurut standar pribadi yang terusberubah.

*Body dissatisfaction* dapat terjadi apabila seorang individu memiliki citra tubuh atau *body image* yang negatif terhadap tubuhnya sendiri dan ia akan merasakan kecemasan serta lebih fokus pada hal-hal negatif yang ada pada dirinya daripada hal-hal positif. Berbeda dengan seseorang dengan *body*

*image* positif, ia akan lebih memiliki kepercayaan diri dalam situasi sosial (Rosen & Reiter; Grogan dalam Ananta & Suhadianto, 2020). Dampak individu yang memiliki citra tubuh negatif diantaranya adalah rendahnya penyesuaian diri hingga kesulitan untuk beradaptasi, peningkatan faktor obesitas, dan dapat mempengaruhi kualitas hidup individu tersebut (Zahra & Shanti, 2021). Menurut Niswah & Zahro (2021), remaja yang terlalu banyak memperhatikan penampilan hingga melakukan penilaian-penilaian berdasar standar fisik proporsial dapat berdampak pada munculnya rasa kurang percaya diri, selalu menilai dan menyesuaikan dirinya terhadap penilaian orang lain. Oleh karena itu, ketidakpuasan terhadap citra tubuh juga dapat menyebabkan rendahnya harga diri individu (Guiney & Furlog dalam Mukhlis, 2013). Bagi individu yang merasa tidak puas dengan bentuk tubuhnya, biasanya mereka akan melakukan upaya untuk memperbaiki bentuk tubuhnya, salah satunya caranya adalah dengan diet. Namun, seringkali individu yang berdiet untuk menurunkan berat badan semata-mata bertujuan memperbaiki penampilan cenderung akan menempuh cara-cara yang tidak sehat (Putri & Indryawati, 2019). Tidak jarang juga beberapa gangguan makan dapat terjadi pada individu yang memiliki citra tubuh negatif, misalnya seperti gangguan *Anorexia nervosa* dan *bulimia nervosa* (Cash, dalam Niswah & Zahro, 2021).

Berdasarkan beberapa pendapat diatas, dapat ditarik kesimpulan bahwa *body dissatisfaction* adalah rasa ketidakpuasan individu terhadap bentuk tubuhnya yang diakibatkan karena membandingkan diri dengan orang lain

sehingga kemudian menyebabkan munculnya kesenjangan antara persepsi ideal yang diinginkan dengan kondisi tubuhnya.

## 2. Aspek-Aspek *Body Dissatisfaction*

Menurut Cooper dkk. (dalam Pietro & Silveira, 2009) *body dissatisfaction* memiliki empat aspek. Dalam penelitian Pietro & Silveira (2009) melakukan analisis faktor struktur skala yang kemudian menghasilkan empat dimensi faktor, dimana faktor tersebut mengacu pada dimensi psikopatologis gangguan citra tubuh, yaitu sebagai berikut:

### a. *Self-perception of body shape*

Persepsi individu terhadap bentuk tubuh yang dimiliki. Persepsi ini berkaitan dengan perasaan takut dan cemas akan menjadi gemuk. Perasaan tersebut kemudian membuat individu ingin melakukan diet bahkan menghilangkan bagian tubuh tertentu supaya terlihat lebih kurus. Individu terkadang beranggapan bahwa tubuhnya gemuk disebabkan karena makan banyak kalori dan kurangnya pengendalian diri.

### b. *Comparative perception of body image*

Individu membandingkan persepsi tubuh dengan orang lain. Individu biasanya akan merasa malu terhadap bentuk tubuhnya dan merasa bentuk tubuhnya buruk. Hal tersebut menyebabkan individu kemudian selalu membandingkan dirinya kepada orang lain. Tidak jarang dari mereka merasa tidak adil dengan bentuk tubuh orang lain yang mereka rasa lebih baik dibanding tubuhnya.

c. *Attitude concerning body image alteration*

Sikap individu terhadap perubahan citra tubuh. Individu yang merasa bahwa tubuhnya berubah menjadi lebih gemuk, mereka biasanya akan melakukan upaya-upaya supaya bisa terlihat lebih kurus. Tidak jarang dari mereka akan merasa lebih kurus dengan mengonsumsi obat pencahar dan muntah dengan sengaja. Selain itu, dengan merasa bentuk tubuhnya berubah, individu juga seringkali menangis hingga konsentrasi menjadi terganggu.

d. *Severe alterations in body perception*

Individu mengalami perubahan drastis dalam persepsinya terhadap tubuh. Persepsi individu yang berubah secara drastis seringkali akan merasa bahwa dengan bentuk tubuh yang dimilikinya dapat mengganggu aktivitas sehari-hari, baik pada dirinya sendiri maupun lingkungannya. Mereka akan menghindar dari lingkungan yang dapat mengekspos tubuhnya.

Selain aspek-aspek diatas, Cash dan Green (dalam Prima & Sari, 2013)

menjelaskan bahwa *body dissatisfaction* memiliki tiga komponen, yaitu:

a) Afektif

Afektif merupakan komponen yang berhubungan dengan perasaan individu terhadap penampilan tubuhnya. Individu yang mengalami *body dissatisfaction* akan memiliki perasaan negatif terhadap tubuh. Perasaan negatif tersebut akan menimbulkan perasaan kurang puas dengan bentuk tubuhnya dan menyebabkan tidak percaya



diri dan tidak senang dengan penampilan tubuhnya.

b) Kognitif

Kognitif merupakan komponen yang berhubungan dengan pemikiran dan keyakinan individu terhadap bentuk tubuh dan penampilan. Individu yang mengalami *body dissatisfaction* memiliki kesenjangan antara bentuk tubuh ideal yang diinginkan dengan bentuk tubuhnya. Sehingga hal ini memunculkan keyakinan bahwa bentuk tubuhnya tidak sesuai dengan yang diharapkan oleh lingkungan sekitarnya.

c) Perilaku

Perilaku merupakan komponen yang muncul sebagai akibat atau dampak dari kedua komponen lainnya. Individu yang mengalami *body dissatisfaction* biasanya akan melakukan upaya untuk bisa tampil lebih menarik, salah satunya upaya untuk menurunkan berat badan seperti melakukan diet atau *exercise*.

Dari penjelasan diatas, disimpulkan bahwa dalam penelitian ini peneliti akan mengacu pada aspek-aspek dari Cooper dkk. (dalam Pietro & Silveira, 2009) yang terdiri dari empat aspek, yaitu *Self-perception of body shape*, *Comparative perception of body image*, *Attitude concerning body image alteration*, dan *Severe alterations in body perception*.

### 3. Faktor Penyebab *Body Dissatisfaction*

*Body dissatisfaction* disebabkan oleh faktor-faktor sebagai berikut (Weirtheim & Paxton, 2012):

a. Faktor Biologis dan Fisik

Struktur wajah dan tubuh, penampilan dan warna kulit (gelap, pucat, berbintik-bintik), karakteristik rambut (bergelombang, lurus, terang, gelap), struktur gigi, dan bentuk tubuh lainnya dipengaruhi oleh genetik dari individu.

Penampilan fisik juga dapat dipengaruhi oleh gangguan atau penyakit fisik yang dimiliki individu, seperti menyebabkan munculnya eksim atau jerawat yang berpengaruh pada penampilan kulit, alopecia yang menyebabkan kerontokan rambut, atau masalah tiroid yang berpengaruh pada berat badan. Selain itu, penggunaan obat-obatan tertentu dapat memiliki efek samping yang berpengaruh pada karakteristik tubuh, seperti penambahan berat badan yang dirangsang oleh insulin atau antidepresan, dan kerontokan rambut yang terjadi akibat perawatan kanker.

Pada remaja perempuan yang mengalami masa pubertas akan mengalami banyak perubahan fisik dari tubuh mereka, seperti peningkatan presentase lemak tubuh, ukuran pinggul, payudara, tangan, kaki, dan bagian tubuh lainnya, yang mana setiap individu akan bervariasi perubahannya. Remaja perempuan dalam waktu yang relatif singkat harus menyesuaikan diri dengan perubahan fisik tersebut. Kurangnya edukasi tentang proses pubertas dapat menyebabkan kesalahpahaman tentang perubahan yang terjadi ataupun muncul ketakutan dan rasa malu terhadap perubahan tersebut.

b. Faktor Sosial Budaya

Pengaruh sosiokultural secara signifikan mempengaruhi penentuan standar kecantikan kaum wanita. Ketika individu berada di subkultur yang mempromosikan tipe tubuh ideal yang berbeda dari kondisi tubuhnya maka individu tersebut lebih beresiko untuk mengembangkan masalah citra tubuh. Sudah banyak budaya Barat yang mempengaruhi gambaran ideal kecantikan seperti, tubuh langsing yang tidak realistis dan kencang. Kesenjangan yang terjadi antara kondisi tubuh dengan standar ideal tersebut yang kemudian menjadi dasar munculnya ketidakpuasan tubuh.

Norma sosiokultural yang ada dikalangan masyarakat luas salah satunya dikomunikasikan melalui media massa, seperti dari program televisi, majalah, radio, iklan di berbagai media, video musik, dan situs internet. Untuk sekarang sosial media sudah semakin berkembang sehingga forum sosial media berperan besar untuk mengkomunikasikan norma-norma sosial. Selain melalui media massa, norma sosial juga dapat berasal dari interaksi dengan orang tua. Ada banyak cara orang tua dalam mengomunikasikan kondisi ideal terkait kecantikan, misalnya dengan langsung mendorong anaknya untuk mengubah tubuhnya dengan menurunkan berat badan, atau dengan memberikan komentar yang kritis tentang kondisi tubuh anaknya, maupun dengan memberikan contoh perilaku untuk mengubah tubuh tertentu. Berdasarkan laporan, anak perempuan yang orang tuanya, terutama ibu secara aktif

mendorongkannya untuk menurunkan berat badan (diet) maka besar kemungkinan anak tersebut akan memiliki ketidakpuasan dengan berat badan mereka.

Pengaruh teman sebaya dan persahabatan juga dapat berpengaruh terhadap citra tubuh individu, berfungsi sebagai dukungan sosial atau justru sebagai sumber dari perhatian berlebihan pada tubuh. Seringkali diantara mereka membicarakan hal-hal yang berhubungan dengan penampilan, misalnya tentang berat badan, diet, pakaian, yang kemudian akan membentuk budaya penampilan teman sebaya. Tidak jarang dari mereka akan saling membandingkan diri dengan yang lain. Selain itu, pengaruh ejekan seperti komentar verbal yang negatif dari teman terkait berat badan dan penampilan juga memberikan pengaruh negatif terhadap citra tubuh individu.

c. Faktor Karakteristik Individu

Masalah citra tubuh dipengaruhi oleh perbedaan karakteristik psikologis individu, seperti kepribadian, temperamen, harga diri, suasana hati yang tertekan, fungsi psikologis, dan perfeksionisme. Dalam studi telah menemukan keterkaitan antara masing-masing variabel tersebut dengan masalah citra tubuh. Selain itu, salah satu karakteristik psikologis yang berkaitan dengan citra tubuh adalah penerimaan diri. Seperti yang dijelaskan dalam Fitrianti dkk. (2022) menjelaskan bahwa *self-acceptance* atau penerimaan diri merupakan salah satu faktor internal dari *body dissatisfaction*. Dengan penerimaan

diri yang baik, individu akan mampu menerima seluruh keadaan dirinya sehingga tidak akan mengalami kecenderungan *body dissatisfaction*.

Selain karakteristik psikologis individu, serangkaian karakteristik kognitif juga dapat dikaitkan dengan perkembangan citra tubuh individu. Pola berpikir dari individu cenderung akan memengaruhi bagaimana individu tersebut menanggapi komentar sehari-hari dari jaringan sosial dan komunikasi media mereka. Berdasarkan teori skema kognitif menyatakan bahwa individu memiliki gaya berpikir atau perangkat kognitif yang akan memengaruhinya dalam memproses informasi dari lingkungan. Apabila seorang individu telah mengembangkan skema kognitif terkait penampilan, maka ia akan lebih cenderung memikirkan dan memperhatikan informasi dari lingkungan yang mendukung pandangannya bahwa kondisi ideal tubuh itu penting dan tubuhnya belum cukup ideal. Dengan adanya dialog internal, interpretasi terhadap suatu peristiwa, dan kesimpulan yang diambil akan berpotensi pada emosi citra tubuh dan tindakan yang akan dilakukan untuk mengatasinya.

Faktor kognitif lebih lanjut berkembang dari teori perbandingan sosial yang menyatakan bahwa perilaku evaluasi diri yang dilakukan individu merupakan akibat dari kerentanan individu untuk membandingkan diri dengan orang lain. Dikatakan bahwa individu wanita biasanya melakukan perbandingan kedua arah, yaitu ke atas dan ke bawah. Apabila melakukan perbandingan ke atas berarti ia akan

fokus membandingkan pada seseorang yang kondisi tubuhnya lebih mendekati ke tipe ideal. Sedangkan perbandingan ke bawah berarti ia akan fokus membandingkan pada seseorang yang kurang cocok dengan tipe ideal. Namun, individu wanita paling sering membuat perbandingan ke atas sehingga dapat menyebabkan masalah ketidakpuasan tubuh yang lebih besar.

Dari penjelasan faktor penyebab *body dissatisfaction* diatas, dapat ditarik kesimpulan bahwa salah satu faktor karakteristik yang memengaruhi adalah dari bagaimana penerimaan diri yang dimiliki oleh individu. Semakin individu memiliki penerimaan diri yang baik, maka ia akan semakin mampu menerima keadaan dirinya termasuk bentuk tubuh. Individu tersebut akan merasa puas dengan bentuk tubuhnya sehingga tidak akan membandingkan dengan orang lain maupun dengan standar ideal yang ada di lingkungan. Dengan begitu, individu akan memiliki *body image* yang positif dan terhindar dari kecenderungan *body dissatisfaction*. Sedangkan apabila individu tidak memiliki penerimaan diri yang baik, maka ia tidak mampu menerima keadaan dirinya dan merasa tidak puas dengan bentuk tubuhnya. Individu akan selalu membandingkan tubuhnya dengan orang lain dan menginginkan bentuk tubuh sesuai dengan standar ideal yang ada. adanya perasaan tidak puas tersebut kemudian memunculkan *body image* negatif yang mengakibatkan pada kecenderungan *body dissatisfaction*.

## B. Penerimaan Diri

### 1. Pengertian Penerimaan Diri

Dalam kehidupan individu pasti akan selalu menghadapi berbagai masalah. Yang membedakan dengan yang lain adalah bentuk dan tingkat kesulitan dari permasalahan tersebut. Untuk membantu mengatasi permasalahan-permasalahan yang terjadi dalam hidup, individu membutuhkan rasa kenyamanan terhadap diri sendiri karena dengan kenyamanan terhadap diri dapat berkontribusi dalam memberikan rasa aman dari penilaian orang lain atau lingkungannya. Kenyamanan diri ini bisa didapatkan dengan adanya penerimaan diri. Dengan memiliki penerimaan diri berarti individu sudah berdamai dengan kekurangan yang dimiliki sehingga artinya dapat berdampak pada kepuasan hidup individu tersebut (Ceyhan & Ceyhan, 2011).

Penerimaan diri atau *self-acceptance* merupakan sikap individu untuk menerima diri dengan bentuk merasa puas terhadap dirinya sendiri, bakat-bakat yang dimiliki, kualitas diri, dan menerima atas kekurangan yang dimiliki (Ridha, 2012). Ellis (dalam Chamberlain & Haaga, 2001) menjelaskan bahwa penerimaan diri merupakan individu yang sepenuhnya dan tanpa syarat (*unconditionally*) menerima dirinya sendiri apakah dia berperilaku cerdas, benar, dan kompeten atau tidak, serta apakah orang lain menyetujui, menghormati, atau mencintainya. Menurut Hurlock (2006) penerimaan diri merupakan kemampuan individu untuk menerima kelebihan dan kekurangan yang ada pada dirinya, sehingga individu tersebut mampu

berpikir logis saat peristiwa yang kurang baik tanpa menimbulkan rasa rendah diri, malu, permusuhan, dan tidak aman. Hurlock (1986) juga menjelaskan individu dengan penerimaan diri berarti mampu melakukan penerimaan terhadap diri sendiri sebagai manusia, mampu mengatasi keadaan emosional seperti marah, takut, dan cemas tanpa mengganggu individu lain, dimana hal tersebut menjadi suatu bentuk sikap positif dari individu. Individu yang memiliki penerimaan diri yang baik akan lebih percaya diri, fokus pada pengembangan diri, dan dengan lingkungan sekitarnya mampu menjalin interaksi yang baik. Hal ini ditandai dengan regulasi diri yang baik, kemampuan komunikasi dua arah dengan pihak luar, memiliki pemikiran kritis, dan kemampuan penguasaan diri yang baik (Arican dkk., 2015).

Menurut Hurlock (1986) dampak dari memiliki penerimaan diri dibagi menjadi dua kategori, yaitu:

- a) Dalam penyesuaian diri. Individu yang memiliki penerimaan diri yang baik akan mampu mengenali kekurangan dan kelebihan yang ada pada dirinya, memiliki harga diri (*self-esteem*) dan kepercayaan diri (*self-confidence*), mampu menerima kritik, dan dapat menggunakan potensi dirinya secara efektif karena penerimaan diri yang diikuti dengan rasa aman akan memungkinkan individu untuk menilai dirinya dengan lebih realistis.
- b) Dalam penyesuaian sosial. Individu yang memiliki penerimaan diri yang baik akan dapat menerima orang lain karena ia merasa aman, mampu memberikan perhatian kepada orang lain, mampu menunjukkan rasa



simpati dan empati terhadap orang lain.

Berdasarkan beberapa pendapat diatas, dapat ditarik kesimpulan bahwa penerimaan diri adalah kemampuan individu untuk menerima dirinya sendiri, baik terhadap kelebihan dan kekurangan yang dimiliki maupun penerimaan dari orang lain sehingga individu akan memiliki rasa aman, percaya diri, dan mampu menghadapi berbagai situasi yang terjadi.

## 2. Aspek-Aspek Penerimaan Diri

Chamberlain & Haaga (2001) telah mengkategorisasikan lima aspek utama dari penerimaan diri yaitu sebagai berikut:

- a) Merasa berharga dalam menghadapi kegagalan atau ketidaksetujuan

Individu akan tetap memiliki perasaan yang sama dan merasa berharga terhadap dirinya meskipun ia mengalami kegagalan dalam mencapai suatu tujuan maupun saat orang lain tidak menyukainya. Selain itu, individu juga menyadari bahwa beberapa orang ada yang memiliki nilai lebih dibanding orang lain.

- b) Kecenderungan untuk mengevaluasi diri sendiri, terutama dalam hubungannya dengan orang lain

Individu akan berpikir tentang baik atau buruk dirinya sendiri. Individu juga akan berpikir bahwa dirinya akan tetap berharga dan berguna bukan ditentukan oleh keberadaan orang lain.

- c) Pentingnya keberhasilan dan kompetensi dalam mengevaluasi diri sendiri dan orang lain

Individu akan menentukan tujuan-tujuan yang akan dicapai untuk kebahagiaan dirinya karena terkadang individu memiliki pemikiran bahwa orang yang berharga adalah orang mampu meraih kesuksesan. Selain itu, memiliki kemampuan baik tertentu maka akan bernilai baik secara keseluruhan.

d) Keterbukaan terhadap kritik atau kegagalan

Menanggapi kritik yang diterima sebagai bahan motivasi. Dengan mendapatkan kritikan justru akan membuat individu lebih merasa lebih baik dan tetap mampu menghargai diri.

e) Sikap terhadap penilaian diri sendiri

Memiliki penilaian yang positif terhadap diri sendiri dan merasa berguna meskipun ada atau tidaknya pujian dari lingkungan. Selain itu, tidak bergantung pada pujian orang lain untuk mengetahui kelebihan yang dimiliki.

Selain ketiga aspek diatas, Jersild (dalam Gamayanti, 2016) mengungkapkan ciri-ciri dari penerimaan diri adalah sebagai berikut:

- a) Individu yang mampu menerima diri akan menghargai dirinya sendiri dan memiliki harapan yang realistis sesuai dengan kemampuannya.
- b) Tidak terpusat pada pendapat orang lain, yakin dengan standar-standar dan pengetahuan yang ada pada dirinya.
- c) Tidak memandang dirinya secara irasional dan memahami keterbatasan dalam dirinya tanpa menggeneralisir bahwa dirinya tidak berguna.
- d) Mengetahui kekurangan yang dimiliki tanpa menyalahkan diri sendiri,

dan juga kekurangan tersebut diketahui oleh orang lain yang menerima dirinya.

- e) Mengetahui potensi diri yang dimiliki dan merasa bebas untuk melakukan hal-hal yang diinginkan.

Dari penjelasan diatas, disimpulkan bahwa dalam penelitian ini peneliti akan mengacu pada aspek-aspek dari Chamberlain & Haaga (2001) yang terdiri dari lima aspek, yaitu merasa berharga dalam menghadapi kegagalan atau ketidaksetujuan, kecenderungan untuk mengevaluasi diri sendiri, terutama dalam hubungannya dengan orang lain, pentingnya keberhasilan dan kompetensi dalam mengevaluasi diri sendiri dan orang lain, keterbukaan terhadap kritik atau kegagalan, dan sikap terhadap penilaian diri sendiri.

### **3. Faktor Penerimaan Diri**

Menurut Hurlock (1986) penerimaan diri individu dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu:

- a. Pemahaman diri

Individu akan semakin baik penerimaan dirinya apabila ia semakin memahami dirinya. Pemahaman diri atau *self-understanding* merupakan persepsi diri yang ditandai oleh kejujuran, realita, dan keaslian (*genuineness*).

- b. Harapan yang realistis

Harapan dapat menjadi realistis apabila dibuat oleh diri sendiri. Harapan yang realistis ini apabila digunakan individu untuk mencapai sesuatu maka akan mempengaruhi kepuasan dirinya, yang mana

kepuasan diri merupakan salah satu esensi dari penerimaan diri.

c. Tidak ada hambatan dari lingkungan (*absence of environment obstacles*)

Adanya hambatan dari lingkungan dapat menyebabkan ketidakberhasilan mencapai tujuan yang realistis. Diskriminasi jenis kelamin, agama, dan ras merupakan bentuk dari hambatan lingkungan. Dengan menghilangkan hambatan-hambatan tersebut dan pemberian dukungan dari keluarga atau orang-orang disekitarnya, maka individu dapat memperoleh kepuasan terhadap pencapaiannya.

d. Sikap sosial yang positif

Individu yang tidak memiliki prasangka terhadap orang lain, aktif mengikuti tradisi kelompok sosial, dan adanya penghargaan terhadap kemampuan-kemampuan sosial, maka ia akan memiliki sikap sosial yang positif. Individu yang memiliki sikap sosial yang positif akan lebih mampu menerima dirinya.

e. Tidak mengalami stress berat

Individu akan lebih optimal dalam bekerja dan lebih tenang serta bahagia apabila tidak mengalami tekanan emosional atau stres. Individu tersebut juga akan lebih berorientasi pada lingkungan dibanding pada diri sendiri.

f. Pengaruh keberhasilan

Dengan berhasil meraih kesuksesan akan menciptakan penerimaan diri, sedangkan kegagalan menyebabkan penolak diri.

g. Identifikasi dengan orang yang memiliki penyesuaian diri yang baik

Dengan melakukan hal tersebut, dapat menghasilkan penilaian diri yang positif dan penerimaan diri.

h. Perspektif diri yang luas

Individu dengan perspektif diri yang luas akan mampu mengembangkan pemahaman diri yang baik, karena ia melihat dirinya sebagaimana orang lain memandang dirinya.

i. Pola asuh pada masa kanak-kanak yang baik

Penyesuaian terhadap hidup terbentuk pada masa kanak-kanak. Pengasuhan yang baik saat di rumah maupun sekolah memegang peran yang penting untuk membentuk penerimaan diri yang baik.

j. Konsep diri yang stabil

Individu yang konsep dirinya tidak stabil akan memiliki kestabilan perasaan dan keutuhan diri yang kurang. Hal ini menyebabkan individu tersebut kesulitan mengenal dirinya sendiri, baik kelebihan maupun kekurangan yang dimiliki dan kesulitan untuk menunjukkan dirinya yang sebenarnya.

### C. Budaya Populer Korea

#### 1. Pengertian *Korean Wave* (*K-Pop* dan *K-Drama*)

Fenomena tersebar luasnya budaya pop Korea secara global di berbagai belahan negara disebut dengan istilah *Korean Wave* “gelombang Korea” atau *Hallyu*. Menurut Muhammad (2013), *Korean Wave* tidak hanya dialami oleh negara Indonesia, melainkan hingga ke negara-negara di Asia, Eropa, dan Amerika. Apabila menyinggung tentang *Korean Wave* maka hal yang paling

melekat dan dikenal orang adalah pada musiknya atau yang biasa disebut *K-Pop*. *K-Pop* merupakan kepanjangan dari *Korean Pop*, yaitu sebuah genre musik asal Korea Selatan yang terdiri dari pop, dance, *electropop*, hip hop, rock, R&B, dan *electronic music*. Musik Korea ini mengambil peran yang besar dalam mempopulerkan *Korean Wave* di Indonesia (Santika & Bawono, 2022). Namun apabila ditelusuri, *Korean Wave* di Indonesia sebenarnya berawal dari adanya drama Korea. Banyak drama Korea yang dulunya pernah ramai saat ditayangkan di stasiun TV Indonesia, seperti *Endless Love*, *Winter Sonata*, *Full House*, *Princess Hours*, *Boys Before Flowers*, dan *BakerKing Kim Tak Goo (Bread, Dream, and Love)*. Dari kesuksesan drama-drama tersebut, kemudian lagu-lagu *soundtrack*-nya juga mulai disukai oleh penonton. Bermula dari ketertarikan penonton drama dengan musik *soundtrack* tersebut, lama kelamaan mereka mulai mencari tahu dan mengenal penyanyi-penyanyi *K-Pop*, yang kemudian membuat banyak grup musik *K-Pop* laku di pasaran masyarakat (Irmanto & Tjiptono, 2013).

Hingga saat ini, jumlah penggemar *K-Pop* di Indonesia sudah semakin merebak pesat. Hasil laporan dari Twitter berdasarkan berita yang diterbitkan oleh CNN Indonesia edisi 26 Januari 2022 menyatakan bahwa pada tahun 2021 Indonesia menjadi negara dengan jumlah penggemar *K-Pop* terbesar di dunia maya. Selain itu, di *platform* media sosial tersebut, Indonesia juga menjadi negara yang paling banyak membicarakan tentang *K-Pop*. Perolehan Indonesia ini merupakan tahun kedua yang mana ditahun sebelumnya sudah menempati posisi pertama negara dengan jumlah *tweet* tentang *K-Pop*

terbanyak di dunia. Sudah banyak juga puluhan artis Korea Selatan yang berkunjung ke Indonesia untuk memeriahkan konser musik, festival film, dan bahkan penandatanganan kerja sama dengan perusahaan atau brand dari Indonesia. Berjayanya *K-Pop* dan *K-Drama* ini tidak terlepas dari keberadaan penggemar, yang mana dalam waktu singkat sudah terdapat ratusan bahkan ribuan penggemar dari budaya Korea terutama *K-Pop* (Niswah & Zahro, 2021).

## 2. Budaya Kecantikan Korea

Fenomena industri musik *K-Pop* dan *K-Drama* kemudian membawa pengaruh terhadap munculnya budaya kecantikan ala Korea dan ikut menyebar ke seluruh dunia. Dengan menyebarnya budaya atau tren kecantikan tersebut, tentunya akan membawa dampak positif maupun negatif. Palsunya, remaja-remaja yang memiliki idola *K-Pop* yang disukai cenderung akan mengikuti idolanya tersebut. Misalnya banyak remaja putri yang kemudian meniru cara berpakaian dan berperilaku dari sang idola, hingga ada juga yang mengikuti pola diet idolanya supaya memiliki bentuk tubuh ideal yang mirip (Rahayu & Sutrisno, 2021). Seperti yang masyarakat ketahui bahwa *girlband* dan *boyband K-Pop* memiliki karakteristik penampilan yang menarik dan sempurna di mata penggemar, seperti bentuk badan yang langsing, kulit yang putih dan mulus, tubuh yang tinggi, dan model rambut yang kekinian ala Korea (Santika & Bawono, 2022). Selain itu, bentuk wajah yang kecil, ramping, rahang berbentuk V, hidung mancung, gigi yang rapi,

dan kelopak mata yang bagus. Tidak jarang kemudian mereka melakukan operasi plastik untuk mendapatkan bentuk tubuh atau wajah sesuai yang diinginkan. Di Korea Selatan operasi plastik sudah bukan semata-mata untuk memperbaiki bagian tubuh yang rusak, melainkan sudah menjadi tren. Dalam Gunawan & Anwar (2012) menyebutkan bahwa sebesar 77% perempuan di Korea merasa perlu melakukan operasi plastik untuk menunjang penampilan, baik tubuh maupun wajah. Hal ini membuktikan bahwa penampilan visual dalam budaya Korea memegang peranan yang kapital.

Minat tinggi masyarakat terhadap tayangan serial drama Korea dipengaruhi oleh beberapa alasan. Dari hasil penelitian (Topan & Ernungtyas, 2020) menyebutkan bahwa salah satu alasan seseorang tertarik menonton drama Korea adalah karena tokoh aktor dan aktris yang menawan. Dalam penelitian Surin dkk. (2021) juga menyatakan para mahasiswi yang mengikuti tren drama Korea cenderung mengidolakan artis Korea karena sangat cantik dan memiliki proporsi tubuh yang bisa dibilang sempurna. Individu yang banyak menonton *K-Drama* dapat melakukan imitasi terhadap tokoh-tokoh dalam serial drama tersebut. Apabila perilaku imitasi atau modeling ini dilakukan secara intens maka dapat menyebabkan individu sulit menemukan identitas dirinya, dimana identitas diri memiliki kaitan dengan citra diri. Citra diri merupakan usaha individu untuk tampil dihadapan orang lain yang meliputi karakteristik fisik hingga penampilan individu (Apsari dkk., 2017). Dari hasil penelitian Apsari dkk. (2017) tersebut menyatakan adanya hubungan negatif antara perilaku modeling pada tayangan drama korea



terhadap citra diri penggemar drama korea. Semakin tinggi perilaku modeling maka akan semakin rendah citra diri individu, begitu juga sebaliknya.

**D. Dinamika Hubungan antara Penerimaan Diri dan *Body Dissatisfaction* pada Wanita Dewasa Awal Penggemar *K-Pop* dan *K-Drama***

Penerimaan diri yang dimiliki setiap individu akan berbeda-beda. Hal ini tergantung pada seberapa mampu individu menerima dirinya beserta dengan kelebihan dan kekurangan yang dimiliki. Seperti definisi penerimaan diri yang dijelaskan oleh Hurlock (2006) bahwa penerimaan diri merupakan kemampuan individu untuk menerima kelebihan dan kekurangan yang ada pada dirinya, sehingga individu tersebut mampu berpikir logis saat peristiwa yang kurang baik tanpa menimbulkan rasa rendah diri, malu, permusuhan, dan tidak aman. Individu yang merasa puas terhadap dirinya akan mampu menerima atas semua kualitas dari diri yang kemudian menjadikan individu tidak merasa cemas, takut, dan lebih percaya diri atas dirinya sendiri.

Salah satu aspek penerimaan diri dari Chamberlain & Haaga (2001) yaitu sikap terhadap penilaian diri sendiri. Individu yang memiliki penerimaan diri yang tinggi akan memberikan penilaian yang positif terhadap diri sendiri dan merasa berharga tanpa terpengaruh dari lingkungannya. Individu akan mampu menerima keadaan dirinya dan merasa puas atas apa yang ada pada dirinya termasuk bentuk fisik tubuhnya. Apabila penerimaan diri individu rendah maka sebaliknya, ia akan memiliki penilaian yang negatif terhadap diri dan perasaan berharga terhadap dirinya akan dipengaruhi dari bagaimana situasi lingkungannya.

Pada penelitian ini, peneliti memilih subjeknya adalah penggemar *K-Drama* dan *K-Pop*. Kemudahan individu untuk mengakses tayangan-tayangan tentang *K-Pop* dan *K-Drama* akan menyebabkan mereka mudah mengamati penampilan fisik dari para personil *girlband* dan *boyband K-Pop* serta para aktor aktris yang menjadi tokoh drama. Idol dan artis ini biasanya memiliki karakteristik penampilan yang menarik dan sempurna di mata penggemarnya. Dengan semakin seringnya individu mengamati penampilan fisik yang ideal tersebut, kemudian individu akan menginternalisasi persepsi terkait kondisi tubuh yang ideal dan menginginkan memiliki tubuh seperti itu. Ditambah juga dari lingkungan individu yang sesama penggemar *K-Pop* dan *K-Drama*, mereka juga akan memiliki persepsi yang sama terhadap bentuk tubuh ideal seperti selebriti Korea. Individu akan semakin memiliki kesenjangan antara realita kondisi tubuhnya dengan gambaran ideal tubuh yang diinginkan. Dari kesenjangan tersebut yang kemudian memunculkan rasa ketidakpuasan terhadap tubuh atau *body dissatisfaction*. Individu yang memiliki kecenderungan *body dissatisfaction* akan melakukan upaya-upaya untuk dapat merubah bentuk tubuhnya supaya lebih menarik.

Dari permasalahan tersebut, penerimaan diri dapat menjadi salah satu solusi untuk mengatasi kecenderungan *body dissatisfaction* yang dialami oleh wanita dewasa awal penggemar *K-Pop* dan *K-Drama*. Penerimaan diri yang baik dibutuhkan bagi individu untuk mengatasi kecenderungan *body dissatisfaction*. Hal ini disebabkan karena salah satu faktor yang memengaruhi *body dissatisfaction* adalah penerimaan diri. *Body*

*dissatisfaction* tidak akan dialami oleh individu apabila individu tersebut memiliki penerimaan diri yang baik. Dengan mampu menerima keadaan dirinya, individu akan merasa puas atas kelebihan dan kekurangan yang dimiliki sehingga tidak akan membandingkan diri dengan orang lain maupun lingkungannya.

Bagi individu yang sudah memiliki penerimaan diri yang tinggi, ia akan lebih mampu memberikan penilaian yang positif terhadap kondisi dirinya tanpa terpengaruh dari lingkungannya. Sebaliknya, apabila individu memiliki penerimaan diri yang rendah maka ia akan memiliki penilaian yang negatif terhadap kondisi dirinya yang salah satunya bisa disebabkan karena pengaruh lingkungannya. Individu yang memiliki penilaian negatif terhadap kondisi dirinya maka dapat menyebabkan rasa takut dan cemas akan tubuhnya menjadi buruk serta merasa malu terhadap bentuk tubuhnya. Gejala-gejala tersebut termasuk dalam kedua aspek dari *body dissatisfaction* yaitu *Self-perception of body shape* dan *Comparative perception of body image*.

Maka individu yang sering menonton tayangan *K-Pop* dan *K-Drama* yang kemudian terlalu mendambakan penampilan fisik ideal seperti mereka dapat menyebabkan ketidakpuasan terhadap tubuh atau *body dissatisfaction* karena munculnya rasa takut, cemas, dan malu terhadap bentuk tubuhnya. Individu yang memiliki penerimaan diri yang kurang dapat membuat individu tersebut merasa cemas dan malu terhadap kondisi tubuhnya hingga berakibat pada *body dissatisfaction*.

### **E. Hipotesis**

Berdasarkan penelitian-penelitian sebelumnya yang menunjukkan hasil bahwa adanya keterkaitan signifikan antara penerimaan diri dan *body image* individu, dimana individu yang memiliki *body image* negatif berarti memiliki kecenderungan terhadap *body dissatisfaction*. Oleh karena itu, peneliti berhipotesis bahwa akan ada hubungan negatif antara penerimaan diri dengan *body dissatisfaction* pada wanita dewasa awal penggemar *K-Pop* dan *K-Drama*.

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **A. Desain Penelitian**

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan desain penelitian kuantitatif, yaitu pendekatan penelitian dimana dalam pengumpulan data, penafsiran data, hingga hasilnya banyak menggunakan angka. Jenis metode kuantitatif yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif korelasional, yaitu menguji adanya hubungan antara dua variabel (variabel bebas dan variabel tergantung) (Sugiyono dalam Prabowo, 2017). Pada penelitian ini, variabel bebas (*independent*) yang diteliti adalah penerimaan diri, sedangkan variabel tergantung (*dependent*) yang diteliti adalah *body dissatisfaction*. Desain korelasional pada penelitian ini untuk mengetahui hubungan penerimaan diri dan *body dissatisfaction* pada wanita dewasa awal penggemar *K-Pop* dan *K-Drama*. Diantara kedua variabel tersebut dihipotesiskan akan memiliki hubungan korelasi yang negatif, yaitu semakin tinggi penerimaan diri wanita penggemar *K-Pop* dan *K-Drama* maka akan semakin rendah tingkat *body dissatisfaction*, begitu juga sebaliknya.

Secara konseptual, *body dissatisfaction* merupakan suatu bentuk ketidakpuasan terhadap tubuh yang muncul sebagai hasil dari pengalaman individu dan interaksi dengan lingkungan (Sumali dkk., 2008). Secara operasional, *body dissatisfaction* adalah total skor jawaban responden terhadap skala *Body Shape Questionnaire* (BSQ-34) yang dikembangkan oleh Cooper dkk. (1987). *Body dissatisfaction* dapat diketahui berdasarkan skor yang diperoleh

partisipan. Semakin tinggi skor yang didapatkan maka semakin tinggi *body dissatisfaction* yang dimiliki individu tersebut. Begitu juga sebaliknya, semakin rendah skor yang didapatkan maka semakin rendah pula *body dissatisfaction* yang dimiliki.

Secara konseptual, penerimaan diri merupakan sikap individu untuk menerima diri dengan bentuk merasa puas terhadap dirinya sendiri, bakat-bakat yang dimiliki, kualitas diri, dan menerima atas kekurangan yang dimiliki (Ridha, 2012). Secara operasional, penerimaan diri adalah total skor jawaban responden terhadap skala penerimaan diri (USAQ) yang dikembangkan oleh Chamberlain & Haaga (2001). Tinggi rendahnya penerimaan diri yang dialami responden diketahui dari skor yang diperoleh setelah mengisi skala penerimaan diri. Semakin tinggi skor yang diperoleh maka penerimaan diri pada responden pun semakin tinggi.

## **B. Partisipan Penelitian**

Populasi dari penelitian adalah para penggemar *K-Drama* dan *K-Pop* yang ada di Indonesia. Yang dimaksud penggemar dalam hal ini adalah yang memiliki ketertarikan dan gemar menonton tayangan serial drama Korea, mengikuti informasi tentang *K-Pop* melalui sosial media atau internet, dan gemar menonton konten tentang *K-Pop*. Alasan peneliti memilih populasi tersebut adalah karena di Indonesia fenomena *Korean Wave* yang paling banyak adalah dalam bidang hiburan seperti *K-Drama* dan *K-Pop*, dimana melalui dua industri tersebut yang paling banyak menampilkan gambaran bentuk tubuh yang seolah-olah sempurna dan banyak didambakan oleh semua orang.

Teknik pemilihan sampel penelitian yang digunakan adalah dengan teknik *purposive sampling*. Menurut Sugiyono (dalam Hakiki & Sundayana, 2020) *purposive sampling* merupakan suatu teknik dengan menentukan kriteria-kriteria tertentu untuk pengambilan sampel. Adapun kriteria sampel yang ditentukan adalah sebagai berikut:

1. Jenis kelamin perempuan
2. Usia 18-24 tahun
3. Penggemar *K-Pop* dan *K-Drama*

### C. Pengukuran

Untuk melakukan pengukuran maka sebelumnya dilakukan pengumpulan data terlebih dahulu. Dalam penelitian ini pengumpulan data kedua variabel menggunakan metode skala. Skala untuk mengukur variabel penerimaan diri adalah adaptasi dari skala *Unconditional Self-Acceptance Questionnaire (USAQ)* yang disusun oleh Chamberlain & Haaga (2001). Skala ini berdasarkan aspek-aspek 1) Merasa berharga dalam menghadapi kegagalan atau ketidaksetujuan, 2) Kecenderungan untuk mengevaluasi diri sendiri, terutama dalam hubungannya dengan orang lain. 3) Pentingnya keberhasilan dan kompetensi dalam mengevaluasi diri sendiri dan orang lain, 4) Keterbukaan terhadap kritik dan kegagalan, 5) Sikap terhadap penilaian diri sendiri. Skala ini berjumlah 20 aitem yang menggunakan model *likert* dengan 7 pilihan jawaban berupa sangat tidak sesuai=1, tidak sesuai=2, agak tidak sesuai=3, netral=4, agak sesuai=5, sesuai=6, sangat sesuai=7. Aitem terdiri dari 9 butir bersifat *favorable* dan 11 butir bersifat *unfavorable*.

Dalam penelitian yang telah dilakukan Ramdani dkk. (2022) setelah dilakukan modifikasi menjadi 21 aitem kemudian dilakukan uji reliabilitas diperoleh nilai sebesar 0,766.

Sedangkan skala yang digunakan untuk mengukur variabel *body dissatisfaction* adalah adaptasi dari skala *Body Shape Questionnaire* (BSQ-34) yang disusun oleh Cooper dkk. (1987). Skala ini berdasarkan aspek-aspek *Self Perception of Body Shape*, *Comparative Perception of Body Image*, *Attitude Concerning Body Image Alteration*, dan *Severe Alterations in Body Perception*. Skala ini berjumlah 34 aitem yang menggunakan model *likert* dengan 5 pilihan jawaban berupa 1=tidak pernah, 2=hampir tidak pernah, 3=jarang, 4=kadang-kadang, 5=sering, dan 6=selalu. Semua item dari skala ini bersifat *favorable*. Dalam penelitian yang telah dilakukan Kartikasari(2013) setelah dilakukan uji validitas diperoleh hasil 30 item yang valid dan 4 item gugur dengan reliabilitas instrumen sebesar 0,938.

Sebelum menghitung hasil skor partisipan yang telah didapatkan, maka dilakukan uji validitas dan reliabilitas pada kedua alat ukur penelitian terlebih dahulu. Uji validitas yang dilakukan pada kedua alat ukur adalah dengan uji validitas *Pearson Product Moment*. Alat ukur dapat dikatakan valid apabila alat ukur tersebut dapat menjalankan fungsi pengukuran dan mendapatkan hasil pengukuran yang sesuai apa yang ingin diukur.

Uji reliabilitas merupakan sejauh mana konsistensi suatu alat pengukur di dalam pengukur gejala yang sama atau subjek yang sama. Uji reliabilitas dalam penelitian ini menggunakan teknik uji reliabilitas *internal consistency*, yang salah



satunya yaitu dengan uji Alpha Cronbach. Pengujian dengan Alpha Cronbach dapat dilakukan untuk instrumen seperti esai, angket, dan kuesioner karena memiliki jawaban benar lebih darisatu (Yusup, 2018). Alat ukur dikatakan layak digunakan untuk pengambilan data apabila memiliki nilai Alpha Cronbach  $\geq 0,7$ .

#### **D. Prosedur Penelitian**

Penelitian ini dilaksanakan pada wanita dewasa awal yang ada di Indonesia yaitu berusia 18-24 tahun, memiliki kegemaran terhadap *K-Drama* dan *K-Pop*. Peneliti memilih lingkup se-Indonesia karena penggemar *K-Pop* dan *K-Drama* sudah tersebar di masyarakat dari berbagai wilayah Indonesia. Oleh karena itu, peneliti memilih untuk tidak hanya meneliti pada satu daerah melainkan dengan cakupan yang lebih luas.

Prosedur penelitian ini terdiri dari lima tahapan. Tahap yang pertama adalah melakukan adaptasi skala. Adaptasi yang dilakukan pada skala berupa adaptasi bahasa, yaitu mengubah dari bahasa Inggris menjadi bahasa Indonesia. Tahap yang kedua adalah melakukan uji validitas dan reliabilitas pada kedua alat ukur penelitian. Setelah mendapatkan alat ukur yang valid dan reliabel maka tahap yang ketiga adalah membuat kuesioner online berbentuk *self-report* yang dibuat menggunakan media *google form*. Tahap yang keempat adalah membagikan kuesioner langsung kepada partisipan yang sesuai kriteria. Kuesioner berbentuk *self-report* sehingga kuesioner akan diisi secara mandiri oleh partisipan. Setelah melakukan pengumpulan data, tahap yang kelima adalah melakukan analisis data.

### **E. Teknik Analisis Data**

Hasil data yang telah diperoleh dari pengumpulan data kemudian dianalisis sebagai uji hipotesis. Uji hipotesis dilakukan dengan teknik analisis korelasional menggunakan program IBM SPSS statistic 25.0. Analisis korelasional merupakan teknik yang digunakan untuk mengetahui derajat hubungan linear antara satu variabel dengan variabel yang lain (Ponto dkk., 2015). Uji korelasi yang digunakan adalah dengan metode uji korelasi *Spearman Rho*, karena data tidak memenuhi asumsi parametrik. Menurut Ponto dkk. (2015) kedua variabel dikatakan memiliki korelasi apabila perubahan satu variabel akan diikuti oleh perubahan variabel yang lain. Dari hasil analisis data digunakan untuk menentukan hipotesis penelitian ini akan diterima atau ditolak.

## **BAB IV**

### **HASIL DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Hasil Penelitian**

##### **1. Uji Coba Alat Ukur**

Sebelum melakukan pengujian hipotesis, peneliti terlebih dahulu melakukan uji coba pada kedua alat ukur yang digunakan. Uji coba pada kedua alat ukur pada penelitian ini bertujuan untuk mengetahui validitas dan reliabilitas alat ukur yang digunakan. Pada penelitian ini, uji coba alat ukur yang digunakan adalah sebagai *try out* terpakai, yaitu pengambilan data dilakukan satu kali yang kemudian digunakan sebagai data uji coba alat ukur dan juga data uji hipotesis. Hal tersebut dilakukan oleh peneliti dengan pertimbangan efisiensi waktu. Uji coba alat ukur dilakukan oleh peneliti pada tanggal 19 Desember sampai 30 Desember 2022. Peneliti sudah menyiapkan *informed consent* sebagai kesediaan responden dalam berpartisipasi, selanjutnya responden mengisi skala BSQ-34 dan skala USAQ melalui media *google form*.

Berdasarkan data yang telah didapatkan, maka dilakukan uji validitas dan reliabilitas pada skala Penerimaan Diri (USAQ) dan skala *Body Dissatisfaction* (BSQ-34). Uji coba alat ukur pada penelitian ini dilakukan menggunakan IBM SPSS versi 25.0 for Windows.

a. Skala Penerimaan Diri (USAQ)

Skala USAQ hasil modifikasi milik Chamberlain & Haaga (2001) digunakan untuk mengukur tingkat penerimaan diri pada penelitian ini. Uji validitas dan reliabilitas skala USAQ pada penelitian ini dilakukan pada 20 aitem dengan N=50. Pada uji coba pertama, hasil uji reliabilitas menunjukkan nilai koefisien Cronbach's Alpha sebesar 0,634. Hal tersebut menunjukkan bahwa skala USAQ memiliki reliabilitas yang cukup baik. Hasil uji validitas menunjukkan terdapat 6 aitem yang nilai koefisien *Person Correlation* ( $r$  hitung)  $<$   $r$  tabel, dimana  $r$  tabel sebesar 0,279. Aitem-aitem tersebut adalah aitem nomor 6, 8, 13, 15, 16, dan 20 dengan masing-masing nilai koefisien *Corrected Item-Total Correlation* 0,116; 0,126; -0,004; 0,126; -0,394; -0,632. Nilai koefisien *Corrected Item-Total Correlation* pada aitem-aitem tersebut juga  $<$  0,200. Selain itu, pada bagian *Cronbach's Alpha if Item Deleted* menunjukkan bahwa 6 aitem tersebut apabila digugurkan dapat meningkatkan nilai koefisien Cronbach's Alpha. Dengan pertimbangan tersebut, peneliti menggugurkan ke-6 aitem yang tidak valid.

**Tabel 1. Distribusi Aitem Skala USAQ Sebelum Uji Coba**

Aspek	Butir Aitem		Jumlah
	Favorable	Unfavorable	
Merasa berharga dalam menghadapi kegagalan atau ketidaksetujuan	2, 5, 17	4	4
Kecenderungan untuk mengevaluasi diri sendiri, terutama dalam hubungannya dengan orang lain	18	6, 7, 10	4
Pentingnya keberhasilan dan kompetensi dalam mengevaluasi diri sendiri dan orang lain	8	9, 13, 15	4
Keterbukaan terhadap kritik dan kegagalan	3	12, 14, 19	4
Sikap terhadap penilaian diri sendiri	11, 16, 20	1	4
<b>Total</b>	<b>9</b>	<b>11</b>	<b>20</b>

Menindaklanjuti enam aitem yang tidak valid dan reliabel tersebut, dilakukan uji coba kedua dengan mengevaluasi 14 aitem yang tersisa. Hasil uji validitas menunjukkan skor yang bergerak dari 0,311 – 0,719. Hasil uji reliabilitas memperoleh nilai koefisien *Corrected Item-Total Correlation* > 0,200. Meskipun aitem nomor 9 memiliki nilai koefisien *Corrected Item-Total Correlation* < 0,200, namun apabila aitem 9 digugurkan maka tidak ada yang mewakili aspek ketiga dari variabel penerimaan diri yaitu “Pentingnya keberhasilan dan kompetensi dalam mengevaluasi diri sendiri dan orang lain” sehingga dengan pertimbangan tersebut, peneliti mempertahankan aitem 9. Hasil uji reliabilitas pada 14 aitem menunjukkan nilai koefisien Cronbach’s Alpha meningkat menjadi

sebesar 0,761 sehingga dapat dikatakan memiliki reliabilitas yang baik.

**Tabel 2. Distribusi Aitem Skala USAQ Setelah Uji Coba**

Aspek	Butir Aitem		Jumlah
	Favorable	Unfavorable	
Merasa berharga dalam menghadapi kegagalan atau ketidaksetujuan	2, 5, 17	4	4
Kecenderungan untuk mengevaluasi diri sendiri, terutama dalam hubungannya dengan orang lain	18	7, 10	3
Pentingnya keberhasilan dan kompetensi dalam mengevaluasi diri sendiri dan orang lain	-	9	1
Keterbukaan terhadap kritik dan kegagalan	3	12, 14, 19	4
Sikap terhadap penilaian diri sendiri	11	1	2
<b>Total</b>	<b>6</b>	<b>8</b>	<b>14</b>

b. Skala *Body Dissatisfaction* (BSQ-34)

Skala BSQ-34 hasil modifikasi milik Cooper dkk. (1987) digunakan untuk mengukur tingkat *body dissatisfaction* pada penelitian ini. Uji validitas dan reliabilitas skala BSQ-34 pada penelitian ini dilakukan pada 34 aitem dengan N=50. Hasil uji reliabilitas menunjukkan nilai koefisien Cronbach's Alpha sebesar 0,969. Hal tersebut menunjukkan bahwa skala BSQ-34 mempunyai reliabilitas yang sangat baik. Nilai koefisien *Corrected Item-Total Correlation* skala BSQ-34 bergerak dari 0,408 – 0,866 dengan nilai r tabel sebesar 0,279. Oleh karena itu, seluruh aitem

dari skala BSQ-34 dinyatakan valid karena memiliki nilai koefisien *Corrected Item-Total Correlation* > r tabel.

**Tabel 3. Distribusi Aitem Skala BSQ-34 Setelah Uji Coba**

<b>Aspek</b>	<b>Butir Aitem</b>	<b>Jumlah</b>
<i>Self Perception of Body Shape</i>	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 14, 15, 16, 17, 19, 21, 22, 23, 24, 28, 30, 33, 34	22
<i>Comparative Perception of Body Image</i>	12, 20, 25, 29, 31	5
<i>Attitude Concerning Body Image Alteration</i>	7, 13, 18, 26, 32	5
<i>Severe Alterations in Body Perception</i>	8, 27	2
<b>Total</b>	<b>34</b>	<b>34</b>

## 2. Deskripsi Partisipan Penelitian

Partisipan pada penelitian ini adalah individu perempuan dengan usia 18-24 tahun yang memiliki ketertarikan terhadap *K-Pop* dan/atau *K-Drama*. Jumlah individu yang bersedia menjadi partisipan dalam penelitian ini adalah 200 orang. Berikut gambaran umum partisipan yang terlibat dalam penelitian ini berdasarkan ketertarikan terhadap *K-Pop*, *K-Drama* atau keduanya, intensitas menonton, dan Indeks Massa Tubuh (IMT):

**Tabel 4. Deskripsi Data Partisipan Berdasarkan Ketertarikan**

<b>Ketertarikan</b>	<b>Frekuensi</b>	<b>Persentase</b>
Menyukai <i>K-Pop</i>	30	15%
Menyukai <i>K-Drama</i>	33	16,5%
Menyukai keduanya	137	68,5%
<b>Total</b>	<b>200</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan data partisipan penelitian tersebut, diketahui bahwa terdapat 200 partisipan dalam penelitian ini dengan sebaran frekuensi seperti pada tabel

diatas. Dari tabel tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar subjek yang berpartisipasi dalam penelitian ini memiliki ketertarikan dengan *K-Pop* sekaligus *K-Drama*.

**Tabel 5. Deskripsi Data Partisipan Berdasarkan Intensitas Menonton**

<b>Intensitas</b>	<b>Frekuensi</b>	<b>Persentase</b>
Kurang dari 3 jam/per hari	81	40,5%
3 jam atau lebih/per hari	119	59,5%
<b>Total</b>	<b>200</b>	<b>100%</b>

Dari tabel 5 dapat disimpulkan bahwa dalam penelitian ini lebih banyak partisipan yang per harinya menonton tayangan *K-Pop* dan *K-Drama* selama 3 jam atau lebih.

**Tabel 6. Deskripsi Data Partisipan Berdasarkan IMT**

<b>Kategori</b>	<b>Frekuensi</b>	<b>Persentase</b>	
Kurus	Berat	18	9%
	Ringan	22	11%
Normal		126	63%
Gemuk	Ringan	13	6,5%
	Berat	21	10,5%
<b>Total</b>	<b>200</b>	<b>100%</b>	

Pada tabel tersebut memperlihatkan kategorisasi IMT yang berdasarkan klasifikasi Nasional dari P2PTM Kemenkes Republik Indonesia. Dari data tersebut memperlihatkan bahwa paling banyak partisipan berada dalam kelompok IMT yang normal.

#### **4. Deskripsi Data Penelitian**

Berdasarkan data penelitian yang telah melalui tahap analisis, masing-masing variabel akan dibagi berdasarkan deskripsi data berupa nilai minimum ( $X_{min}$ ), nilai maksimum ( $X_{max}$ ), rata-rata (Mean) dan standar deviasi (SD).



Keseluruhan deskripsi masing-masing terbagi menjadi dua jenis data, yaitu data hipotetik berupa perhitungan statistik menggunakan alat ukur sebagai acuan dan data empirik berupa perhitungan statistik menggunakan subjek pada populasi sebagai acuan. Berikut deskripsi data penelitian secara umum:

**Tabel 7. Deskripsi Data Penelitian**

Kelompok	Hipotetik				Empirik			
	Xmin	Xmax	Mean	SD	Xmin	Xmax	Mean	SD
Penerimaan Diri	14	98	56	14	30	85	52,5	9,01
<i>Body Dissatisfaction</i>	34	204	119	28,3	38	204	112,1	36,3

Berdasarkan tabel deskripsi data penelitian di atas, data tersebut dapat digunakan untuk membagi kedalam lima kategorisasi, yaitu sangat rendah, rendah, sedang, tinggi, dan sangat tinggi. Hal ini bertujuan untuk mengetahui posisi data partisipan dalam beberapa kelompok terpisah yang berjenjang dan berurutan. Dari tabel tersebut juga dapat menunjukkan bahwa nilai mean empirik penerimaan diri dan *body dissatisfaction* berada dibawah nilai mean hipotetik. Hal ini berarti nilai rata-rata penerimaan diri maupun *body dissatisfaction* pada partisipan berada dibawah nilai rata-rata dari acuan alat ukur.

**Tabel 8. Norma Kategorisasi**

Kategorisasi	Norma Kategorisasi
Sangat Rendah	$X < M - 1.5SD$
Rendah	$M - 1.5SD \leq X < M - 0.5SD$
Sedang	$M - 0.5SD \leq X < M + 0.5SD$
Tinggi	$M + 0.5SD \leq X < M + 1.5SD$
Sangat Tinggi	$X \geq M + 1.5SD$

Keterangan:

X = Skor Total Partisipan

M = Mean (Rata-rata)

SD = Standar Deviasi

Tabel 8 di atas merupakan norma kategorisasi yang akan memuat sebaran 200 partisipan yang terbagi menjadi lima kategori utama baik untuk variabel penerimaan diri dan *body dissatisfaction*. Sebaran data partisipan yang diperoleh akan dijabarkan dalam tabel berikut.

**Tabel 9. Kategorisasi Variabel Penerimaan Diri**

Kategorisasi	Norma Kategorisasi	N	Persentase
Sangat Rendah	$X < 35$	6	3%
Rendah	$35 \leq X < 49$	52	26%
Sedang	$49 \leq X < 63$	118	59%
Tinggi	$63 \leq X < 77$	22	11%
Sangat Tinggi	$X \geq 77$	2	1%
<b>Total</b>		<b>200</b>	<b>100%</b>

Hasil kategorisasi penerimaan diri partisipan pada tabel 9 dapat disimpulkan bahwa partisipan paling banyak termasuk dalam kategori penerimaan diri yang sedang.

**Tabel 10. Kategorisasi Variabel Body Dissatisfaction**

Kategorisasi	Norma Kategorisasi	N	Persentase
Sangat Rendah	$X < 76,55$	39	19,5%
Rendah	$76,55 \leq X < 104,85$	47	23,5%
Sedang	$104,85 \leq X < 133,15$	51	25,5%
Tinggi	$133,15 \leq X < 161,45$	45	22,5%
Sangat Tinggi	$X \geq 161,45$	18	9%
<b>Total</b>		<b>200</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan data kategorisasi variabel *body dissatisfaction* didapatkan hasil bahwa partisipan banyak tersebar pada kategori rendah, sedang, dan tinggi.

Meskipun dari ketiga kategori tersebut hampir tersebar secara merata, namun yang paling banyak ada pada kategori sedang.

## 5. Uji Asumsi

Uji asumsi dalam penelitian dilakukan untuk mengetahui kondisi data dalam pengambilan data yang telah dilakukan sebelumnya dengan menggunakan program IBM SPSS versi 25. Pengujian ini terdiri dari uji normalitas, uji linearitas, dan uji homogenitas dimana uji tersebut yang menjadi syarat dalam melakukan uji statistik parametrik. Uji normalitas dilakukan untuk melihat sebaran data tersebar secara normal atau tidak (sampel mewakili populasi). Uji linearitas bertujuan untuk melihat hubungan antara kedua variabel lurus atau tidak. Uji homogenitas dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui apakah varian dua atau lebih banyak kelompok yang dibandingkan setara atau tidak.

### a. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui data yang dimiliki berasal dari populasi yang terdistribusi normal atau tidak. Sebaran data dapat dikatakan normal apabila memiliki koefisien signifikansi  $p > 0,05$ . Uji normalitas pada penelitian ini menggunakan teknik *Kolmogorov-Smirnov*. Hasil uji normalitas ditunjukkan pada tabel berikut:

**Tabel 11. Hasil Uji Normalitas**

Variabel	Koefisien Signifikansi (p)	Keterangan
Penerimaan Diri	0,003	Tidak Normal
<i>Body Dissatisfaction</i>	0,024	Tidak Normal

Tabel diatas menunjukkan bahwa variabel penerimaan diri dan *body dissatisfaction* memiliki koefisien signifikansi  $p < 0,05$ . Dengan demikian data dari kedua variabel terdistribusi tidak normal.

b. Uji Linearitas

Uji linearitas digunakan untuk melihat hubungan kedua variabel linear atau tidak. Hubungan antar variabel dikatakan linear apabila nilai koefisien signifikansi  $p < 0,05$ . Hasil uji linearitas ditunjukkan pada tabel berikut:

**Tabel 12. Hasil Uji Linearitas**

<b>Variabel</b>	<b>Koefisien F</b>	<b>Sig.</b>	<b>Keterangan</b>
Penerimaan Diri $\times$ <i>Body Dissatisfaction</i>	10,021	0,002	Linear

Pada tabel 12 diketahui bahwa variabel *body dissatisfaction* dan penerimaan diri memiliki nilai koefisien signifikansi  $p < 0,05$  maka kedua variabel memiliki hubungan yang linear.

c. Uji Homogenitas

Uji homogenitas dilakukan untuk mengetahui variansi antara kelompok yang diuji homogen atau tidak. Dalam uji homogenitas berlaku  $H_0$  = tidak ada perbedaan varian antara kedua kelompok ( $p > 0,05$ ) dan  $H_a$  = ada perbedaan varian antara kedua kelompok ( $p < 0,05$ ). Uji homogenitas menggunakan program SPSS dengan metode ANOVA. Hasil uji homogenitas ditunjukkan sebagai berikut:

**Tabel 13. Hasil Uji Homogenitas Berdasarkan Ketertarikan**

Variabel	Sig.	Keterangan
Penerimaan Diri	0,140	Homogen
<i>Body Dissatisfaction</i>	0,572	Homogen

Pada tabel diatas diketahui bahwa variabel penerimaan diri dan *body dissatisfaction* memiliki koefisien signifikansi  $p > 0,05$ . Dari hasil tersebut menunjukkan bahwa data pada variabel penerimaan diri dan *body dissatisfaction* berdasarkan ketertarikan keduanya bersifat homogen.

**Tabel 14. Hasil Uji Homogenitas Berdasarkan Intensitas Menonton**

Variabel	Sig.	Keterangan
Penerimaan Diri	0,173	Homogen
<i>Body Dissatisfaction</i>	0,549	Homogen

Pada tabel 14 diketahui bahwa variabel penerimaan diri dan *body dissatisfaction* memiliki koefisien signifikansi  $p = 0,173$ ;  $p > 0,05$ . Dari hasil tersebut menunjukkan bahwa data pada variabel penerimaan diri dan variabel *body dissatisfaction* berdasarkan intensitas menonton keduanya bersifat homogen.

**Tabel 15. Hasil Uji Homogenitas Berdasarkan IMT**

Variabel	Sig.	Keterangan
Penerimaan Diri	0,136	Homogen
<i>Body Dissatisfaction</i>	0,030	Tidak Homogen

Pada tabel 15 diketahui bahwa pada variabel penerimaan diri memiliki koefisien signifikansi  $p > 0,05$  sedangkan variabel *body dissatisfaction* memiliki koefisien signifikansi  $p < 0,05$ . Dengan demikian data pada variabel penerimaan diri berdasarkan Indeks Massa Tubuh (IMT)

bersifat homogen, sedangkan data pada variabel *body dissatisfaction* berdasarkan Indeks Massa Tubuh (IMT) bersifat tidak homogen.

## 6. Uji Hipotesis

Setelah melakukan uji asumsi, tahap selanjutnya adalah melakukan uji hipotesis berupa uji korelasi. Uji hipotesis pada penelitian ini bertujuan untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan antara kedua variabel yaitu variabel penerimaan diri dan *body dissatisfaction*. Berdasarkan hasil dari uji asumsi didapatkan bahwa kedua variabel memiliki hubungan yang linear, namun sebaran data pada kedua variabel tidak normal dan data variabel *body dissatisfaction* berdasarkan Indeks Massa Tubuh (IMT) bersifat tidak homogen. Hal tersebut menunjukkan bahwa data tidak memenuhi asumsi parametrik sehingga uji hipotesis pada penelitian ini menggunakan teknik analisis non-parametrik *Spearman Rho*.

**Tabel 16. Hasil Uji Hipotesis**

Variabel	r	r <sup>2</sup>	Sig. (p)	Ket.
Penerimaan Diri × <i>Body Dissatisfaction</i>	-0,239	0,057	0,001	Korelasi

Berdasarkan hasil analisis data diatas, didapatkan nilai koefisien signifikansi  $p < 0,05$ . Dengan begitu berarti terdapat hubungan negatif yang lemah antara penerimaan diri dengan *body dissatisfaction* pada wanita dewasa awal penggemar *K-Pop* dan *K-Drama*. Kedua variabel memiliki nilai koefisien determinasi 0,057 atau sumbangan efektif variabel penerimaan diri terhadap *body dissatisfaction* sebesar 5,7%. Korelasi diantara kedua variabel menunjukkan semakin tinggi penerimaan diri maka akan semakin rendah *body*

*dissatisfaction*, begitu juga sebaliknya, semakin rendah penerimaan diri maka akan semakin tinggi *body dissatisfaction*. Hal tersebut dapat disimpulkan bahwa hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini **diterima**.

## 7. Uji Analisis Tambahan

Analisis tambahan yang peneliti lakukan adalah uji beda, dengan tujuan untuk mengetahui antara dua atau lebih kelompok apakah memiliki perbedaan tingkat penerimaan diri dan *body dissatisfaction*. Kelompok tersebut terdiri dari kelompok berdasarkan ketertarikan, intensitas menonton, dan Indeks Massa Tubuh (IMT). Analisis yang dilakukan menggunakan metode Kruskal Wallis dan *Mann Whitney U*. Penentuan metode-metode tersebut didasarkan pada banyaknya kelompok dan hasil uji asumsi. Kedua metode tersebut merupakan metode non parametrik, karena sebaran data tidak normal sehingga tidak memenuhi asumsi parametrik. Pada kelompok berdasarkan ketertarikan dan IMT menggunakan metode Kruskal Wallis karena untuk mengetahui ada tidaknya perbedaan lebih dari 2 kelompok pada masing-masing variabel. Sedangkan kelompok berdasarkan intensitas menonton menggunakan metode *Mann Whitney U* karena untuk mengetahui ada tidaknya perbedaan dari 2 kelompok pada masing-masing variabel.

**Tabel 17. Hasil Uji Beda Berdasarkan Ketertarikan**

Kelompok	Mean		N
	Penerimaan Diri	<i>Body Dissatisfaction</i>	
<i>K-Pop</i>	104,32	92,97	30
<i>K-Drama</i>	111,38	99,05	33
Keduanya	97,04	102,50	137
<b>Signifikansi (p)</b>	0,409	0,707	200

Setelah dilakukan uji beda menggunakan metode *Kruskal Wallis* didapatkan hasil pada tabel diatas. Tabel diatas menunjukkan bahwa pada variabel penerimaan diri dan *body dissatisfaction* memiliki nilai signifikansi  $p > 0,05$ . Dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan pada tingkat penerimaan diri dan *body dissatisfaction* diantara kelompok yang menyukai *K-Pop*, *K-Drama*, dan keduanya.

**Tabel 18. Hasil Uji Beda Berdasarkan Intensitas Menonton**

Kelompok	Mean		N
	Penerimaan Diri	<i>Body Dissatisfaction</i>	
Kurang dari 3 jam/hari	98,73	95,38	81
3 jam atau lebih/hari	101,70	103,98	119
<b>Signifikansi (p)</b>	0,722	0,302	200

Berdasarkan hasil uji beda yang dilakukan menggunakan metode *Mann Whitney U*, didapatkan hasil pada variabel penerimaan diri dan *body dissatisfaction* memiliki nilai signifikansi  $p > 0,05$ . Dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan pada tingkat penerimaan diri dan *body dissatisfaction* diantara kelompok yang intensitas menontonnya kurang dari 3 jam/hari maupun 3 jam atau lebih/hari.

**Tabel 19. Hasil Uji Beda Berdasarkan IMT**

Kelompok	Mean		N
	Penerimaan Diri	<i>Body Dissatisfaction</i>	
Kurus berat	81,88	39,32	17
Kurus ringan	81,86	52,45	22
Normal	106,56	104,43	126
Gemuk ringan	99,46	144,96	13
Gemuk berat	99,41	147,02	22
<b>Signifikansi (p)</b>	0,245	0,000	200



Berdasarkan hasil uji beda yang dilakukan menggunakan metode *Kruskal Wallis*, didapatkan hasil pada variabel penerimaan diri memiliki nilai signifikansi  $p > 0,05$  dan pada variabel *body dissatisfaction* memiliki nilai signifikansi  $p < 0,05$ . Dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan tingkat penerimaan diri diantara kelompok partisipan berdasarkan Indeks Massa Tubuh (IMT) dan terdapat perbedaan yang signifikan tingkat *body dissatisfaction* pada kelompok partisipan berdasarkan Indeks Massa Tubuh (IMT).

## **B. Diskusi Hasil Penelitian**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan penerimaan diri dan *body dissatisfaction* pada wanita dewasa awal penggemar *K-Pop* dan *K-Drama*. Berdasarkan hasil uji hipotesis yang telah dilakukan, didapatkan hasil nilai koefisien signifikansi  $p = 0,001$  dengan nilai  $R = - 0,239$ . Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang lemah antara penerimaan diri dan *body dissatisfaction* pada wanita dewasa awal penggemar *K-Pop* dan *K-Drama* dengan hubungan yang bersifat negatif. Berarti semakin tinggi penerimaan diri maka akan semakin rendah *body dissatisfaction* pada wanita dewasa awal penggemar *K-Pop* dan *K-Drama*, begitu juga sebaliknya, semakin rendah penerimaan diri maka akan semakin tinggi *body dissatisfaction* pada wanita dewasa awal penggemar *K-Pop* dan *K-Drama*. Kedua variabel memiliki nilai koefisien determinasi 0,057 atau sumbangan efektif variabel penerimaan diri terhadap *body dissatisfaction* sebesar 5,7%. Dapat dikatakan bahwa penerimaan diri dapat menurunkan *body dissatisfaction* pada partisipan penelitian sebesar 5,7%.

Hipotesis dalam penelitian ini diterima didukung dengan beberapa penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa individu yang memiliki penerimaan diri yang baik akan mampu menerima keadaan dirinya dan memiliki harapan yang realistis sesuai dengan kemampuannya. Setiap individu membutuhkan kemampuan penerimaan diri yang baik untuk mengatasi kecenderungan *body dissatisfaction* (Fitrianti dkk., 2022). Pernyataan ini sejalan juga dengan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh Khoiriyah dan Rosdiana (2019) bahwa pada perempuan dewasa awal (18-25 tahun) di Kota Malang merasakan ketidakpuasan pada bentuk tubuh, namun mereka masih mampu menerima diri sebagaimana adanya. Hal ini ditunjukkan dari pikiran yang positif, mampu berpikir logis, dan mempunyai rasa bersyukur. Temuan lain menjelaskan bahwa individu yang merasa tidak puas dengan bentuk tubuhnya, biasanya akan melakukan upaya untuk memperbaiki bentuk tubuhnya yang salah satunya dengan diet ketat. Hal ini berarti individu yang berupaya untuk melakukan perubahan pada tubuhnya dengan tujuan supaya terlihat lebih menarik dan dapat menyesuaikan dengan penilaian masyarakat disebabkan karena kurangnya kemampuan menerima keadaan diri sendiri (Khoiriyah & Rosdiana, 2019). Salah satu aspek dari penerimaan diri menurut Chamberlain dan Haaga (2001) adalah sikap terhadap penilaian diri sendiri. Individu yang memiliki penerimaan diri yang tinggi akan mampu menilai positif kondisi diri sendiri dan merasa berharga tanpa terpengaruh dari lingkungan. Berdasarkan penelitian-penelitian sebelumnya, dapat disimpulkan jika dengan penerimaan diri yang tinggi, individu yang memiliki ketertarikan terhadap *K-Pop* dan *K-Drama* mampu mengurangi kecenderungan terhadap *body dissatisfaction*.

Secara umum gambaran penerimaan diri dan *body dissatisfaction* wanita dewasa awal yang gemar menonton *K-Pop* dan *K-Drama* berada pada kondisi sedang. Kondisi ini terlihat dari sebagian besar partisipan penelitian memiliki penerimaan diri dan *body dissatisfaction* pada tingkat kategori sedang, yaitu sebesar 59% sebanyak 118 partisipan untuk penerimaan diri dan sebesar 25,5% sebanyak 51 partisipan untuk *body dissatisfaction*. Angka tersebut dihasilkan dari perbandingan kategorisasi antara total penerimaan diri dan *body dissatisfaction*. Partisipan mayoritas memiliki penerimaan diri yang sedang sehingga tingkat *body dissatisfaction* pada dirinya juga tidak tinggi. Oleh karena itu, hasil yang diperoleh sesuai dengan hipotesis yang dirumuskan dalam penelitian ini. Hasil tersebut sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa remaja perempuan dengan memiliki penerimaan diri yang sedang dapat membangun *body image* yang baik (Febriani & Rahmasari, 2022).

Penerimaan diri memberikan pengaruh terhadap individu yang memiliki ketertarikan terhadap *K-Pop* dan *K-Drama*, terutama ketika individu mulai membandingkan tubuhnya dengan artis-artis tersebut sehingga memunculkan kecenderungan tidak puas dengan bentuk tubuhnya. Individu yang menjadi penggemar *K-Pop* dan *K-Drama* akan secara rutin menonton *Music Video* (MV), serial drama, konten *youtube*, maupun mengikuti sosial media dari idola-idolanya. Hal ini menyebabkan individu tersebut banyak terpapar tayangan yang menampilkan bentuk tubuh yang indah sehingga mereka akan menginternalisasi standar ideal tubuh yang menarik adalah seperti selebriti-selebriti Korea yang mereka lihat. Individu akan mulai membandingkan bentuk tubuh dirinya dengan

selebriti Korea. Apabila individu merasa bahwa tubuh yang dimilikinya tidak sesuai dengan standar ideal seperti selebriti Korea yang mereka idamkan, maka individu menjadi tidak puas dengan bentuk tubuhnya hingga menginginkan untuk merubah bentuk tubuhnya menjadi lebih menarik. Seperti yang dijelaskan Dewi dkk. (2020) bahwa kecenderungan *body dissatisfaction* yang dialami wanita dewasa awal dipengaruhi oleh *social comparison*. *Social comparison* dapat terjadi saat wanita terpapar berbagai postingan dan tayangan yang menampilkan penampilan tubuh menarik dari teman sebaya maupun selebriti. Oleh sebab itu, penerimaan diri menjadi penting untuk mengatasi individu penggemar *K-Pop* dan *K-Drama* yang mengalami kecenderungan *body dissatisfaction*. Dengan penerimaan diri, individu akan mampu menerima kondisi dirinya dengan apa adanya, baik kelebihan maupun kekurangan yang dimiliki sehingga individu akan merasa puas dengan apa yang dimiliki dan tidak akan membandingkan diri dengan orang lain.

Dinamika tersebut didukung oleh teori dari Weirtheim & Paxton (2012) yang menjelaskan *body dissatisfaction* disebabkan oleh tiga faktor, yaitu: faktor biologis dan fisik, faktor sosial budaya, dan faktor karakteristik individu. Salah satu faktor karakteristik individu adalah penerimaan individu terhadap keadaan dirinya. Penerimaan diri dapat berdampak pada bagaimana penyesuaian dirinya. Seperti yang dijelaskan oleh Hurlock (1986) bahwa individu yang memiliki penerimaan diri yang baik akan mampu mengenali kekurangan dan kelebihan yang ada pada dirinya, memiliki harga diri (*self-esteem*) dan kepercayaan diri (*self-confidence*), mampu menerima kritik, dan dapat menggunakan potensi dirinya secara efektif karena penerimaan diri yang diikuti dengan rasa aman akan memungkinkan

individu untuk menilai dirinya dengan lebih realistis. Selain itu, dengan penerimaan diri individu akan memiliki penilaian positif terhadap dirinya sehingga merasa tidak perlu untuk membandingkan diri dengan orang lain (Febriani & Rahmasari, 2022). Dalam penelitian Ridha (2012) disebutkan bahwa untuk memiliki *body image* yang positif, mahasiswa dianjurkan untuk menerima diri apa adanya atas segala kelemahan, kelebihan, kesalahan, kekurangan, dan kekuatan dari *body image* yang telah dimiliki. Sejalan dengan penjelasan Surya (dalam Maryam & Ifdil, 2019) bahwa individu yang mampu menerima diri akan merasa puas dengan bentuk tubuhnya sehingga terbentuk *body image* yang positif.

Penerimaan diri dapat dicirikan seperti, mampu menerima kelebihan dan kekurangan yang dimiliki tanpa merasa cemas dan sedih, mampu menerima dan berpikir positif mengenai diri sendiri dan orang lain sehingga tidak akan membandingkan diri sendiri dengan orang lain. Dengan memiliki perspektif tersebut, individu akan memiliki *body image* positif yang akan berdampak pada kepuasan terhadap bentuk tubuhnya. Seperti yang dijelaskan pada penelitian Febriani & Rahmasari (2022) jika individu memiliki pandangan yang positif terhadap diri sendiri, seperti menerima bentuk tubuh dengan apa adanya, melakukan perawatan tubuh apabila merasa cemas menjadi gemuk, dan hanya fokus pada diri sendiri dapat berdampak pada terbentuknya *body image* yang positif sehingga tidak akan mengalami kecenderungan *body dissatisfaction*. Selain itu, penerimaan diri dapat dilakukan juga dengan cara bersyukur. Seperti firman Allah SWT dalam Q.S Ibrahim (14) ayat 7 yang artinya “Dan (ingatlah) ketika Tuhanmu memaklumkan, sesungguhnya jika kamu bersyukur, niscaya Aku akan menambah (nikmat)

*kepadamu, tetapi jika kamu mengingkari (nikmat-Ku), maka pasti azab-Ku sangat berat*". Dengan bersyukur maka individu akan dapat menerima diri dengan apa adanya karena percaya bahwa Allah telah menciptakan dengan segala kebaikan dan potensi yang ada pada diri masing-masing individu. Seperti firman Allah SWT dalam Q.S At-Tagabun (64) ayat 3 yang artinya "*Dia menciptakan langit dan bumi dengan Haq. Dia membentuk rupamu dan dibaguskan-Nya rupamu itu dan hanya kepada Allah-lah kembalimu (itu)*". Individu yang bersyukur akan dapat menerima keadaan dirinya, baik kelebihan dan kekurangannya tanpa membandingkan dengan orang lain. Hal ini didukung oleh penelitian sebelumnya yang menjelaskan bahwa penerimaan diri muncul karena adanya rasa bersyukur. Individu yang bersyukur akan merasa bahagia, optimis, dapat merasakan nikmat yang dimiliki, dan menerima apa yang ada dalam dirinya (Wati & Ismanto, 2021).

Analisis tambahan pada penelitian ini dilakukan pada variabel penerimaan diri dan *body dissatisfaction* yang dibagi dalam beberapa kelompok, yaitu berdasarkan ketertarikan, intensitas menonton, dan Indeks Massa Tubuh (IMT). Hasil dari pengujian pada kelompok berdasarkan ketertarikan memperoleh nilai signifikansi pada variabel penerimaan diri sebesar 0,409 ( $p > 0,05$ ) dan variabel *body dissatisfaction* sebesar 0,707 ( $p > 0,05$ ). Hal ini berarti tidak terdapat perbedaan yang signifikan tingkat penerimaan diri dan *body dissatisfaction* antara partisipan yang memiliki ketertarikan dengan *K-Pop*, *K-Drama* ataupun keduanya. Namun, apabila dilihat dari nilai mean pada kedua variabel menunjukkan diantara ketiga kelompok, kelompok yang menyukai *K-Pop* sekaligus *K-Drama* memiliki nilai mean yang paling rendah pada variabel penerimaan diri dan paling tinggi pada variabel *body*

*dissatisfaction*. Hal ini sejalan dengan hipotesis dalam penelitian ini, yaitu semakin rendah penerimaan diri maka akan semakin tinggi *body dissatisfaction* pada wanita dewasa awal penggemar *K-Pop* dan *K-Drama*. Fitrianti dkk. (2022) menjelaskan bahwa *self-acceptance* merupakan salah satu faktor internal yang mempengaruhi kecenderungan *body dissatisfaction*.

Uji beda yang dilakukan pada kelompok berdasarkan intensitas menonton, diketahui bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan tingkat penerimaan diri dan *body dissatisfaction* diantara kelompok yang intensitas menontonnya kurang dari 3 jam/hari maupun 3 jam atau lebih/hari. Nilai signifikansi pada variabel penerimaan diri memiliki nilai signifikansi  $p = 0,722$ ;  $p > 0,05$  dan pada variabel *body dissatisfaction* sebesar  $p = 0,302$ ;  $p > 0,05$ . Hal ini tidak sejalan dengan hasil penelitian Angelicha (2020) yang menjelaskan bahwa kegemaran menonton drama Korea dapat berpengaruh pada citra diri remaja, dimana remaja dengan citra diri yang semakin rendah maka kepercayaan dirinya juga semakin kurang sehingga akan merasa kurang cukup dengan apa yang dimiliki.

Banyak faktor yang menyebabkan hasil uji beda pada kelompok berdasarkan intensitas menonton tidak terdapat perbedaan yang signifikan, salah satunya adalah dari konsep intensitas itu sendiri. Menurut Azjen (dalam Baiti & Syafitri, 2021) intensitas memiliki beberapa aspek, yaitu perhatian, frekuensi, durasi, dan penghayatan. Sedangkan dalam penelitian ini, intensitas yang dibahas hanya sebatas pada durasi atau lamanya individu menonton dalam jangka waktu tertentu. Oleh sebab itu, dengan hanya mengacu pada aspek durasi saja tidak begitu berarti untuk mempengaruhi perbedaan penerimaan diri dan *body dissatisfaction* pada

individu. Faktor lain yang menjadi penyebab kondisi tersebut terjadi adalah masih banyaknya faktor penyebab lain yang mempengaruhi munculnya *body dissatisfaction*. Yuanita & Sukanto (2013) menjelaskan faktor penyebab *body dissatisfaction* antara lain faktor sosial dan faktor biologis. Faktor sosial berupa tekanan sosial budaya dari berbagai sumber, seperti keluarga dan lingkungan teman. Mereka memberikan dorongan atau tekanan untuk memiliki tubuh yang langsung supaya sesuai dengan standar ideal wanita di masyarakat. Sedangkan faktor biologis yaitu berkaitan dengan perubahan fisik yang dialami perempuan saat mereka memasuki masa pubertas yang kemudian menyebabkan mereka akan membandingkan bentuk tubuhnya dengan orang lain dan merasa bentuk tubuhnya tidak sesuai dengan standar ideal yang ada.

Uji beda yang dilakukan pada kelompok berdasarkan Indeks Massa Tubuh (IMT) menunjukkan pada variabel penerimaan diri memiliki nilai signifikansi  $p = 0,245$ ;  $p > 0,05$  dan pada variabel *body dissatisfaction* memiliki nilai signifikansi  $p = 0,000$ ;  $p < 0,05$ . Oleh karena itu, tidak terdapat perbedaan yang signifikan tingkat penerimaan diri diantara kelompok partisipan berdasarkan Indeks Massa Tubuh (IMT) dan terdapat perbedaan yang signifikan tingkat *body dissatisfaction* pada kelompok partisipan berdasarkan Indeks Massa Tubuh (IMT). Yang menjadi faktor tidak terdapat perbedaan adalah karena penerimaan diri individu dipengaruhi oleh banyak faktor yang lain. Seperti yang dijelaskan Hurlock (1986) faktor penerimaan diri yaitu pemahaman diri, harapan yang realistis, tidak ada hambatan dari lingkungan, sikap sosial yang positif, tidak mengalami stress berat, pengaruh keberhasilan, identifikasi dengan orang yang memiliki penyesuaian diri yang baik,



perspektif diri yang luas, pola asuh pada masa kanak-kanak yang baik, dan konsep diri yang stabil.

Adanya perbedaan yang signifikan *body dissatisfaction* pada kelompok berdasarkan IMT dapat dijelaskan bahwa individu yang memiliki IMT selain kategori normal cenderung akan lebih tinggi mengalami *body dissatisfaction*. Hal ini disebabkan karena individu merasa bahwa tubuhnya tidak proporsial, baik itu merasa terlalu kurus maupun terlalu gemuk sehingga individu cenderung lebih tinggi tidak puas dengan bentuk tubuhnya. Hal ini sejalan dengan Purbaningtyas & Satwika (2021) yang menjelaskan perempuan banyak yang menginginkan tubuh yang lebih kurus dari berat tubuhnya saat ini karena akibat dari pandangan negatif terhadap orang yang berat tubuhnya berlebih. Mereka juga berpikir bahwa dengan menjadi lebih kurus akan memunculkan perasaan lebih sehat, bahagia, dan cantik. Sehingga dalam hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa perempuan akan lebih puas apabila memiliki berat tubuh yang tidak berlebih. Hal ini juga didukung hasil penelitian Radwan et al. (2019) yang menunjukkan sebanyak 59,3% dari total partisipan perempuan mengalami kelebihan berat badan sehingga mereka tidak puas dengan bentuk tubuhnya dan ingin memiliki tubuh yang kurus. Namun, kecenderungan *body dissatisfaction* tidak selalu dialami oleh individu dengan berat badan atau IMT yang tinggi. Pada individu dengan IMT kategori normal juga dapat mengalami *body dissatisfaction*. Seperti hasil penelitian Evahani (2013) menyatakan bahwa subjek anak perempuan sebagian besar mengalami *body dissatisfaction* dan tidak menyukai bentuk tubuhnya karena merasa berat badannya tidak ideal. Padahal subjek secara keseluruhan memiliki IMT yang berada pada

kategori normal. Hal ini dapat disebabkan karena faktor usia, dimana wanita saat memasuki usia dewasa awal akan memiliki tugas perkembangan berupa mendapatkan pekerjaan, memilih pasangan hidup, dan membentuk keluarga. Mereka menyadari dan lebih merasa cemas bahwa penampilan fisik yang menarik sangat penting untuk mencapai status sosial tersebut. Selain itu, wanita juga sering merasa tidak puas dengan tubuhnya karena sering mengamati dan membandingkan dengan tubuh perempuan lain (Khoiriyah & Rosdiana, 2019). Hal-hal tersebut yang kemudian menjadi faktor yang memengaruhi munculnya rasa ketidakpuasan tubuh meskipun memiliki IMT yang kategori normal.

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat hubungan negatif antara penerimaan diri dengan *body dissatisfaction* pada wanita dewasa awal penggemar *K-Pop* dan *K-Drama*. Hal ini berarti semakin tinggi penerimaan diri maka akan semakin rendah *body dissatisfaction* pada wanita dewasa awal penggemar *K-Pop* dan *K-Drama*, begitu juga sebaliknya, semakin rendah penerimaan diri maka akan semakin tinggi *body dissatisfaction* pada wanita dewasa awal penggemar *K-Pop* dan *K-Drama*. Oleh sebab itu, hipotesis dalam penelitian ini diterima. Dengan begitu penerimaan diri menjadi salah satu solusi untuk menurunkan kecenderungan *body dissatisfaction* pada wanita dewasa awal penggemar *K-Pop* dan *K-Drama*. Sementara itu, pada kedua variabel penelitian ditinjau dari berdasarkan ketertarikan dan intensitas menonton tidak terdapat perbedaan yang signifikan. Namun, apabila ditinjau berdasarkan Indeks Massa Tubuh (IMT), pada variabel *body dissatisfaction* terdapat perbedaan yang signifikan sedangkan pada variabel penerimaan diri tidak terdapat perbedaan yang signifikan.

## B. Saran

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, peneliti memberikan beberapa saran untuk pihak-pihak yang berkaitan dengan penelitian ini, yaitu:

### 1. Penggemar *K-Pop* dan *K-Drama*

Peneliti berharap dari hasil penelitian ini dapat menambah pengetahuan dan wawasan pada penggemar *K-Pop* dan *K-Drama* untuk mengurangi rasa ketidakpuasan terhadap tubuh. Bagi individu yang merasa tidak puas dengan bentuk tubuh, disarankan untuk meningkatkan penerimaan diri sendiri dengan menyadari kelebihan dan kekurangan yang ada pada diri, tidak hanya berfokus pada kekurangan yang dimiliki, dan terus mengembangkan potensi-potensi yang dimiliki. Hal ini dapat membuat individu lebih menerima, menghargai, dan mengapresiasi dirinya. Selain itu, individu juga dapat meningkatkan kontrol diri saat bersosial media yang dapat memicu perilaku membandingkan diri dengan cara mampu memilah postingan yang dikonsumsi.

### 2. Peneliti Selanjutnya

- a. Peneliti memberikan masukan kepada peneliti selanjutnya untuk melakukan penelitian yang relevan dengan subjek yang lebih banyak supaya lebih dapat mewakili populasi.
- b. Penelitian dengan topik yang sama disarankan menggunakan alat ukur yang lebih reliabel dan valid untuk meminimalisir item yang gugur terlalu banyak.
- c. Proses pengambilan data dengan pengisian form dapat dilakukan

secara langsung supaya lebih memastikan partisipan mengisi dengan sungguh-sungguh.

- d. Peneliti selanjutnya dapat melakukan penelitian terkait faktor lain yang dapat menjadi upaya untuk mengurangi rasa ketidakpuasan terhadap tubuh pada penggemar *K-Pop* dan *K-Drama*.
- e. Disarankan juga untuk meneliti lebih lanjut terkait uji beda berdasarkan intensitas dengan memperhatikan aspek-aspek dari intensitas itu sendiri, seperti perhatian, frekuensi, durasi, dan penghayatan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Alifa, A. N., & Rizal, G. L. (2020). Hubungan Social Comparison dan Body Dissatisfaction pada Wanita yang Memiliki Kelebihan Berat Badan (Overweight). *Proyeksi: Jurnal Psikologi*, 15(2), 110-119.
- Almaida, R., Gumelar, S. A., & Laksmiwati, A. A. (2021). Dinamika Psikologis Fangirl K- Pop. *Cognicia*, 9(1), 17-24.
- Amelia, Z. (2018). Berkat Drama Korea, Viu Jadi Aplikasi Video Nomor 4 di Indonesia. *Tempo.Co*, p. 1. Retrieved from <https://tekno.tempo.co/read/1138612/berkat-dramakorea-viu-jadi-aplikasi-video-nomor-4-di-indonesia/full&view=ok>
- Andini, S. F. (2020). Aktivitas dan Pengaruh Sosial Media terhadap Body Dissatisfaction pada Dewasa Awal. *Analitika: Jurnal Magister Psikologi UMA*, 12(1), 34-43.
- Angelicha, T. (2020). Dampak Kegemaran Menonton Tayangan Drama Korea terhadap Perilaku Remaja. *EduPsyCouns: Journal of Education, Psychology and Counseling*, 2(1), 154-159.
- Apsari, L., Mayangsari, M. D., & Erlyani, N. (2017). Pengaruh Perilaku Modeling pada Tayangan Drama Korea terhadap Citra Diri Remaja Penggemar Drama Korea. *Jurnal Ecopsy*, 3(3).
- Arıcak, O. T., Dünder, Ş., & Saldaña, M. (2015). Mediating Effect of Self-Acceptance between Values and Offline/Online Identity Expressions among College Students. *Computers in Human Behavior*, 49, 362-374.
- Aykut Ceyhan, A., & Ceyhan, E. (2011). Investigation of University Students' Self-Acceptance and Learned Resourcefulness: A Longitudinal Study. *Higher Education*, 61(6), 649-661.
- Baiti, L. N., & Syafitri, D. U. (2021). Hubungan antara Intensitas Menonton Drama Korea dengan Suasana Hati Mahasiswa. *Psisula: Prosiding Berkala Psikologi*, 3, 143-152. Diakses dari <http://lppm-unissula.com/jurnal.unissula.ac.id/index.php/psisula/article/view/18805>
- Bearman, S. K., Martinez, E., & Stice, E. (2006). The Skinny on Body

- Dissatisfaction: A Longitudinal Study of Adolescent Girls and Boys. *Journal of Youth Adolescent*, 35(2), 217-229.
- Chamberlain, J. M. (1999). *An empirical test of rational-emotive behavior therapy's unconditional self-acceptance theory*. American University.
- Chamberlain, J., & Haaga, D. (2001). Unconditional Self-Acceptance and Psychological Health. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 19. <https://doi.org/10.1023/A:1011189416600>
- Cooper, P. J., Taylor, M. J., Cooper, Z., & Fairbum, C. G. (1987). The Development and Validation of the Body Shape Questionnaire. *International Journal of eating disorders*, 6(4), 485-494.
- Dewi, A. E., Noviekayati, I. G. A. A., & Rina, A. P. (2020). Social Comparison dan Kecenderungan Body Dissatisfaction Pada Wanita Dewasa Awal Pengguna Instagram. *SUKMA: Jurnal Penelitian Psikologi*, 1(2), 173-180.
- Di Pietro, M., & Silveira, D. X. D. (2009). Internal Validity, Dimensionality and Performance of the Body Shape Questionnaire in a Group of Brazilian College Students. *Brazilian Journal of Psychiatry*, 31, 21-24.
- Evahani, L. (2013). Hubungan antara Body Dissatisfaction Ibu dan Body Dissatisfaction Anak Perempuan. *Calyptra*, 1(1), 1-16.
- Febriani, R. A., & Rahmasari, D. (2022). Hubungan antara Body Image dengan Penerimaan Diri pada Remaja Perempuan Pengguna Tiktok. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 9(4), 55-68.
- Fitri, A. B. N., & Kusuma, A. (2021). Girl Crush dalam Budaya Pop Korea. *MEDIALOG: Jurnal Ilmu Komunikasi*, 4(2), 204-217.
- Fitrianti, L. A., Rini, A. P., & Pratitis, N. (2022). Self-Acceptance dan Dukungan Sosial Online dengan Kecenderungan Body Dissatisfaction Pengguna Instagram pada Masa Emerging Adulthood. *INNER: Journal of Psychological Research*, 1(4), 178-186.
- Gamayanti, W. (2016). Gambaran Penerimaan Diri (Self-Acceptance) pada Orang yang Mengalami Skizofrenia. *Psymphatic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 3(1), 139-152.

- Gimon, N. K., Malonda, N. S., & Punuh, M. I. (2020). Gambaran Stres dan *Body Image* pada Mahasiswa Semester VI Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas SAM Ratulangi Selama Masa Pandemi Covid-19. *KESMAS*, 9(6).
- Grogan, S. (2008). *Body image: Understanding body dissatisfaction in men, women and children* (2<sup>nd</sup> Edition ed.). New York: Routledge.
- Gunawan, M. (2013). Penerimaan Penggemar SNSD terhadap Kecantikan SNSD dalam Video Klip GEE. *Jurnal e-Komunikasi*, 1(3).
- Hakiki, S. N., & Sundayana, R. (2022). Kemampuan Komunikasi Matematis pada Materi Kubus dan Balok Berdasarkan Kemandirian Belajar Siswa. *Plusminus: Jurnal Pendidikan Matematika*, 2(1), 101-110.
- Hakim, L. N. (2020). Urgensi Revisi Undang-Undang tentang Kesejahteraan Lanjut Usia. *Sumber*, 17, 6.
- Handaningtias, U. R., Indriyany, I. A., & Nurjuman, H. (2018). Dekonstruksi Makna Maskulinitas pada Trend Korea Pop (*K-POP*) sebagai Praktik Identitas Remaja. Seminar Nasional Prodi Ilmu Pemerintahan, 267–283. Retrieved from [http://repository.fisipuntirta.ac.id/967/1/Naskah 20.pdf](http://repository.fisipuntirta.ac.id/967/1/Naskah%20.pdf)
- Hasmalawati, N. (2018). Pengaruh Citra Tubuh dan Perilaku Makan terhadap Penerimaan Diri pada Wanita. *Psikoislamedia: Jurnal Psikologi*, 2(2), 107-115.
- Hogarth, H. K. (2013). Gelombang Korea: Reaksi Asia terhadap Globalisasi yang Didominasi Barat. *Perspektif Pembangunan Global dan Teknologi*, 12, 135-151.
- <https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2021/11/15/ada-91-juta-pengguna-instagram-di-indonesia-mayoritas-usia-berapa#:~:text=Laporan%20Napoleon%20Cat%20menunjukkan%2C%20ada,yakni%20sebanyak%2033%2C90%20juta>. Diakses pada tanggal 22 Maret 2022 pukul 20.30 WIB
- <https://www.cnnindonesia.com/hiburan/20220126202028-227-751687/indonesia-jadi-negara-dengan-K-Poper-terbesar-di-twitter> Diakses pada tanggal 22 Maret 2022 pukul 20.30 WIB



<https://www.merdeka.com/trending/5-macam-ras-di-indonesia-ketahui-ciri-ciri-dan-persebarannya.html> Diakses pada tanggal 22 Maret 2022 pukul 20.30 WIB

- Hurlock, Elizabeth B. (1986). *Personality development*. New Delhi: McGraw-Hill Inc.
- Hurlock, E. B. (2006). *Psikologi perkembangan: Suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan*. Edisi Kelima. Jakarta: Erlangga.
- Irmanto, V. R., & Tjiptono, F. (2013). Motivasi dan Perilaku Penggemar *K-Pop* di Daerah Istimewa Yogyakarta. *Modus*, 25(1), 1-25.
- Jang, G., & Paik, W. K. (2012). Korean Wave as Tool for Korea's New Cultural Diplomacy. *Advances in Applied Sociology*, 2(3), 196.
- Kartikasari, N. Y. (2013). Body Dissatisfaction terhadap Psychological Well Being pada Karyawati. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 1(2), 304-323.
- Khoiriyah, A. L., & Rosdiana, A. M. (2019). Hubungan Ketidakpuasan Tubuh dengan Penerimaan Diri pada Perempuan Usia Dewasa Awal (18–25 Tahun) di Kota Malang. *EGALITA*, 14(2).
- Littleton, H. L., & Ollendick, T. (2003). Negative *Body Image* and Disordered Eating Behavior in Children and Adolescents: What Paces Youth at Risk and How Can These Problems be Prevented. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 6(1), 51-66.
- Maryam, Siti & Ifdil. (2019). Hubungan *Body Image* dengan Penerimaan Diri Mahasiswa Putri. *JAIPTEKIN Jurnal Aplikasi IPTEK Indonesia*, 3(2). 129-136.
- Muhammad, W. A. (2013). Fenomena Hallyu (Gelombang Korean-Pop/*K-Pop*) dan Dampaknya di Indonesia. *Jurnal Masyarakat dan Budaya*, 15(1), 201-212.
- Niswah, F., & Zahro, E. B. (2021, June). Internalisasi Sosiokultural, *Korean Wave* dan Kualitas Citra Tubuh Remaja. In *UNUSIA CONFERENCE* (Vol. 1, No. 1, pp. 141-158).
- Ponto, S., Kumenaung, A., & Wauran, P. (2015). Analisis Korelasi Sektor

- Pertanian terhadap Tingkat Kemiskinan di Kabupaten Kepulauan Sangihe. *Jurnal Berkala Ilmiah Efisiensi*, 15(4).
- Prabowo, A. (2017). Gratitude dan Psychological Wellbeing pada Remaja. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 5(2), 260-270.
- Prasanti, R. P., & Dewi, A. I. N. (2020). Dampak Drama Korea (Korean Wave) terhadap Pendidikan Remaja. *Lectura: Jurnal Pendidikan*, 11(2), 256-269.
- Prima, E., & Sari, E. P. (2013). Hubungan antara Body Dissatisfaction dengan Kecenderungan Perilaku Diet pada Remaja Putri. *Jurnal Psikologi Integratif*, 1(1), 17-30.
- Purbaningtyas, K., & Satwika, Y. W. (2021). Hubungan Body Image dengan Subjective Well-being pada Perempuan Dewasa Awal yang Mengalami Kelebihan Berat Badan. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(3), 241-250.
- Putri, A. F. (2019). Pentingnya Orang Dewasa Awal Menyelesaikan Tugas Perkembangannya. *SCHOULID: Indonesian Journal of School Counseling*, 3(2), 35-40.
- Putri, D. A., & Indryawati, R. (2019). Body Dissatisfaction dan Perilaku Diet pada Mahasiswi. *Jurnal Psikologi*, 12(1), 88-97.
- Putri, I. P., Liany, F. D. P., & Nuraeni, R. (2019). *K-Drama* dan Penyebaran *Korean Wave* di Indonesia. *ProTVF*, 3(1), 68-80.
- Rachmayadi, R., & Susilarini, T. (2020). Hubungan antara Citra Tubuh dan Harga Diri dengan Kecenderungan Body Dysmorphic Disorder pada Remaja Kelas X dan XI di SMA Muhammadiyah 5 Jakarta. *IKRA-ITH HUMANIORA: Jurnal Sosial dan Humaniora*, 4(3), 1-10.
- Radwan, H., Hasan, H. A., Ismat, H., Hakim, H., Khalid, H., Al-Fityani, L., ... & Ayman, A. (2019). Body Mass Index Perception, Body Image Dissatisfaction and Their Relations with Weight-related Behaviors among University Students. *International journal of environmental research and public health*, 16(9), 1541.
- Rahayu, K. R. L., & Sutrisno, S. (2021). Dampak *Korean Wave* terhadap Proses

- Penerimaan Diri pada Remaja Kristen di Indonesia. *Journal of Religious and Socio-Cultural*, 2(1), 13-30.
- Ramdani, R. T., Hidayati, N. O., & Hernawaty, T. (2022). Penerimaan Diri pada Anak Didik Lapas (Andikpas) di Lembaga Pembinaan Khusus Anak (LPKA). *Jurnal Keperawatan*, 14(S1), 47-54.
- Ridha, M. (2012). Hubungan antara *Body Image* dengan Penerimaan Diri pada Mahasiswa Aceh di Yogyakarta. *Jurnal empathy*, 1(1), 111-121.
- Rosen, J. C., & Reiter, J. (1996). Development of the Body Dysmorphic Disorder Examination. *Behaviour Research and Therapy*, 34(9), 755-766
- Safitri, M. (2021). Pengaruh Masa Transisi Remaja Menuju Pendewasaan terhadap Kesehatan Mental serta Bagaimana Mengatasinya. *Jurnal Pendidikan Ilmu Sosial*, 30(1), 20-24.
- Santika, W., & Bawono, Y. (2022). Ketidakpuasan Bentuk Tubuh pada Remaja Perempuan Penggemar *K-Pop*. *Gulawentah: Jurnal Studi Sosial*, 7(1), 46-55.
- Satyaningtyas, R., & Abdullah, S. M. (2005). Penerimaan Diri dan Kebermaknaan Hidup Penyandang Cacat Fisik. *Jurnal Psiko-Buana*, 3(2), 1-13.
- Simanjuntak, F. A., Hambali, H., & Primahardani, I. (2022). Studi tentang Dampak Korean Wave dalam Gaya Hidup Mahasiswa Universitas Riau. *Journal of Science and Education Research*, 1(2), 19-22.
- Sumali, E., Sukanto, M. E., & Mulya, T. W. (2008). Efektivitas Hipnoterapi terhadap Penurunan Body Dissatisfaction pada Remaja Akhir. *Humanitas: Indonesian Psychological Journal*, 5(1), 47-57.
- Surin, R. D. B., Santi, D. E., & Ananta, A. (2021). *Body Image* pada Mahasiswi di Masa Pandemi: Bagaimana Peranan Laxative Abuse?. *SUKMA: Jurnal Penelitian Psikologi*, 2(1), 92-99.
- Topan, D. A., & Ernungtyas, N. F. (2020). Preferensi Menonton Drama Korea pada Remaja. *Jurnal Pustaka Komunikasi*, 3(1), 37-48.
- Wahidah, A., Nurbayani, S., & Aryanti, T. (2020). *Korean Wave*: Lingkaran Semu Penggemar Indonesia. *SOSIETAS*, 10(2), 887-893.

- Wati, D. S. K., & Ismanto, H. (2021). Self-Acceptance Whit Gratitude on New Student of MA Ma'arif 17 Tarbiyatus Shibyan. *Busyro: Jurnal Dakwah dan Komunikasi Islam*, 3(1), 42-49.
- Wertheim, E. H., & Paxton, S. J. (2012). Body Image Development – Adolescent Girls. *Encyclopedia of Body Image and Human Appearance*, 187–193. doi:10.1016/b978-0-12-384925-0.00029-8
- Yuanita, H., & Sukanto, M. E. (2013). Fenomena Body Dissatisfaction pada Wanita Anggota Fitness Centre. *Jurnal Psikologi Teori dan Terapan*, 4(1), 12-23.
- Yud, H. (2017). Setahun, Pengguna Viu di Indonesia Sudah 3,3 Juta. *Berita Satu*, p. 1. Retrieved from <https://www.beritasatu.com/hiburan/432631-setahun-pengguna-viu-diindonesia-sudah-33-juta.ht>
- Yusup, F. (2018). Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen Penelitian Kuantitatif. *Tarbiyah: Jurnal Ilmiah Kependidikan*, 7(1).
- Zahra, A. C. A., & Shanti, P. (2021, June). Body image pada Remaja Laki-Laki: Sebuah Studi Literatur. In Seminar Nasional Psikologi UM (Vol. 1, No. 1, pp. 8-21).

# **LAMPIRAN**

**Lampiran 1**  
**Google Formulir Pengambilan Data**  
**Penelitian**

2/17/23, 8:55 PM

Kuesioner Penelitian

## Kuesioner Penelitian

Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh.

Perkenalkan saya Vira Dwi Anjani mahasiswi S1 Program Studi Psikologi Universitas Islam Indonesia. Saat ini saya sedang melakukan penelitian skripsi. Oleh karena itu, saya memohon kesediaan Anda untuk menjadi responden dalam penelitian yang sedang saya laksanakan.

Adapun kriteria responden dalam penelitian ini yaitu:

1. Perempuan
2. Berusia 18-24 tahun
3. Memiliki ketertarikan dengan K-Pop dan K-Drama

Apabila Anda memenuhi kriteria diatas, saya memohon kesediaan Anda untuk meluangkan waktu sejenak mengisi kuesioner ini dengan jawaban yang sesuai dengan keadaan yang Anda alami.

Berikut beberapa informasi yang perlu Anda ketahui sebagai responden yang terlibat dalam penelitian ini:

1. Identitas dan jawaban responden akan terjamin kerahasiaannya dan hanya digunakan untuk kepentingan penelitian,
2. Partisipasi penelitian ini bersifat sukarela tanpa adanya paksaan,
3. Tidak ada jawaban benar dan salah, serta tidak ada risiko yang membahayakan responden selama pengisian kuesioner,
4. Pengisian kuesioner membutuhkan waktu sekitar 5-10 menit,
5. Dipertengahan proses pengisian kuesioner Anda juga berhak mengundurkan diri apabila terdapat pertanyaan yang membuat tidak nyaman.

Jika terdapat hal-hal yang ingin ditanyakan dapat menghubungi kontak dibawah ini:

Email : [19320049@students.uii.ac.id](mailto:19320049@students.uii.ac.id)

Atas kerja sama dan kesediaan Anda dalam mengisi kuesioner ini, saya ucapkan terima kasih.

Wassalamualaikum Warahmatullahi Wabarakatuh.

Hormat saya,  
Vira Dwi Anjani

Dosen Pembimbing,  
Muhammad Novvaliant Filsuf Tasaufi, S.Psi., M.Psi., Psi.

\* Required

2/17/23, 8:55 PM

Kuesioner Penelitian

1. Dengan ini, saya bersedia dengan sukarela menjadi responden penelitian ini dan \*  
memberikan jawaban sesuai kondisi yang saya alami

*Mark only one oval.*

Ya, saya bersedia

Tidak bersedia

#### Identitas Diri

Identitas dan data diri Anda dijamin kerahasiaannya. Dimohon untuk mengisi identitas diri  
Anda dengan sebenar-benarnya

2. Nama (boleh inisial) \*

---

3. Jenis Kelamin \*

*Mark only one oval.*

Perempuan

Laki-laki

4. Usia \*

*Mark only one oval.*

Kurang dari 18 tahun

18-24 tahun

Lebih dari 24 tahun



2/17/23, 8:55 PM

Kuesioner Penelitian

5. Apakah Anda memiliki ketertarikan/kegemaran dengan K-Pop dan K-Drama? \*

*Mark only one oval.*

- Ya, saya menyukai K-Pop  
 Ya, saya menyukai K-Drama  
 Ya, saya menyukai keduanya  
 Saya tidak memiliki ketertarikan dengan keduanya

6. Seberapa sering Anda menyaksikan tayangan K-Pop (baik dari Youtube maupun \*  
sosial media) dan/atau K-Drama?

*Mark only one oval.*

- Kurang dari 3 jam/per hari  
 3 jam atau lebih/per hari

7. Berat badan \*

---

8. Tinggi badan \*

---

9. Pekerjaan \*

*Mark only one oval.*

- Bekerja  
 Mahasiswa

Skala Penelitian 1

2/17/23, 8:55 PM

Kuesioner Penelitian

**PETUNJUK PENGISIAN KUESIONER**

Pilih salah satu jawaban yang tersedia pada pernyataan dibawah ini. Tidak ada jawaban yang benar maupun jawaban yang salah.

Keterangan:

- 1 : Tidak Pernah
- 2 : Hampir Tidak Pernah
- 3 : Jarang
- 4 : Kadang-Kadang
- 5 : Sering
- 6 : Selalu

11. Apakah perasaan bosan dapat membuat Anda merenungkan tentang bentuk tubuh Anda? \*

*Mark only one oval.*

- Tidak pernah
- Hampir tidak pernah
- Jarang
- Kadang-kadang
- Sering
- Selalu

11. Pernahkah Anda sangat mencemaskan bentuk tubuh Anda sampai Anda merasa harus melakukan diet? \*

*Mark only one oval.*

- Tidak pernah
- Hampir tidak pernah
- Jarang
- Kadang-kadang
- Sering
- Selalu

2/17/23, 8:55 PM

Kuesioner Penelitian

12. Pernahkah Anda berpikir bahwa paha, pinggul, atau pantat Anda terlalu besar \*  
dibanding anggota tubuh yang lain?

*Mark only one oval.*

- Tidak pernah  
 Hampir tidak pernah  
 Jarang  
 Kadang-kadang  
 Sering  
 Selalu

13. Pernahkah Anda takut akan menjadi gemuk (bertambah gemuk)? \*

*Mark only one oval.*

- Tidak pernah  
 Hampir tidak pernah  
 Jarang  
 Kadang-kadang  
 Sering  
 Selalu

14. Pernahkah Anda cemas kalau tubuh Anda akan menjadi kendur? \*

*Mark only one oval.*

- Tidak pernah  
 Hampir tidak pernah  
 Jarang  
 Kadang-kadang  
 Sering  
 Selalu

2/17/23, 8:55 PM

Kuesioner Penelitian

15. Apakah merasa kenyang (misal setelah makan dengan porsi banyak) membuat \*  
Anda merasa gemuk?

*Mark only one oval.*

- Tidak pernah  
 Hampir tidak pernah  
 Jarang  
 Kadang-kadang  
 Sering  
 Selalu

16. Pernahkah Anda merasa sangat buruk dengan tubuh Anda hingga membuat \*  
Anda menangis?

*Mark only one oval.*

- Tidak pernah  
 Hampir tidak pernah  
 Jarang  
 Kadang-kadang  
 Sering  
 Selalu

17. Pernahkah Anda khawatir lemak tubuh Anda akan naik turun (karena berlari)? \*

*Mark only one oval.*

- Tidak pernah  
 Hampir tidak pernah  
 Jarang  
 Kadang-kadang  
 Sering  
 Selalu

2/17/23, 8:55 PM

Kuesioner Penelitian

18. Apakah saat bersama wanita yang langsing membuat Anda merasa sadar dengan bentuk tubuh Anda? \*

*Mark only one oval.*

- Tidak pernah  
 Hampir tidak pernah  
 Jarang  
 Kadang-kadang  
 Sering  
 Selalu

19. Pernahkah Anda cemas paha Anda akan melebar ketika duduk? \*

*Mark only one oval.*

- Tidak pernah  
 Hampir tidak pernah  
 Jarang  
 Kadang-kadang  
 Sering  
 Selalu

20. Apakah dengan makan sedikit saja membuat Anda merasa gemuk? \*

*Mark only one oval.*

- Hampir tidak pernah  
 Tidak pernah  
 Jarang  
 Kadang-kadang  
 Sering  
 Selalu

2/17/23, 8:55 PM

Kuesioner Penelitian

21. Pernahkah Anda memperhatikan bentuk tubuh wanita lain dan merasa bentuk \*  
tubuh Anda tidak lebih baik untuk dibandingkan?

*Mark only one oval.*

- Tidak pernah  
 Hampir tidak pernah  
 Jarang  
 Kadang-kadang  
 Sering  
 Selalu

22. Apakah dengan memikirkan bentuk tubuh Anda sendiri bisa mengganggu Anda \*  
untuk berkonsentrasi (misalnya saat menonton televisi, membaca, berinteraksi  
dengan orang lain)?

*Mark only one oval.*

- Tidak pernah  
 Hampir tidak pernah  
 Jarang  
 Kadang-kadang  
 Sering  
 Selalu

23. Apakah Anda merasa gemuk ketika sedang mandi? \*

*Mark only one oval.*

- Tidak pernah  
 Hampir tidak pernah  
 Jarang  
 Kadang-kadang  
 Sering  
 Selalu

2/17/23, 8:55 PM

Kuesioner Penelitian

24. Pernahkah Anda menghindari memakai pakaian yang ketat karena alasan bentuk tubuh? \*

*Mark only one oval.*

- Tidak pernah  
 Hampir tidak pernah  
 Jarang  
 Kadang-kadang  
 Sering  
 Selalu

25. Pernahkah Anda membayangkan untuk menghilangkan bagian tubuh Anda yang dianggap gemuk? \*

*Mark only one oval.*

- Tidak pernah  
 Hampir tidak pernah  
 Jarang  
 Kadang-kadang  
 Sering  
 Selalu

26. Apakah dengan memakan makanan manis, kue, atau makanan tinggi kalori lainnya membuat Anda merasa gemuk? \*

*Mark only one oval.*

- Tidak pernah  
 Hampir tidak pernah  
 Jarang  
 Kadang-kadang  
 Sering  
 Selalu

2/17/23, 8:55 PM

Kuesioner Penelitian

27. Pernahkah Anda menghindari suatu acara (misalnya pesta) karena Anda malu \* dengan bentuk tubuh Anda?

*Mark only one oval.*

- Tidak pernah  
 Hampir tidak pernah  
 Jarang  
 Kadang-kadang  
 Sering  
 Selalu

28. Pernahkah Anda merasa terlalu besar dan bulat? \*

*Mark only one oval.*

- Tidak pernah  
 Hampir tidak pernah  
 Jarang  
 Kadang-kadang  
 Sering  
 Selalu

29. Pernahkah Anda merasa malu dengan bentuk tubuh Anda? \*

*Mark only one oval.*

- Tidak pernah  
 Hampir tidak pernah  
 Jarang  
 Kadang-kadang  
 Sering  
 Selalu



2/17/23, 8:55 PM

Kuesioner Penelitian

30. Apakah rasa cemas terhadap bentuk tubuh membuat Anda ingin melakukan diet? \*

*Mark only one oval.*

- Tidak pernah  
 Hampir tidak pernah  
 Jarang  
 Kadang-kadang  
 Sering  
 Selalu

31. Pernahkah Anda merasa sangat senang dengan bentuk tubuh Anda ketika perut Anda masih kosong (misalnya saat di pagi hari)? \*

*Mark only one oval.*

- Tidak pernah  
 Hampir tidak pernah  
 Jarang  
 Kadang-kadang  
 Sering  
 Selalu

32. Pernahkah Anda berpikir bahwa bentuk tubuh Anda saat ini disebabkan karena Anda kurang pengendalian diri? \*

*Mark only one oval.*

- Tidak pernah  
 Hampir tidak pernah  
 Jarang  
 Kadang-kadang  
 Sering  
 Selalu

2/17/23, 8:55 PM

Kuesioner Penelitian

33. Apakah Anda khawatir kalau orang lain akan melihat lemak di sekitar pinggang \*  
atau perut Anda?

*Mark only one oval.*

- Tidak pernah  
 Hampir tidak pernah  
 Jarang  
 Kadang-kadang  
 Sering  
 Selalu

34. Pernahkah Anda merasa tidak adil jika wanita lain lebih kurus dibandingkan \*  
Anda?

*Mark only one oval.*

- Tidak pernah  
 Hampir tidak pernah  
 Jarang  
 Kadang-kadang  
 Sering  
 Selalu

35. Pernahkah Anda memuntahkan makanan agar merasa lebih kurus? \*

*Mark only one oval.*

- Tidak pernah  
 Hampir tidak pernah  
 Jarang  
 Kadang-kadang  
 Sering  
 Selalu

2/17/23, 8:55 PM

Kuesioner Penelitian

36. Ketika berada di tempat umum, pernahkah Anda khawatir akan memakan banyak tempat (misal saat duduk di sofa atau di bus)? \*

*Mark only one oval.*

- Tidak pernah  
 Hampir tidak pernah  
 Jarang  
 Kadang-kadang  
 Sering  
 Selalu

37. Pernahkah Anda merasa khawatir dengan lipatan tubuh Anda? \*

*Mark only one oval.*

- Tidak pernah  
 Hampir tidak pernah  
 Jarang  
 Kadang-kadang  
 Sering  
 Selalu

38. Apakah dengan melihat refleksi Anda (misal di cermin atau jendela) membuat Anda merasa buruk dengan tubuh Anda? \*

*Mark only one oval.*

- Tidak pernah  
 Hampir tidak pernah  
 Jarang  
 Kadang-kadang  
 Sering  
 Selalu

2/17/23, 8:55 PM

Kuesioner Penelitian

39. Pernahkah Anda mencubit area tubuh Anda untuk melihat berapa banyak lemak yang ada? \*

*Mark only one oval.*

- Tidak pernah  
 Hampir tidak pernah  
 Jarang  
 Kadang-kadang  
 Sering  
 Selalu

40. Pernahkah Anda menghindari situasi yang dapat membuat orang lain bisa melihat bentuk tubuh Anda (misal di ruang ganti umum atau di kolam renang) dengan alasan bentuk tubuh? \*

*Mark only one oval.*

- Tidak pernah  
 Hampir tidak pernah  
 Jarang  
 Kadang-kadang  
 Sering  
 Selalu

41. Pernahkah Anda minum obat pencahar untuk merasa lebih kurus? \*

*Mark only one oval.*

- Tidak pernah  
 Hampir tidak pernah  
 Jarang  
 Kadang-kadang  
 Sering  
 Selalu

2/17/23, 8:55 PM

Kuesioner Penelitian

42. Pernahkah Anda merasa sangat sadar diri dengan bentuk tubuh Anda saat dikelilingi banyak orang? \*

*Mark only one oval.*

- Tidak pernah  
 Hampir tidak pernah  
 Jarang  
 Kadang-kadang  
 Sering  
 Selalu

43. Apakah cemas dengan bentuk tubuh membuat Anda merasa harus berolahraga? \*

*Mark only one oval.*

- Tidak pernah  
 Hampir tidak pernah  
 Jarang  
 Kadang-kadang  
 Sering  
 Selalu

#### Skala Penelitian 2

#### PETUNJUK PENGISIAN KUESIONER

Pilih salah satu jawaban yang tersedia pada pernyataan dibawah ini. Tidak ada jawaban yang benar maupun jawaban yang salah.

Keterangan:

STS : Sangat Tidak Sesuai

TS : Tidak Sesuai

ATS : Agak Tidak Sesuai

N : Netral

AS : Agak Sesuai

S : Sesuai

SS : Sangat Sesuai

2/17/23, 8:55 PM

Kuesioner Penelitian

44. Pujian membuat saya lebih merasa bernilai sebagai individu \*

*Mark only one oval.*

- Sangat Tidak Sesuai  
 Tidak Sesuai  
 Agak Tidak Sesuai  
 Netral  
 Agak Sesuai  
 Sesuai  
 Sangat Sesuai

45. Saya merasa berharga bahkan jika saya tidak berhasil memenuhi tujuan-tujuan tertentu yang penting bagi saya \*

*Mark only one oval.*

- Sangat Tidak Sesuai  
 Tidak Sesuai  
 Agak Tidak Sesuai  
 Netral  
 Agak Sesuai  
 Sesuai  
 Sangat Sesuai

46. Ketika saya menerima umpan balik negatif, saya menganggapnya sebagai kesempatan untuk meningkatkan perilaku dan kinerja saya \*

*Mark only one oval.*

- Sangat Tidak Sesuai  
 Tidak Sesuai  
 Agak Tidak Sesuai  
 Netral  
 Agak Sesuai  
 Sesuai  
 Sangat Sesuai

2/17/23, 8:55 PM

Kuesioner Penelitian

47. Saya merasa ada beberapa orang memiliki nilai yang lebih daripada yang lain \*

*Mark only one oval.*

- Sangat Tidak Sesuai  
 Tidak Sesuai  
 Agak Tidak Sesuai  
 Netral  
 Agak Sesuai  
 Sesuai  
 Sangat Sesuai

48. Membuat kesalahan besar mungkin mengecewakan, tetapi itu tidak mengubah \*  
perasaan saya tentang diri saya secara keseluruhan

*Mark only one oval.*

- Sangat Tidak Sesuai  
 Tidak Sesuai  
 Agak Tidak Sesuai  
 Netral  
 Agak Sesuai  
 Sesuai  
 Sangat Sesuai

49. Terkadang saya mendapati diri saya berpikir apakah saya orang baik atau jahat \*

*Mark only one oval.*

- Sangat Tidak Sesuai  
 Tidak Sesuai  
 Agak Tidak Sesuai  
 Netral  
 Agak Sesuai  
 Sesuai  
 Sangat Sesuai

2/17/23, 8:55 PM

Kuesioner Penelitian

50. Agar merasa berguna, saya harus dicintai oleh orang-orang yang penting bagi saya \*

*Mark only one oval.*

- Sangat Tidak Sesuai
- Tidak Sesuai
- Agak Tidak Sesuai
- Netral
- Agak Sesuai
- Sesuai
- Sangat Sesuai

51. Saya menetapkan tujuan-tujuan untuk diri saya dengan harapan itu akan membuat saya bahagia \*

*Mark only one oval.*

- Sangat Tidak Sesuai
- Tidak Sesuai
- Agak Tidak Sesuai
- Netral
- Agak Sesuai
- Sesuai
- Sangat Sesuai



2/17/23, 8:55 PM

Kuesioner Penelitian

52. Saya berpikir bahwa menjadi baik dalam beberapa hal membuat seseorang menjadi orang baik secara keseluruhan \*

*Mark only one oval.*

- Sangat Tidak Sesuai  
 Tidak Sesuai  
 Agak Tidak Sesuai  
 Netral  
 Agak Sesuai  
 Sesuai  
 Sangat Sesuai

53. Perasaan terhadap harga diri saya tergantung pada bagaimana saya membandingkan diri dengan orang lain \*

*Mark only one oval.*

- Sangat Tidak Sesuai  
 Tidak Sesuai  
 Agak Tidak Sesuai  
 Netral  
 Agak Sesuai  
 Sesuai  
 Sangat Sesuai

54. Saya percaya saya adalah orang yang berguna karena saya adalah manusia \*

*Mark only one oval.*

- Sangat Tidak Sesuai  
 Tidak Sesuai  
 Agak Tidak Sesuai  
 Netral  
 Agak Sesuai  
 Sesuai  
 Sangat Sesuai

2/17/23, 8:55 PM

Kuesioner Penelitian

55. Ketika saya menerima timbal balik negatif, saya sering mendapat kesulitan untuk terbuka dengan apa yang orang katakan tentang saya \*

*Mark only one oval.*

- Sangat Tidak Sesuai
- Tidak Sesuai
- Agak Tidak Sesuai
- Netral
- Agak Sesuai
- Sesuai
- Sangat Sesuai

56. Saya menentukan tujuan untuk diri sendiri, yang saya harap akan membuktikan nilai diri saya \*

*Mark only one oval.*

- Sangat Tidak Sesuai
- Tidak Sesuai
- Agak Tidak Sesuai
- Netral
- Agak Sesuai
- Sesuai
- Sangat Sesuai

2/17/23, 8:55 PM

Kuesioner Penelitian

57. Menjadi buruk atau mengerjakan hal buruk pada hal-hal tertentu membuat saya kurang menghargai diri sendiri \*

*Mark only one oval.*

- Sangat Tidak Sesuai  
 Tidak Sesuai  
 Agak Tidak Sesuai  
 Netral  
 Agak Sesuai  
 Sesuai  
 Sangat Sesuai

58. Saya pikir orang yang sukses dengan apa yang mereka lakukan adalah hal yang sangat berharga \*

*Mark only one oval.*

- Sangat Tidak Sesuai  
 Tidak Sesuai  
 Agak Tidak Sesuai  
 Netral  
 Agak Sesuai  
 Sesuai  
 Sangat Sesuai

59. Saya merasa bahwa pujian membantu saya untuk mengetahui kelebihan saya \*

*Mark only one oval.*

- Sangat Tidak Sesuai  
 Tidak Sesuai  
 Agak Tidak Sesuai  
 Netral  
 Agak Sesuai  
 Sesuai  
 Sangat Sesuai

2/17/23, 8:55 PM

Kuesioner Penelitian

60. Saya merasa menjadi orang yang berharga bahkan ketika orang lain tidak menyukai saya \*

*Mark only one oval.*

- Sangat Tidak Sesuai
- Tidak Sesuai
- Agak Tidak Sesuai
- Netral
- Agak Sesuai
- Sesuai
- Sangat Sesuai

61. Saya menghindari membandingkan diri saya dengan orang lain untuk menentukan jika saya seorang yang berharga \*

*Mark only one oval.*

- Sangat Tidak Sesuai
- Tidak Sesuai
- Agak Tidak Sesuai
- Netral
- Agak Sesuai
- Sesuai
- Sangat Sesuai

2/17/23, 8:55 PM

Kuesioner Penelitian

62. Ketika saya dikritik atau gagal dalam sesuatu, saya merasa lebih buruk sebagai \* pribadi

*Mark only one oval.*

- Sangat Tidak Sesuai  
 Tidak Sesuai  
 Agak Tidak Sesuai  
 Netral  
 Agak Sesuai  
 Sesuai  
 Sangat Sesuai

63. Saya berpikir bukan ide yang baik untuk menilai diri saya layak sebagai pribadi \*

*Mark only one oval.*

- Sangat Tidak Sesuai  
 Tidak Sesuai  
 Agak Tidak Sesuai  
 Netral  
 Agak Sesuai  
 Sesuai  
 Sangat Sesuai

Kuesioner Penelitian

Terimakasih banyak atas partisipasi Anda. Semoga Allah senantiasa membalas atas kebaikan Anda. Stay safe and stay healthy :)

---

This content is neither created nor endorsed by Google.

Google Forms

**Lampiran 2**  
**Tautan Excel Data Penelitian**

[https://docs.google.com/spreadsheets/d/1WfukDOIQGq9BOTMeoggmHNXNtjXeDQ0x/edit?usp=share\\_link&ouid=108174015041141494000&rtpof=true&sd=tru](https://docs.google.com/spreadsheets/d/1WfukDOIQGq9BOTMeoggmHNXNtjXeDQ0x/edit?usp=share_link&ouid=108174015041141494000&rtpof=true&sd=tru)

e

**Lampiran 3**  
**Tabulasi Data Penerimaan Diri**



Subjek	P1	P2	P3	P4	P5	P7	P9	P10	P11	P12	P14	P17	P18	P19	Total
1	3	4	3	2	4	1	4	5	5	4	3	5	5	2	50
2	4	6	7	3	6	4	3	2	7	7	3	5	6	6	69
3	2	3	3	2	3	2	5	3	6	3	3	3	5	3	46
4	1	4	5	2	5	2	2	4	7	5	4	6	7	6	60
5	3	4	4	2	6	4	4	6	6	2	2	6	6	2	57
6	3	4	4	2	5	2	2	2	5	2	3	6	5	4	49
7	1	3	2	2	5	1	3	1	3	1	5	3	3	1	34
8	2	3	7	2	6	3	1	3	7	2	2	6	7	3	54
9	7	4	6	7	6	7	2	7	7	4	7	7	7	7	85
10	3	4	5	4	6	3	4	3	6	5	4	6	6	3	62
11	2	2	3	2	7	4	3	3	3	2	2	2	6	3	44
12	2	7	6	1	7	1	1	7	7	4	5	3	1	5	57
13	2	4	6	2	5	2	3	3	5	3	2	4	6	3	50
14	1	7	6	2	6	1	7	7	6	6	1	7	7	3	67
15	1	5	6	4	4	2	5	6	6	5	5	5	5	6	65
16	2	5	2	2	5	2	3	3	6	2	2	4	4	2	44
17	3	6	6	2	4	3	4	3	5	4	2	6	5	4	57
18	2	2	6	1	2	2	3	3	6	2	3	4	2	2	40
19	3	5	6	1	5	2	2	6	4	3	3	3	5	3	51
20	3	5	4	3	4	4	3	5	5	5	3	6	6	5	61
21	2	3	5	1	3	2	2	2	4	5	3	4	4	2	42
22	2	6	6	2	4	3	4	4	6	4	5	4	5	3	58
23	2	7	6	3	7	5	6	6	6	3	3	5	6	3	68
24	1	2	5	2	6	1	5	6	5	5	3	3	5	4	53
25	2	6	6	1	6	3	2	3	6	5	3	6	6	6	61
26	2	7	4	2	6	1	1	2	7	4	3	7	7	2	55

27	4	5	6	2	6	6	3	6	4	6	4	6	6	5	69
28	1	2	5	2	2	2	2	5	1	5	3	1	5	3	39
29	1	3	5	4	5	6	4	5	6	3	3	4	5	2	56
30	2	7	6	2	4	3	2	4	7	1	5	5	3	1	52
31	3	4	3	2	3	2	2	3	5	5	3	3	5	2	45
32	3	3	6	3	4	3	1	4	4	4	2	4	4	3	48
33	2	3	6	2	3	3	5	5	5	5	3	3	3	2	50
34	3	3	4	4	3	3	3	3	5	3	3	3	4	2	46
35	4	4	6	2	6	4	2	3	4	5	2	6	6	3	57
36	2	4	4	3	4	3	3	4	5	3	3	3	3	3	47
37	2	3	5	3	2	3	2	3	6	2	2	4	3	3	43
38	1	2	3	2	5	2	1	5	7	3	1	1	2	1	36
39	3	6	6	3	6	2	2	4	3	3	1	5	7	1	52
40	2	3	3	2	5	3	3	3	4	3	2	3	5	3	44
41	4	2	4	4	3	4	3	4	4	5	4	2	3	4	50
42	2	6	6	2	4	2	2	2	6	2	2	2	2	3	43
43	1	2	7	1	6	2	3	4	6	2	3	2	5	2	46
44	1	5	6	1	6	2	1	2	7	3	1	5	6	3	49
45	3	7	6	1	3	2	6	7	5	1	1	7	6	3	58
46	2	6	6	4	4	1	4	2	6	2	2	6	6	2	53
47	1	3	6	2	3	3	3	3	3	3	3	1	3	3	40
48	2	6	6	2	6	1	2	4	6	4	3	5	4	3	54
49	4	2	6	3	6	4	2	2	6	3	2	4	4	2	50
50	2	1	6	1	2	3	3	3	5	5	1	2	3	4	41
51	3	2	3	3	6	4	3	5	5	2	2	3	3	3	47
52	2	6	6	2	7	1	4	4	5	3	1	6	5	3	55
53	1	3	1	1	6	1	1	7	6	1	1	2	3	1	35

54	2	3	5	2	5	2	3	3	6	2	3	3	3	2	44
55	4	6	7	3	7	4	4	3	7	3	6	6	6	5	71
56	4	5	6	2	6	2	2	3	6	4	4	4	4	4	56
57	2	4	5	3	5	2	2	4	6	4	3	6	5	2	53
58	4	4	5	3	5	3	4	3	6	3	2	4	2	3	51
59	3	6	2	4	3	1	6	5	3	2	2	4	4	2	47
60	2	7	5	2	7	2	3	2	6	3	2	6	7	3	57
61	2	7	6	1	4	4	4	2	7	2	2	7	2	3	53
62	1	5	6	2	5	2	1	4	6	4	4	4	6	4	54
63	2	1	4	2	6	2	2	4	6	2	4	4	7	6	52
64	1	4	6	3	3	1	3	4	6	2	3	3	1	4	44
65	3	2	6	3	5	2	1	5	6	5	3	5	6	5	57
66	2	4	5	4	4	4	4	7	7	4	5	5	6	5	66
67	4	5	6	2	6	2	3	6	7	7	6	6	6	6	72
68	4	3	4	3	4	3	5	6	6	4	3	5	5	5	60
69	2	6	5	3	3	2	3	3	6	5	3	3	7	4	55
70	2	3	6	2	4	2	4	4	6	2	6	6	6	2	55
71	5	2	5	2	3	4	6	4	7	5	4	2	6	3	58
72	3	4	6	2	6	3	4	5	7	6	2	4	5	5	62
73	3	4	5	3	5	2	2	4	5	4	4	4	5	3	53
74	2	6	6	1	5	2	2	4	7	1	1	6	7	2	52
75	4	1	7	1	7	6	6	7	7	6	4	4	6	7	73
76	4	4	3	2	5	3	2	3	6	4	1	4	6	2	49
77	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	56
78	2	6	4	3	6	4	2	4	6	3	4	4	4	4	56
79	2	2	3	2	3	4	2	5	6	4	2	5	6	2	48
80	4	2	4	3	4	3	3	3	5	3	3	4	4	3	48

81	4	4	6	2	4	4	1	4	4	5	1	5	6	3	53
82	2	7	6	3	6	3	3	3	6	2	2	4	5	2	54
83	2	3	4	3	6	2	6	6	6	6	4	4	6	4	62
84	1	3	6	4	3	3	5	4	7	4	2	3	4	7	56
85	5	3	2	4	4	1	2	4	5	4	1	3	2	2	42
86	4	6	6	2	6	4	1	6	6	2	1	4	7	1	56
87	1	4	5	2	5	2	2	2	5	4	3	6	6	2	49
88	2	1	2	1	2	5	3	2	2	2	2	2	6	1	33
89	1	4	4	3	4	2	5	1	7	3	4	4	3	3	48
90	5	3	2	2	5	1	5	3	3	2	2	3	2	2	40
91	3	2	3	4	3	2	4	4	5	3	3	3	2	3	44
92	4	3	3	4	5	3	2	5	4	4	4	5	6	4	56
93	1	5	7	2	7	1	1	7	7	1	4	5	4	2	54
94	1	2	5	2	2	1	3	6	2	2	1	1	3	1	32
95	1	7	7	1	7	1	1	1	7	3	2	5	6	3	52
96	2	6	6	2	6	2	2	2	6	2	3	5	6	3	53
97	1	3	4	4	2	3	5	4	5	3	3	3	5	2	47
98	2	4	5	3	3	3	3	4	3	3	2	2	3	2	42
99	1	7	7	1	7	7	1	7	7	7	1	7	7	7	74
100	1	6	6	2	6	2	1	2	6	3	2	6	6	2	51
101	2	4	5	2	3	2	2	2	7	3	2	3	6	5	48
102	3	6	6	1	5	4	3	3	5	5	6	5	6	3	61
103	3	4	5	2	6	3	6	5	6	4	3	5	6	3	61
104	2	2	5	4	4	3	2	3	5	2	3	1	1	4	41
105	2	3	5	2	5	3	2	3	6	3	3	3	5	3	48
106	3	2	5	2	6	4	3	3	4	4	1	4	6	2	49
107	2	1	6	2	6	2	6	4	6	2	2	1	6	2	48

108	2	5	5	2	5	2	1	2	5	3	2	3	4	4	45
109	2	4	6	2	6	2	2	3	6	2	2	4	5	3	49
110	2	6	3	1	5	3	1	6	7	3	5	7	5	2	56
111	3	5	6	2	5	2	3	4	6	3	2	5	5	3	54
112	3	4	6	2	5	3	4	6	6	2	4	4	6	2	57
113	4	4	4	4	3	2	2	4	4	3	5	4	5	3	51
114	1	4	6	2	6	1	1	2	7	3	2	7	7	3	52
115	3	7	6	2	6	4	2	2	7	3	6	6	7	4	65
116	1	4	4	2	5	3	2	3	6	3	2	4	4	3	46
117	2	4	6	3	5	2	2	2	6	3	4	6	6	5	56
118	2	4	6	1	6	1	1	6	6	4	2	4	7	3	53
119	2	6	6	1	6	3	3	3	7	3	2	6	7	7	62
120	3	6	6	5	6	6	4	7	6	5	3	6	7	3	73
121	3	5	5	2	6	2	4	2	6	3	3	3	5	1	50
122	4	2	6	2	2	4	3	4	4	2	3	4	3	2	45
123	1	4	5	1	4	2	2	7	7	2	6	4	5	5	55
124	2	1	3	2	1	1	2	2	6	2	2	3	3	2	32
125	3	6	6	1	6	4	4	4	5	6	4	5	4	6	64
126	3	2	6	2	2	1	3	5	4	1	2	2	2	2	37
127	3	5	5	2	3	2	4	3	5	4	3	4	6	3	52
128	2	5	3	2	2	1	1	3	7	1	1	3	2	2	35
129	2	4	5	1	7	3	4	4	4	4	2	2	5	1	48
130	4	7	7	1	7	6	1	4	6	5	1	7	7	7	70
131	2	4	5	3	6	4	4	3	4	3	4	3	3	2	50
132	4	5	6	2	5	6	3	5	7	7	2	6	6	3	67
133	4	3	5	2	3	3	2	3	2	3	2	1	4	2	39
134	3	5	6	2	5	2	2	2	6	5	1	5	3	1	48

135	2	3	5	2	6	3	2	3	4	3	3	5	5	4	50
136	2	2	3	3	6	5	2	3	6	1	5	4	6	1	49
137	1	3	2	1	2	2	2	2	6	1	1	1	3	3	30
138	2	4	5	2	5	3	3	3	6	3	2	3	5	4	50
139	4	5	6	2	5	5	1	6	6	3	3	6	7	5	64
140	1	3	6	1	6	2	2	7	7	2	6	2	7	6	58
141	2	7	3	1	4	3	5	7	6	3	7	7	7	5	67
142	1	6	3	2	3	1	2	1	4	2	2	1	1	1	30
143	3	2	2	2	3	3	6	6	6	2	3	3	6	2	49
144	1	6	6	2	6	2	3	3	7	2	2	6	6	2	54
145	1	5	7	1	6	3	2	4	6	5	4	6	7	2	59
146	2	1	7	3	7	1	1	1	7	5	3	6	7	3	54
147	4	6	7	2	7	6	4	2	4	5	2	5	7	6	67
148	3	3	3	6	5	2	3	3	4	2	3	4	4	2	47
149	2	6	5	2	7	2	1	2	5	2	1	6	7	3	51
150	3	4	2	2	3	6	5	5	6	2	2	3	5	2	50
151	2	3	6	2	7	2	1	3	7	3	3	6	7	3	55
152	1	7	7	1	7	1	1	1	7	3	2	7	7	2	54
153	2	7	4	1	3	1	2	6	7	3	3	5	6	2	52
154	1	3	7	1	5	1	3	4	7	1	1	7	7	2	50
155	2	6	7	2	7	2	1	2	7	1	2	6	7	2	54
156	2	4	3	2	4	2	2	2	4	2	2	4	5	4	42
157	2	6	6	2	6	2	2	3	6	5	2	4	6	5	57
158	2	4	6	4	6	2	2	4	4	4	3	4	5	5	55
159	2	3	5	2	5	5	3	3	5	6	3	6	3	3	54
160	2	7	6	3	6	7	2	6	7	5	1	3	6	4	65
161	2	5	5	2	6	3	3	3	6	3	2	4	3	3	50

162	2	2	6	2	6	2	2	6	6	6	2	2	6	2	52
163	3	4	6	2	6	3	3	2	7	3	2	6	4	3	54
164	2	6	6	2	6	2	3	2	6	2	2	6	6	2	53
165	2	5	4	1	3	3	2	4	6	2	1	4	3	2	42
166	3	5	7	2	6	6	2	7	7	6	6	7	7	6	77
167	4	3	6	1	3	4	3	3	7	2	1	6	4	2	49
168	1	7	7	1	3	1	1	7	6	7	6	6	7	3	63
169	3	4	6	4	4	4	5	6	7	4	4	4	5	5	65
170	2	6	7	2	5	3	2	3	7	4	2	5	6	3	57
171	4	2	3	2	1	4	5	2	2	2	4	5	3	1	40
172	3	2	6	1	2	3	2	3	7	2	2	3	2	3	41
173	3	5	3	3	5	3	5	3	5	1	4	3	5	3	51
174	2	3	6	2	7	2	3	6	6	5	5	3	4	6	60
175	3	4	5	1	4	5	2	4	7	4	4	5	7	6	61
176	4	4	6	4	4	4	3	6	4	6	6	2	5	5	63
177	2	5	6	2	6	1	2	5	6	3	3	6	5	5	57
178	2	6	6	2	6	2	2	2	6	2	2	6	6	2	52
179	4	2	5	2	2	3	4	5	2	2	3	3	6	5	48
180	1	2	6	3	5	2	5	4	5	3	3	5	6	2	52
181	4	6	4	2	6	3	4	2	6	3	3	6	6	3	58
182	2	3	5	2	4	2	2	6	6	4	2	4	5	6	53
183	2	2	5	3	5	2	2	2	6	2	2	2	3	2	40
184	2	4	4	2	5	3	3	2	7	2	3	5	6	3	51
185	1	4	3	3	4	2	3	2	7	3	2	3	4	2	43
186	2	3	6	2	3	4	2	2	7	4	2	4	3	5	49
187	3	1	7	2	4	3	6	3	5	4	3	3	3	3	50
188	4	5	5	4	6	4	4	3	4	3	4	6	5	4	61

189	2	3	3	3	6	2	3	3	7	2	2	4	6	2	48
190	2	6	5	4	5	2	2	4	6	5	3	6	5	4	59
191	3	6	6	2	6	4	2	4	5	3	2	3	5	4	55
192	2	4	5	2	3	3	4	4	4	3	3	4	4	3	48
193	3	5	5	2	5	3	3	3	5	1	3	5	5	3	51
194	1	7	7	1	7	1	1	1	7	1	1	7	7	1	50
195	2	5	5	2	6	3	2	2	6	5	2	3	2	5	50
196	4	4	4	3	4	3	4	4	5	4	4	4	4	4	55
197	2	7	4	4	4	1	4	4	7	4	5	4	6	6	62
198	2	6	6	2	7	3	3	6	3	1	6	5	6	5	61
199	1	4	4	2	6	4	2	6	4	3	2	5	4	2	49
200	2	6	5	2	7	1	1	2	7	2	2	4	6	2	49



**Lampiran 4**  
**Tabulasi Data *Body Dissatisfaction***

Subjek	B1	B2	B3	B4	B5	B6	B7	B8	B9	B10	B11	B12	B13	B14	B15	B16	B17	B18
1	3	3	4	4	4	4	3	2	4	5	3	3	2	3	4	4	3	2
2	1	4	5	2	2	1	1	1	6	1	2	4	4	1	6	6	1	1
3	5	4	5	5	5	4	4	5	4	4	4	4	4	3	5	4	4	3
4	4	5	4	4	2	3	2	4	4	1	3	5	2	3	3	4	3	1
5	4	1	3	3	1	1	1	1	3	3	1	3	3	1	1	1	1	1
6	5	5	5	5	3	5	3	4	6	6	1	4	4	2	3	4	4	2
7	4	5	6	6	6	5	3	6	6	5	2	5	2	5	5	4	4	1
8	2	3	1	2	3	3	1	1	2	2	4	2	1	1	5	4	4	1
9	1	5	4	4	4	4	1	4	1	4	4	3	1	3	4	4	4	1
10	2	2	2	1	1	1	2	1	1	2	1	2	1	1	4	2	1	1
11	1	2	3	1	2	1	1	4	4	2	1	3	1	1	5	1	1	1
12	1	5	1	1	1	3	1	1	4	5	1	3	1	1	6	6	3	1
13	5	5	6	5	4	4	4	3	5	3	3	5	4	5	4	4	4	2
14	4	1	1	1	4	1	1	1	1	3	1	1	1	1	1	1	1	1
15	4	4	5	4	3	3	2	2	4	2	1	4	4	2	5	4	4	3
16	5	5	5	5	4	5	3	5	5	4	3	5	4	5	5	6	5	5
17	3	3	1	3	4	2	2	2	3	1	1	4	3	3	2	3	2	1
18	4	2	2	3	4	2	2	2	2	3	1	4	2	2	4	3	2	2
19	5	4	3	5	5	3	4	5	4	3	1	5	3	4	5	4	4	2
20	4	3	3	4	4	4	1	3	4	4	3	3	2	3	3	3	3	1
21	4	2	5	2	4	1	5	1	1	4	1	4	2	1	4	2	1	1
22	3	1	1	2	3	3	4	2	2	1	1	4	3	1	3	1	2	4
23	1	3	2	5	1	1	2	4	5	3	2	4	1	4	5	4	1	1
24	3	4	4	4	2	2	3	3	4	4	1	4	1	3	5	4	1	3
25	4	5	4	6	6	3	3	3	4	5	1	4	3	2	4	5	5	1
26	4	4	5	4	3	4	4	5	6	5	4	5	5	5	6	6	4	4

27	4	5	5	6	6	6	1	3	3	4	4	4	2	4	5	6	4	1
28	2	3	5	2	4	1	1	2	1	5	2	2	1	1	1	2	1	1
29	4	4	5	4	5	3	4	3	3	5	2	5	3	2	3	4	3	2
30	4	5	6	5	4	3	2	2	6	4	2	5	6	5	4	6	3	3
31	4	4	4	5	5	5	3	3	5	5	4	4	3	3	4	4	5	2
32	3	4	1	1	3	4	1	1	2	4	1	1	1	3	3	4	1	1
33	5	6	3	6	5	5	5	3	6	6	5	6	4	4	6	3	4	5
34	2	2	2	1	1	3	1	1	1	1	2	1	1	2	1	2	2	1
35	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	3	4	1	1	1	2	1	1
36	4	4	5	5	5	5	4	4	4	5	4	5	4	4	5	4	4	4
37	5	4	6	5	4	5	3	3	3	5	4	3	3	4	5	4	5	2
38	5	4	1	1	3	2	4	1	1	1	1	5	3	2	4	2	2	5
39	5	1	1	1	2	2	1	3	1	1	2	4	1	1	1	1	1	4
40	4	4	4	5	4	4	2	3	4	2	3	4	3	4	5	3	4	2
41	3	2	1	4	3	5	2	2	1	3	2	4	1	2	2	1	2	2
42	6	6	6	5	5	5	2	5	6	5	1	5	5	6	5	5	5	3
43	2	2	3	6	3	4	4	1	5	2	2	4	1	2	1	2	3	2
44	6	5	6	5	6	6	4	5	6	6	3	4	4	4	6	6	5	6
45	5	6	4	6	6	5	3	6	4	6	5	1	3	4	6	6	5	4
46	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
47	5	5	3	5	5	5	3	1	5	4	4	4	3	2	3	5	4	2
48	4	5	6	6	5	4	2	3	5	3	3	5	2	3	4	6	6	1
49	3	1	3	5	5	4	1	2	1	1	2	3	3	2	2	2	3	1
50	5	5	6	5	5	6	3	5	6	6	3	5	3	5	5	5	4	2
51	1	3	4	4	3	5	2	4	5	3	3	3	1	2	4	2	2	2
52	4	3	4	6	2	4	2	4	5	5	5	3	3	4	5	5	4	5
53	3	4	4	5	1	3	1	3	5	5	4	5	1	1	5	4	1	1

54	5	6	6	6	4	6	3	4	6	6	4	5	4	4	6	6	6	3
55	1	1	4	2	4	3	2	2	2	1	1	2	1	1	5	2	1	1
56	5	5	6	6	5	5	3	5	5	5	5	5	3	5	5	5	5	2
57	4	2	3	4	4	3	1	3	1	4	2	4	1	4	2	4	5	2
58	3	4	5	6	5	4	3	4	5	5	4	4	4	4	3	4	5	4
59	6	6	6	4	5	4	1	3	6	6	3	6	2	5	6	6	5	2
60	3	2	4	5	4	2	1	2	3	4	2	3	2	4	2	3	1	1
61	5	5	5	5	5	6	5	3	6	5	5	5	1	5	6	4	3	3
62	5	6	6	6	6	1	5	2	5	6	2	6	4	4	5	5	4	1
63	4	3	1	4	4	5	4	5	3	5	3	5	1	1	1	1	1	1
64	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	2	2	1	1	3	1	1	1
65	4	1	1	1	1	5	4	2	4	1	1	5	1	1	6	2	4	1
66	4	4	5	4	4	6	2	2	4	5	4	4	4	1	4	5	4	2
67	4	5	5	3	5	4	5	4	3	4	3	4	1	3	5	5	3	4
68	5	5	3	4	4	4	4	2	5	3	4	4	4	4	4	4	4	4
69	5	4	6	5	4	4	4	3	5	5	4	4	4	3	4	5	4	5
70	1	1	4	4	5	1	1	5	4	3	1	5	1	5	4	1	1	1
71	3	5	6	6	2	4	5	3	5	4	1	2	5	2	5	1	3	2
72	1	1	1	1	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
73	5	5	5	6	5	5	2	4	3	3	4	5	3	3	4	1	4	1
74	4	3	3	6	6	4	1	3	4	5	2	3	1	1	6	1	2	1
75	4	4	4	5	4	4	2	1	4	4	2	4	1	4	5	5	4	1
76	2	5	5	6	4	4	3	4	5	3	1	2	2	1	2	3	3	2
77	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
78	5	5	5	5	5	5	4	5	6	5	4	5	4	5	5	5	5	4
79	3	4	1	3	4	3	1	3	3	1	2	5	2	1	4	2	2	3
80	4	4	3	6	5	5	3	4	5	5	5	4	3	3	4	1	5	1

81	4	4	5	1	4	4	6	4	4	4	4	4	1	4	6	1	6	1
82	5	4	6	6	4	4	6	6	5	6	5	5	5	4	6	6	4	6
83	4	5	5	5	5	6	2	3	2	5	6	3	1	4	4	1	6	1
84	1	1	1	1	3	1	2	1	2	1	1	2	1	1	4	1	2	1
85	5	6	6	6	5	6	5	5	5	5	6	5	5	5	5	4	6	3
86	5	6	6	5	5	3	2	5	5	3	6	5	1	3	6	6	5	1
87	6	6	6	6	5	6	6	6	6	6	4	6	6	5	5	6	5	3
88	5	2	5	3	2	5	5	3	5	5	5	5	4	5	6	6	4	2
89	3	2	1	3	5	2	2	2	3	2	2	2	1	1	1	1	2	1
90	4	4	2	5	4	5	1	5	4	4	1	4	1	4	5	1	4	2
91	4	5	5	5	5	6	5	5	6	6	5	6	4	5	5	6	4	4
92	1	1	2	1	3	2	1	2	1	2	3	2	1	1	4	1	2	1
93	6	6	6	6	6	4	6	1	6	6	6	6	6	6	6	6	4	6
94	5	5	5	6	5	4	5	3	5	6	4	5	3	3	5	5	5	1
95	3	6	6	6	5	6	6	5	6	6	4	6	4	2	1	6	6	2
96	4	4	4	4	5	3	4	3	5	4	3	4	3	3	5	4	3	2
97	4	4	4	3	4	3	1	1	3	4	1	3	1	2	3	1	1	1
98	5	4	5	5	5	4	4	4	5	6	3	4	3	4	5	5	4	3
99	5	5	5	5	1	5	1	1	5	1	1	3	1	1	1	5	5	1
100	3	3	3	4	4	4	3	4	5	3	1	4	1	1	1	1	1	1
101	3	4	5	4	3	5	4	4	6	6	3	6	3	3	6	4	5	2
102	3	3	5	3	4	3	2	3	3	3	1	3	2	2	3	3	2	2
103	3	2	5	3	4	4	1	1	4	5	1	4	3	4	4	5	1	1
104	5	5	6	5	6	6	4	3	6	6	3	5	5	4	4	5	6	3
105	4	2	1	2	4	5	2	2	3	1	1	3	1	1	4	1	3	2
106	5	6	6	5	4	6	3	3	5	4	3	5	3	4	4	4	4	3
107	3	5	5	5	5	5	3	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5

108	2	1	1	3	3	3	1	1	2	2	1	4	2	1	3	1	2	1
109	4	5	5	6	5	5	3	4	5	4	3	5	4	4	5	4	5	3
110	3	4	5	6	4	6	2	1	5	1	2	5	3	4	4	5	1	1
111	2	2	5	4	4	3	1	2	3	5	3	4	3	3	5	3	3	1
112	4	4	5	4	5	5	4	4	4	4	5	5	3	4	4	5	4	2
113	3	3	4	4	3	4	3	3	3	3	2	3	2	3	4	4	3	2
114	4	4	4	5	4	5	2	2	4	5	3	5	3	2	5	1	2	1
115	4	6	5	6	6	4	1	4	6	4	4	5	3	3	6	6	6	5
116	3	3	2	4	4	2	1	2	2	2	1	2	1	1	1	3	2	1
117	4	4	4	4	3	4	2	2	3	4	3	4	3	2	4	4	4	2
118	4	2	1	1	5	4	1	2	2	1	3	5	1	1	6	1	1	1
119	3	4	4	3	4	1	1	1	5	4	1	5	1	3	1	4	1	5
120	4	6	6	6	6	6	4	6	6	6	4	5	5	4	6	6	5	5
121	4	5	5	6	5	6	5	3	4	4	4	4	3	3	6	4	4	2
122	4	5	6	5	5	5	3	3	3	3	3	5	2	4	5	5	6	1
123	6	6	6	6	4	6	4	6	6	6	3	6	3	3	6	6	6	1
124	3	3	4	4	4	3	2	2	3	3	3	4	2	1	4	4	3	2
125	3	2	4	5	5	3	2	5	3	3	1	2	2	5	3	3	3	1
126	6	6	6	6	4	6	5	5	6	6	4	6	5	6	6	6	6	5
127	4	3	2	5	3	4	2	2	3	2	2	3	2	3	3	4	2	1
128	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	4	1	1	1	1	1	1
129	3	5	5	4	2	3	1	3	5	5	3	5	1	3	5	6	4	2
130	1	4	3	1	3	1	1	1	1	1	2	1	1	1	6	4	1	1
131	4	5	4	5	4	4	3	3	5	3	3	5	3	3	4	3	3	3
132	4	1	5	1	3	1	5	1	6	1	2	4	4	1	6	2	1	5
133	5	4	1	4	1	3	5	1	4	1	4	5	4	1	4	6	4	1
134	6	6	6	6	6	6	5	4	5	5	5	5	4	5	5	5	5	4

135	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	4	1	1	1	1	1	3
136	5	6	6	6	5	6	4	5	5	6	5	5	3	4	5	5	5	1
137	5	5	6	5	6	5	4	4	5	5	4	6	5	6	4	5	5	4
138	4	1	3	3	3	2	3	2	2	3	1	4	2	2	3	1	2	2
139	1	2	3	1	1	1	1	1	1	3	2	3	1	1	2	1	1	1
140	2	2	4	4	4	1	1	1	1	5	1	2	1	1	4	2	1	1
141	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
142	5	5	6	5	5	6	5	3	6	6	4	4	4	5	4	5	5	5
143	3	3	3	3	2	2	2	2	4	1	2	4	2	3	6	4	3	3
144	3	1	1	1	2	1	1	1	3	1	1	4	2	1	3	1	1	1
145	4	3	5	3	2	3	1	1	5	1	2	4	3	1	1	5	2	1
146	4	5	4	6	4	3	4	3	4	5	2	5	4	4	5	5	5	1
147	2	2	1	3	4	2	1	1	3	2	1	2	1	1	5	3	1	1
148	3	3	2	5	4	4	1	2	4	2	2	3	3	3	2	1	2	1
149	3	5	2	4	5	4	3	2	5	3	3	5	2	2	4	5	4	2
150	2	2	1	5	2	1	3	1	2	1	1	1	2	2	1	1	1	1
151	4	3	4	5	5	4	2	4	6	5	1	6	3	3	4	4	5	4
152	3	1	1	1	1	4	4	1	1	1	1	4	5	1	6	1	4	1
153	5	5	5	6	5	4	2	6	6	5	3	5	4	5	4	4	4	2
154	4	5	4	4	5	3	4	4	6	6	1	5	5	3	4	4	2	1
155	4	1	5	1	5	3	5	1	4	1	1	1	1	1	4	3	1	1
156	5	5	4	6	5	4	5	4	6	4	6	5	5	6	2	5	6	4
157	1	3	1	1	3	2	1	1	3	2	1	2	1	1	2	1	2	2
158	1	4	4	1	5	1	1	1	4	3	2	1	1	1	2	2	1	1
159	4	4	5	5	5	5	2	5	4	3	4	5	4	5	6	5	3	1
160	3	1	2	3	1	4	4	4	1	2	2	5	2	1	5	1	2	3
161	5	1	1	3	5	1	4	1	1	1	2	6	4	1	4	1	1	4

162	1	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	6	5	5	2
163	4	4	1	5	4	5	1	2	3	2	1	2	2	2	3	4	4	3
164	4	6	5	6	6	2	3	1	2	1	2	1	2	2	2	5	5	1
165	4	1	1	3	3	1	3	2	1	1	1	3	2	1	5	1	2	1
166	4	1	1	1	4	4	1	1	5	1	2	4	1	1	4	1	6	1
167	5	4	6	6	6	6	1	1	5	5	6	5	1	6	5	4	5	3
168	1	4	5	4	4	2	1	2	3	4	4	3	1	5	6	1	4	1
169	4	4	6	4	3	3	3	3	4	4	1	3	3	4	4	5	3	2
170	2	4	6	4	6	5	4	6	6	6	3	6	4	5	6	6	4	2
171	4	5	5	4	3	4	2	3	5	5	3	5	3	5	5	5	6	3
172	4	5	5	5	3	4	1	4	1	4	4	1	1	1	6	4	4	1
173	3	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
174	3	3	4	5	5	2	1	2	3	3	2	2	1	1	3	2	1	1
175	4	5	5	5	5	4	3	4	4	4	2	4	2	2	5	4	2	2
176	4	4	4	5	3	3	1	4	4	4	1	1	3	2	2	4	4	1
177	5	6	6	6	5	5	5	4	5	5	4	5	4	4	5	3	4	5
178	6	6	6	6	5	5	6	5	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
179	5	5	6	6	5	5	3	4	5	3	4	5	5	5	6	6	6	4
180	4	1	1	2	4	3	2	1	1	2	3	5	2	1	4	1	3	1
181	4	1	1	2	3	3	2	3	4	1	1	3	2	2	2	2	2	2
182	3	4	4	3	2	2	1	2	1	4	1	1	1	2	2	1	2	1
183	5	6	5	5	5	5	5	6	6	5	5	5	5	6	5	6	6	6
184	4	2	5	5	5	5	2	5	4	6	5	5	4	4	5	5	4	1
185	5	6	4	6	4	5	4	5	6	4	4	5	4	3	4	5	5	2
186	1	4	3	5	5	4	2	5	5	2	1	5	1	1	2	4	4	2
187	3	3	4	4	2	5	2	3	4	3	1	4	2	3	5	2	4	2
188	4	3	5	4	5	4	2	4	4	3	4	3	4	4	6	5	5	4



189	3	1	3	3	4	5	1	3	4	3	3	3	2	2	4	4	2	1
190	3	2	4	4	5	3	1	1	2	2	2	3	1	2	4	3	2	2
191	4	5	3	5	5	4	2	3	5	5	4	4	3	4	3	4	4	2
192	4	5	5	4	3	5	2	3	4	4	3	4	3	3	5	4	4	2
193	4	3	5	5	5	4	4	4	5	5	3	5	2	5	5	4	4	4
194	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
195	4	5	1	2	2	5	5	5	5	2	2	6	5	2	2	2	6	5
196	4	2	1	1	4	3	2	2	1	4	1	4	3	3	3	2	1	1
197	4	4	4	5	5	4	1	1	6	5	1	5	4	6	5	5	4	2
198	1	5	4	6	4	2	1	1	6	2	3	6	1	5	6	5	1	2
199	6	5	6	5	5	6	4	5	5	6	5	6	4	4	6	6	5	5
200	6	6	6	6	4	5	4	4	5	6	4	5	2	5	5	6	6	1

Subjek	B19	B20	B21	B22	B23	B24	B25	B26	B27	B28	B29	B30	B31	B32	B33	B34	Total
1	1	3	2	2	3	4	2	1	4	3	3	3	2	1	4	4	102
2	1	4	3	1	4	1	1	1	1	1	4	1	4	1	5	5	87
3	3	3	4	4	4	4	4	1	4	4	4	4	4	1	4	5	133
4	4	5	6	4	5	4	4	1	3	2	4	4	2	3	4	5	117
5	1	1	1	1	3	1	1	1	1	3	3	4	1	1	1	1	58
6	3	4	5	5	4	5	5	1	4	6	5	4	4	1	5	6	138
7	3	3	5	3	6	6	4	1	2	5	4	4	3	1	4	6	140
8	1	1	2	4	3	2	1	1	1	2	1	2	2	1	4	3	73
9	5	1	5	4	4	3	1	1	1	4	1	4	5	1	4	5	105
10	1	2	2	2	1	1	1	1	1	1	2	1	2	1	4	2	53
11	4	1	1	1	4	1	1	1	1	1	3	4	1	1	2	4	66
12	6	1	4	1	5	1	1	1	6	2	6	1	1	3	1	3	88
13	4	4	5	4	5	4	3	1	3	4	4	4	4	4	4	5	137
14	1	1	1	5	1	1	1	1	1	1	1	3	1	1	1	1	48
15	4	4	4	5	5	5	2	1	4	4	3	4	4	1	4	5	119
16	6	5	5	4	5	4	3	1	4	4	4	4	4	1	4	5	147
17	1	3	2	4	4	2	1	1	2	2	2	2	2	1	2	3	77
18	1	4	2	6	2	2	2	1	2	2	4	3	2	2	4	4	89
19	5	3	4	3	5	4	2	1	3	5	3	5	3	1	4	4	124
20	3	3	4	4	3	3	1	1	1	3	3	4	3	1	3	4	99
21	2	2	2	2	4	1	1	1	1	2	1	2	1	1	2	1	71
22	1	4	1	2	2	1	1	1	1	1	3	1	1	1	2	3	67
23	1	3	4	4	3	5	2	1	1	4	3	4	2	1	2	4	93
24	3	3	3	3	2	4	1	1	1	3	3	4	3	1	3	4	97
25	4	3	4	4	5	4	1	1	1	5	2	4	1	1	5	4	117
26	4	2	4	6	5	2	4	2	5	5	4	3	3	4	4	5	145

27	4	3	5	3	6	5	3	1	2	4	2	5	3	1	4	5	129
28	2	3	3	2	4	5	4	1	1	5	1	4	2	1	3	4	82
29	3	4	3	2	4	4	3	1	2	4	4	3	3	1	5	6	116
30	6	5	5	4	6	3	2	1	3	4	4	6	2	1	6	5	138
31	4	3	4	5	4	5	3	1	3	4	3	4	3	1	5	4	128
32	1	3	3	4	4	2	1	1	1	2	1	4	1	1	1	3	72
33	5	5	6	4	6	5	3	5	6	6	5	5	5	1	4	6	164
34	1	1	1	1	1	2	1	2	2	2	2	2	2	1	4	1	53
35	1	2	1	2	2	1	1	1	1	1	1	2	1	1	2	1	46
36	4	5	4	3	6	5	4	2	3	5	5	4	4	3	4	4	144
37	2	3	4	3	3	4	2	1	2	4	3	3	3	1	2	5	118
38	2	5	2	4	6	2	1	2	3	1	5	3	4	1	6	5	99
39	1	4	1	4	4	2	1	2	1	2	2	3	1	1	4	4	70
40	4	4	4	4	4	4	4	1	3	3	4	3	4	2	4	4	120
41	1	3	3	3	3	2	1	1	1	3	1	1	2	1	2	2	72
42	5	4	5	1	6	5	1	1	4	6	6	6	3	1	5	6	151
43	1	2	2	5	1	1	1	1	1	1	2	4	3	1	5	4	84
44	6	5	6	5	6	6	6	1	5	6	2	4	6	1	5	5	168
45	6	5	6	6	4	5	2	4	4	6	5	6	4	1	3	6	158
46	6	6	6	4	6	5	5	6	6	6	6	6	6	6	6	6	200
47	1	1	4	6	5	4	1	1	1	3	1	3	1	1	5	4	110
48	5	3	5	5	6	4	3	1	2	4	4	4	1	1	1	5	127
49	3	2	2	2	2	4	2	1	1	2	2	3	2	1	3	1	77
50	3	4	5	5	4	4	4	1	2	4	3	5	3	1	3	6	141
51	5	3	4	5	5	4	3	1	1	4	4	3	2	1	3	4	105
52	5	4	5	4	4	4	4	2	4	4	4	4	3	1	4	4	133
53	1	3	1	2	1	3	1	1	1	4	4	1	2	1	1	4	87

54	6	6	6	4	4	4	2	1	4	6	5	5	4	1	5	6	159
55	1	1	2	5	2	1	2	1	1	1	1	2	2	1	2	2	63
56	5	5	6	4	5	5	4	1	3	5	5	5	5	1	4	5	153
57	2	2	3	3	4	5	1	1	2	4	2	5	2	1	2	5	97
58	4	3	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	3	3	4	4	135
59	5	4	6	4	2	5	1	1	1	6	4	5	6	1	4	5	142
60	2	3	4	4	2	1	1	1	1	1	3	3	1	1	3	3	82
61	5	5	5	4	6	5	1	1	4	3	5	5	5	1	3	5	145
62	6	5	5	3	4	4	1	1	2	5	4	5	1	1	4	5	135
63	1	1	3	3	5	5	4	3	1	4	1	4	3	1	1	4	96
64	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	40
65	1	3	1	3	4	2	1	1	1	1	3	1	3	1	5	5	81
66	4	4	4	5	4	3	5	1	1	4	5	5	3	1	3	4	124
67	5	3	4	4	5	5	5	1	4	3	3	5	2	4	5	4	132
68	4	4	4	4	5	4	4	3	3	3	4	4	4	1	4	4	130
69	4	4	5	4	4	4	4	1	3	3	2	3	3	4	4	4	134
70	1	1	1	1	3	1	1	1	1	4	1	1	1	1	1	5	73
71	1	2	4	4	4	5	6	2	4	5	3	3	4	1	1	4	117
72	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	38
73	4	4	5	4	3	5	2	4	3	4	4	4	2	3	3	5	127
74	1	1	1	6	4	6	1	1	1	4	1	2	6	1	2	3	97
75	4	4	4	4	4	3	4	1	1	5	4	3	2	1	4	6	116
76	4	4	5	4	5	3	1	1	5	5	3	5	5	1	4	6	118
77	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	3	3	3	109
78	5	5	5	5	5	5	4	2	4	5	5	5	4	4	5	5	160
79	1	4	3	3	2	3	2	1	1	2	4	2	2	1	2	2	82
80	4	4	5	4	5	5	4	1	3	5	4	5	4	2	5	5	135



108	1	1	1	2	3	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	55
109	4	4	5	6	5	5	4	2	2	4	4	5	5	3	5	5	147
110	5	2	4	6	1	4	4	1	1	4	4	4	1	1	4	6	114
111	2	2	3	3	3	3	1	1	1	3	2	3	2	1	2	4	92
112	3	4	4	3	5	3	2	1	3	5	5	3	3	4	5	4	132
113	2	2	3	4	4	3	3	2	2	3	4	3	3	2	2	4	102
114	3	3	4	6	5	4	2	1	1	1	3	3	2	3	2	4	108
115	4	4	5	3	6	5	6	4	1	3	3	4	1	4	4	5	146
116	1	2	2	2	3	2	1	1	1	1	1	3	3	1	1	2	64
117	3	2	4	3	4	4	4	1	1	4	1	2	1	1	1	4	100
118	1	4	1	1	3	1	1	1	1	1	3	1	3	1	4	1	70
119	1	4	3	3	5	1	1	1	1	1	3	2	1	1	1	5	85
120	5	5	6	4	5	6	1	1	6	5	4	5	5	4	5	5	168
121	4	5	6	6	5	4	4	3	4	5	5	6	4	4	4	5	151
122	3	2	4	5	5	4	3	1	1	4	3	4	3	1	3	4	123
123	2	4	6	6	2	6	1	1	1	6	3	4	1	4	4	6	147
124	2	2	2	4	4	4	1	1	1	4	2	5	2	1	2	4	95
125	3	2	3	4	3	3	1	1	3	3	2	5	2	1	3	2	96
126	6	6	6	3	4	6	5	3	5	6	5	5	6	2	6	5	179
127	1	3	3	4	4	4	2	1	1	3	4	5	3	1	3	4	96
128	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	4	1	1	1	41
129	1	4	5	3	5	4	3	2	1	3	3	3	1	2	2	3	110
130	1	1	4	1	3	6	1	1	1	6	4	6	6	1	6	4	86
131	5	5	5	3	5	3	5	2	3	5	5	4	3	1	5	5	131
132	1	4	2	3	2	1	1	1	1	1	5	1	6	1	5	5	93
133	5	5	5	5	3	1	2	1	1	4	5	5	3	1	4	5	113
134	6	6	6	6	6	5	6	2	5	5	5	5	4	5	4	6	175

135	1	4	1	1	5	1	1	1	1	1	3	3	3	1	4	5	59
136	1	4	5	5	4	5	3	1	1	4	5	1	2	1	2	4	135
137	4	6	5	6	4	5	6	1	5	5	6	5	4	1	5	5	162
138	1	3	1	2	4	2	1	2	1	2	2	3	4	1	4	1	77
139	2	2	2	3	3	1	1	1	1	1	1	4	1	1	1	3	55
140	1	1	1	5	4	2	1	1	1	3	1	4	6	1	1	1	72
141	1	1	1	4	1	1	1	1	1	1	1	3	1	1	1	5	43
142	5	4	5	6	6	5	5	1	3	5	5	5	4	1	5	5	158
143	4	4	4	2	5	3	4	1	4	4	3	3	5	1	3	4	106
144	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	4	1	1	1	5	53
145	2	2	3	5	5	1	5	1	1	6	2	3	4	1	3	4	95
146	5	5	5	6	5	5	5	1	4	5	5	5	5	1	4	6	145
147	1	3	2	4	1	3	1	1	1	4	3	4	2	1	3	3	73
148	2	1	4	5	4	3	1	1	2	4	2	4	2	1	2	4	89
149	2	4	5	4	4	4	2	2	2	2	4	3	2	2	4	5	114
150	2	3	1	4	1	4	1	1	1	2	2	1	5	1	4	3	66
151	1	3	3	6	5	4	1	1	5	4	4	4	2	1	6	3	125
152	1	4	1	1	3	1	1	1	1	1	1	1	5	1	5	4	73
153	4	4	5	4	5	4	2	1	4	5	6	4	2	1	5	5	141
154	4	4	3	5	5	5	3	1	6	2	3	4	6	1	5	6	133
155	1	4	4	6	5	5	1	1	1	5	1	5	1	1	5	5	94
156	5	5	5	3	6	6	5	1	4	6	4	6	2	2	6	6	159
157	1	4	3	1	3	1	1	3	1	1	1	4	4	2	2	6	68
158	1	2	2	5	5	1	1	1	1	3	1	1	1	1	2	4	68
159	5	3	4	4	6	4	2	1	1	6	5	6	4	1	4	4	135
160	1	4	1	2	1	1	1	1	2	1	4	4	4	1	4	2	80
161	1	4	1	1	3	2	1	1	1	1	4	1	6	1	4	3	81

162	2	5	5	5	5	5	5	1	2	5	5	2	5	2	2	5	144
163	4	3	3	4	4	4	4	1	4	4	1	5	4	1	5	5	108
164	5	4	5	6	3	4	4	4	5	5	5	4	4	1	2	5	122
165	1	4	1	2	2	1	1	1	1	2	4	1	3	1	3	4	68
166	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	60
167	5	4	5	4	6	5	4	1	4	4	5	5	3	3	5	4	147
168	1	1	1	6	1	5	1	1	1	5	1	4	1	1	3	1	89
169	3	3	5	4	5	5	3	1	2	4	3	3	3	1	3	6	117
170	5	4	5	6	5	6	4	1	4	5	3	6	6	1	4	6	156
171	5	5	6	5	4	4	3	2	4	5	4	5	4	3	4	4	142
172	1	1	4	6	5	5	2	1	1	4	4	4	1	1	1	5	104
173	4	4	6	4	4	4	5	1	4	4	4	4	4	1	4	4	133
174	1	1	2	5	4	4	1	1	1	3	2	4	3	1	3	5	85
175	2	2	4	5	4	4	2	1	2	3	2	3	5	1	4	5	115
176	2	1	3	4	3	2	1	1	1	4	2	3	2	1	5	5	94
177	5	5	6	5	5	4	3	2	3	5	5	5	5	2	5	6	157
178	5	6	5	5	6	6	6	6	6	5	6	6	6	6	6	6	197
179	6	5	5	6	1	5	6	1	4	6	5	6	6	5	4	4	163
180	1	3	1	3	4	2	1	1	1	1	3	3	2	1	1	2	71
181	1	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	5	2	63
182	1	1	2	1	2	3	2	1	2	4	1	4	2	1	4	4	72
183	6	6	5	6	6	6	6	6	6	5	5	6	6	4	5	5	186
184	4	3	2	4	5	5	4	1	4	4	4	4	4	1	4	3	132
185	5	4	6	4	4	5	3	1	3	5	5	5	3	1	4	4	143
186	1	3	4	3	5	4	1	1	2	4	3	4	5	1	1	5	103
187	3	3	4	5	4	3	3	1	2	5	4	4	3	1	3	5	109
188	3	4	4	3	5	4	2	4	3	4	4	4	5	4	5	4	135



189	1	2	2	2	2	3	2	1	1	3	3	3	3	1	4	4	88
190	2	2	2	4	4	4	2	1	1	3	3	4	3	1	3	2	87
191	4	3	5	5	5	3	2	3	2	4	4	5	2	4	3	4	127
192	2	3	5	5	6	6	2	1	2	5	4	5	5	1	3	5	127
193	4	4	4	4	5	5	3	1	2	5	5	4	2	1	4	4	133
194	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	204
195	1	5	5	1	5	2	2	1	1	1	5	2	2	1	6	5	111
196	1	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	61
197	4	3	5	6	4	3	3	2	2	3	4	2	3	1	3	5	124
198	5	5	6	4	4	1	1	1	1	5	4	3	4	1	5	5	116
199	5	6	5	6	4	5	6	1	5	5	6	6	6	1	5	5	171
200	5	5	6	5	5	5	4	1	2	4	4	3	1	1	3	6	146

**Lampiran 5**  
**Validitas Skala Penerimaan Diri**  
**Sebelum Uji Coba**

Kode	Item	Korelasi	R Tabel	Nilai Sig	Ket
P1	Pujian membuat saya lebih merasa bernilai sebagai individu	0,484	0.279	0,000	Valid
P2	Saya merasa berharga bahkan jika saya tidak berhasil memenuhi tujuan-tujuan tertentu yang penting bagi saya	0,558	0.279	0,000	Valid
P3	Ketika saya menerima umpan balik negatif, saya menganggapnya sebagai kesempatan untuk meningkatkan perilaku dan kinerja saya	0,397	0.279	0,004	Valid
P4	Saya merasa ada beberapa orang memiliki nilai yang lebih daripada yang lain	0,444	0.279	0,001	Valid
P5	Membuat kesalahan besar mungkin mengecewakan, tetapi itu tidak mengubah perasaan saya tentang diri saya secara keseluruhan	0,457	0.279	0,001	Valid
P6	Terkadang saya mendapati diri saya berpikir apakah saya orang baik atau jahat	0,116	0.279	0,421	Tidak Valid
P7	Agar merasa berguna, saya harus dicintai oleh orang-orang penting bagi saya	0,414	0.279	0,003	Valid
P8	Saya menetapkan tujuan-tujuan untuk diri saya dengan harapan itu membuat saya bahagia	0,126	0.279	0,385	Tidak Valid
P9	Saya berpikir bahwa menjadi baik dalam beberapa hal membuat seseorang menjadi orang baik secara keseluruhan	0,311	0.279	0,028	Valid
P10	Rasa harga diri saya tergantung bagaimana	0,456	0.279	0,001	Valid

	banyaknya saya dibandingkan dengan orang lain				
P11	Saya percaya saya adalah orang yang berguna karena saya adalah manusia	0,351	0.279	0,013	Valid
P12	Ketika saya menerima timbal balik yang negatif, saya sering mendapat kesulitan untuk terbuka dengan apa yang orang katakan tentang saya	0,437	0.279	0,002	Valid
P13	Saya menentukan tujuan untuk diri sendiri yang saya harapkan bahwa saya layak	- 0,004	0.279	0,980	Tidak Valid
P14	Menjadi buruk/ mengerjakan hal buruk pada hal-hal tertentu membuat saya kurang menghargai diri sendiri	0,370	0.279	0,008	Valid
P15	Saya pikir orang yang sukses dengan apa yang mereka lakukan adalah hal yang sangat berharga	0,126	0.279	0,382	Tidak Valid
P16	Saya merasa bahwa pujian membantu saya untuk mengetahui kelebihan saya	- 0,394	0.279	0,005	Tidak Valid
P17	Saya merasa sebagai orang yang berharga bahkan ketika orang lain tidak menyukai saya	0,719	0.279	0,000	Valid
P18	Saya menghindari membandingkan diri saya dengan orang lain untuk menentukan jika saya seorang yang berharga	0,616	0.279	0,000	Valid
P19	Ketika saya dikritik atau gagal dalam sesuatu, saya merasa lebih buruk sebagai pribadi	0,632	0.279	0,000	Valid
P20	Saya berpikir bukan ide yang baik untuk menilai	- 0,632	0.279	0,665	Tidak Valid

	diri saya layak sebagai pribadi				
--	---------------------------------	--	--	--	--

### Correlations

		TOTAL_P
P01	Pearson Correlation	.484**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	50
P02	Pearson Correlation	.558**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	50
P03	Pearson Correlation	.397**
	Sig. (2-tailed)	.004
	N	50
P04	Pearson Correlation	.444**
	Sig. (2-tailed)	.001
	N	50
P05	Pearson Correlation	.457**
	Sig. (2-tailed)	.001
	N	50
P06	Pearson Correlation	.116
	Sig. (2-tailed)	.421
	N	50
P07	Pearson Correlation	.414**
	Sig. (2-tailed)	.003
	N	50
P08	Pearson Correlation	.126
	Sig. (2-tailed)	.385
	N	50
P09	Pearson Correlation	.311*
	Sig. (2-tailed)	.028
	N	50
P10	Pearson Correlation	.456**
	Sig. (2-tailed)	.001
	N	50
P11	Pearson Correlation	.351*
	Sig. (2-tailed)	.013
	N	50
P12	Pearson Correlation	.437**
	Sig. (2-tailed)	.002

	N	50
P13	Pearson Correlation	-.004
	Sig. (2-tailed)	.980
	N	50
P14	Pearson Correlation	.370**
	Sig. (2-tailed)	.008
	N	50
P15	Pearson Correlation	.126
	Sig. (2-tailed)	.382
	N	50
P16	Pearson Correlation	-.394**
	Sig. (2-tailed)	.005
	N	50
P17	Pearson Correlation	.719**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	50
P18	Pearson Correlation	.616**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	50
P19	Pearson Correlation	.632**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	50
P20	Pearson Correlation	-.063
	Sig. (2-tailed)	.665
	N	50
TOTAL_P	Pearson Correlation	1
	Sig. (2-tailed)	
	N	50

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

\* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

**Lampiran 6**  
**Validitas Skala *Body Dissatisfaction***  
**Sebelum Uji Coba**



Kode	Item	Korelasi	R Tabel	Nilai Sig	Ket
B1	Apakah perasaan bosan dapat membuat Anda merenungkan tentang bentuk tubuh Anda?	0,680	0.279	0,000	Valid
B2	Pernahkah Anda sangat mencemaskan bentuk tubuh Anda sampai Anda merasa harus melakukan diet?	0,854	0.279	0,000	Valid
B3	Pernahkah Anda berpikir bahwa paha, pinggul, atau pantat Anda terlalu besar dibanding anggota tubuh yang lain?	0,734	0.279	0,000	Valid
B4	Pernahkah Anda takut akan menjadi gemuk (bertambah gemuk)?	0,782	0.279	0,000	Valid
B5	Pernahkah Anda cemas kalau tubuh Anda akan menjadi kendur?	0,685	0.279	0,000	Valid
B6	Apakah merasa kenyang (misal setelah makan dengan porsi banyak) membuat Anda merasa gemuk?	0,747	0.279	0,000	Valid
B7	Pernahkah Anda merasa sangat buruk dengan tubuh Anda yang membuat Anda menangis?	0,602	0.279	0,000	Valid
B8	Pernahkah Anda khawatir lemak tubuh Anda akan naik turun (karena berlari)?	0,769	0.279	0,000	Valid
B9	Apakah saat bersama wanita yang langsing membuat Anda merasa sadar dengan bentuk tubuh Anda?	0,745	0.279	0,000	Valid
B10	Pernahkah Anda cemas bahwa paha Anda akan melebar ketika duduk?	0,681	0.279	0,000	Valid

B11	Apakah dengan makan sedikit juga membuat Anda merasa gemuk?	0,579	0.279	0,000	Valid
B12	Pernahkah Anda memperhatikan bentuk tubuh wanita lain dan merasa bentuk tubuh Anda tidak lebih baik untuk dibandingkan?	0,599	0.279	0,000	Valid
B13	Apakah dengan memikirkan bentuk tubuh Anda sendiri bisa mengganggu Anda untuk berkonsentrasi (misalnya saat menonton televisi, membaca, berinteraksi dengan orang lain)?	0,738	0.279	0,000	Valid
B14	Apakah Anda merasa gemuk ketika sedang mandi?	0,820	0.279	0,000	Valid
B15	Pernahkah Anda menghindari memakai pakaian ketat karena alasan bentuk tubuh?	0,668	0.279	0,000	Valid
B16	Pernahkah Anda membayangkan untuk menghilangkan bagian tubuh Anda yang dianggap gemuk?	0,730	0.279	0,000	Valid
B17	Apakah memakan makanan manis, kue, atau makanan tinggi kalori lainnya membuat Anda merasa gemuk?	0,824	0.279	0,000	Valid
B18	Pernahkah Anda menghindari suatu acara (misalnya pesta) karena Anda malu dengan bentuk tubuh Anda?	0,613	0.279	0,000	Valid
B19	Pernahkah Anda merasa terlalu besar dan bulat?	0,765	0.279	0,000	Valid
B20	Pernahkah Anda merasa malu dengan bentuk tubuh Anda?	0,669	0.279	0,000	Valid

B21	Apakah rasa cemas terhadap bentuk tubuh membuat Anda ingin melakukan diet?	0,886	0.279	0,000	Valid
B22	Pernahkah Anda merasa sangat senang dengan bentuk tubuh Anda ketika perut Anda masih kosong (misalnya saat di pagi hari)?	0,422	0.279	0,002	Valid
B23	Pernahkah Anda berpikir bahwa bentuk tubuh Anda saat ini disebabkan karena Anda kurang pengendalian diri?	0,737	0.279	0,000	Valid
B24	Pernahkah Anda khawatir kalau orang lain akan melihat lemak di sekitar pinggang atau perut Anda?	0,775	0.279	0,000	Valid
B25	Pernahkah Anda merasa tidak adil jika wanita lain lebih kurus dibandingkan Anda?	0,722	0.279	0,000	Valid
B26	Pernahkah Anda memuntahkan makanan agar merasa lebih kurus?	0,469	0.279	0,001	Valid
B27	Ketika berada di tempat umum, pernahkah Anda khawatir akan memakan banyak tempat (misal saat duduk di sofa atau di bus)?	0,734	0.279	0,000	Valid
B28	Pernahkah Anda merasa khawatir dengan lipatan tubuh Anda?	0,841	0.279	0,000	Valid
B29	Apakah dengan melihat refleksi Anda (misal di cermin atau jendela) membuat Anda merasa sedih dengan tubuh Anda?	0,632	0.279	0,000	Valid
B30	Pernahkah Anda mencubit area tubuh Anda untuk melihat berapa banyak lemak yang ada?	0,693	0.279	0,000	Valid
B31	Pernahkah Anda menghindari situasi yang	0,729	0.279	0,000	Valid

	dapat membuat orang lain bisa melihat bentuk tubuh Anda (misal di ruang ganti umum atau di kolam renang) dengan alasan bentuk tubuh?				
B32	Pernahkah Anda minum obat pencahar untuk merasa lebih kurus?	0,408	0.279	0,003	Valid
B33	Pernahkah Anda merasa sangat sadar diri dengan bentuk tubuh Anda saat dikelilingi banyak orang?	0,528	0.279	0,000	Valid
B34	Apakah kekhawatiran dengan bentuk tubuh membuat Anda merasa harus berolahraga?	0,823	0.279	0,000	Valid

Correlations		TOTAL_B
B01	Pearson Correlation	.680**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	50
B02	Pearson Correlation	.854**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	50
B03	Pearson Correlation	.734**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	50
B04	Pearson Correlation	.782**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	50
B05	Pearson Correlation	.685**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	50
B06	Pearson Correlation	.747**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	50
B07	Pearson Correlation	.602**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	50
B08	Pearson Correlation	.769**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	50
B09	Pearson Correlation	.745**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	50
B10	Pearson Correlation	.681**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	50
B11	Pearson Correlation	.579**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	50
B12	Pearson	.599**

	Correlation	
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	50
B13	Pearson Correlation	.738**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	50
B14	Pearson Correlation	.820**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	50
B15	Pearson Correlation	.668**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	50
B16	Pearson Correlation	.730**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	50
B17	Pearson Correlation	.824**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	50
B18	Pearson Correlation	.613**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	50
B19	Pearson Correlation	.765**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	50
B20	Pearson Correlation	.669**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	50
B21	Pearson Correlation	.886**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	50
B22	Pearson Correlation	.422**
	Sig. (2-tailed)	.002
	N	50
B23	Pearson Correlation	.737**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	50
B24	Pearson Correlation	.775**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	50
B25	Pearson Correlation	.722**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	50
B26	Pearson Correlation	.469**
	Sig. (2-tailed)	.001
	N	50
B27	Pearson	.734**

	Correlation	
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	50
B28	Pearson Correlation	.841**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	50
B29	Pearson Correlation	.632**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	50
B30	Pearson Correlation	.693**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	50
B31	Pearson Correlation	.729**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	50
B32	Pearson Correlation	.408**
	Sig. (2-tailed)	.003
	N	50
B33	Pearson Correlation	.528**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	50
B34	Pearson Correlation	.823**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	50
TOTAL_B	Pearson Correlation	1
	Sig. (2-tailed)	
	N	50

**Lampiran 7**  
**Reliabilitas Skala Penerimaan Diri**  
**Sebelum Uji Coba**



Kode	Item	Korelasi	Ket
P1	Pujian membuat saya lebih merasa bernilai sebagai individu	0,383	Reliabel
P2	Saya merasa berharga bahkan jika saya tidak berhasil memenuhi tujuan-tujuan tertentu yang penting bagi saya	0,413	Reliabel
P3	Ketika saya menerima umpan balik negatif, saya menganggapnya sebagai kesempatan untuk meningkatkan perilaku dan kinerja saya	0,269	Reliabel
P4	Saya merasa ada beberapa orang memiliki nilai yang lebih daripada yang lain	0,341	Reliabel
P5	Membuat kesalahan besar mungkin mengecewakan, tetapi itu tidak mengubah perasaan saya tentang diri saya secara keseluruhan	0,323	Reliabel
P6	Terkadang saya mendapati diri saya berpikir apakah saya orang baik atau jahat	0,012	Tidak Reliabel
P7	Agar merasa berguna, saya harus dicintai oleh orang-orang penting bagi saya	0,283	Reliabel
P8	Saya menetapkan tujuan-tujuan untuk diri saya dengan harapan itu membuat saya bahagia	0,027	Tidak Reliabel
P9	Saya berpikir bahwa menjadi baik dalam beberapa hal membuat seseorang menjadi orang baik secara keseluruhan	0,168	Tidak Reliabel
P10	Rasa harga diri saya tergantung bagaimana banyaknya saya dibandingkan dengan orang lain	0,308	Reliabel
P11	Saya percaya saya adalah orang yang berguna karena saya adalah manusia	0,217	Reliabel
P12	Ketika saya menerima timbal balik yang negatif, saya sering mendapat kesulitan untuk terbuka dengan apa yang orang katakan tentang saya	0,301	Reliabel
P13	Saya menentukan tujuan untuk diri sendiri yang saya harapkan bahwa saya layak	-0,116	Tidak Reliabel
P14	Menjadi buruk/ mengerjakan hal buruk pada hal-hal tertentu membuat saya kurang menghargai diri sendiri	0,248	Reliabel
P15	Saya pikir orang yang sukses dengan apa yang mereka lakukan adalah hal yang sangat berharga	0,039	Tidak Reliabel
P16	Saya merasa bahwa pujian membantu saya untuk mengetahui kelebihan saya	-0,477	Tidak Reliabel

P17	Saya merasa sebagai orang yang berharga bahkan ketika orang lain tidak menyukai saya	0,612	Reliabel
P18	Saya menghindari membandingkan diri saya dengan orang lain untuk menentukan jika saya seorang yang berharga	0,498	Reliabel
P19	Ketika saya dikritik atau gagal dalam sesuatu, saya merasa lebih buruk sebagai pribadi	0,527	Reliabel
P20	Saya berpikir bukan ide yang baik untuk menilai diri saya layak sebagai pribadi	-0,214	Tidak Reliabel

### Reliability Statistics

Cronbach's	
Alpha	N of Items
.634	20

### Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
P01	71.4800	78.622	.383	.605
P02	69.6000	72.694	.413	.592
P03	68.6800	79.528	.269	.617
P04	71.4800	79.561	.341	.610
P05	69.1200	77.373	.323	.609
P06	71.7800	86.420	.012	.642
P07	71.0800	78.932	.283	.615
P08	68.1800	86.273	.027	.640
P09	70.8400	81.402	.168	.629
P10	69.9000	76.582	.308	.610
P11	68.4800	80.622	.217	.623
P12	70.2400	77.941	.301	.612
P13	71.2800	88.777	-.116	.655
P14	70.9400	80.507	.248	.619
P15	72.0400	86.325	.039	.638
P16	67.9600	95.753	-.477	.682
P17	69.5400	67.600	.612	.557
P18	69.0000	72.204	.498	.581
P19	70.6800	72.916	.527	.580
P20	69.9000	91.439	-.214	.678

**Lampiran 8**  
**Reliabilitas Skala *Body Dissatisfaction***  
**Sebelum Uji Coba**

Kode	Item	Korelasi	Ket
B1	Apakah perasaan bosan dapat membuat Anda merenungkan tentang bentuk tubuh Anda?	0,658	Reliabel
B2	Pernahkah Anda sangat mencemaskan bentuk tubuh Anda sampai Anda merasa harus melakukan diet?	0,842	Reliabel
B3	Pernahkah Anda berpikir bahwa paha, pinggul, atau pantat Anda terlalu besar dibanding anggota tubuh yang lain?	0,709	Reliabel
B4	Pernahkah Anda takut akan menjadi gemuk (bertambah gemuk)?	0,762	Reliabel
B5	Pernahkah Anda cemas kalau tubuh Anda akan menjadi kendur?	0,661	Reliabel
B6	Apakah merasa kenyang (misal setelah makan dengan porsi banyak) membuat Anda merasa gemuk?	0,726	Reliabel
B7	Pernahkah Anda merasa sangat buruk dengan tubuh Anda yang membuat Anda menangis?	0,578	Reliabel
B8	Pernahkah Anda khawatir lemak tubuh Anda akan naik turun (karena berlari)?	0,750	Reliabel
B9	Apakah saat bersama wanita yang langsing membuat Anda merasa sadar dengan bentuk tubuh Anda?	0,722	Reliabel
B10	Pernahkah Anda cemas bahwa paha Anda akan melebar ketika duduk?	0,655	Reliabel
B11	Apakah dengan makan sedikit juga membuat Anda merasa gemuk?	0,554	Reliabel
B12	Pernahkah Anda memperhatikan bentuk tubuh wanita lain dan merasa bentuk tubuh Anda tidak lebih baik untuk dibandingkan?	0,576	Reliabel
B13	Apakah dengan memikirkan bentuk tubuh Anda sendiri bisa mengganggu Anda untuk berkonsentrasi (misalnya saat menonton televisi, membaca, berinteraksi dengan orang lain)?	0,719	Reliabel
B14	Apakah Anda merasa gemuk ketika sedang mandi?	0,806	Reliabel
B15	Pernahkah Anda menghindari memakai pakaian ketat karena alasan bentuk tubuh?	0,642	Reliabel

B16	Pernahkah Anda membayangkan untuk menghilangkan bagian tubuh Anda yang dianggap gemuk?	0,707	Reliabel
B17	Apakah memakan makanan manis, kue, atau makanan tinggi kalori lainnya membuat Anda merasa gemuk?	0,810	Reliabel
B18	Pernahkah Anda menghindari suatu acara (misalnya pesta) karena Anda malu dengan bentuk tubuh Anda?	0,587	Reliabel
B19	Pernahkah Anda merasa terlalu besar dan bulat?	0,743	Reliabel
B20	Pernahkah Anda merasa malu dengan bentuk tubuh Anda?	0,647	Reliabel
B21	Apakah rasa cemas terhadap bentuk tubuh membuat Anda ingin melakukan diet?	0,876	Reliabel
B22	Pernahkah Anda merasa sangat senang dengan bentuk tubuh Anda ketika perut Anda masih kosong (misalnya saat di pagi hari)?	0,387	Reliabel
B23	Pernahkah Anda berpikir bahwa bentuk tubuh Anda saat ini disebabkan karena Anda kurang pengendalian diri?	0,716	Reliabel
B24	Pernahkah Anda khawatir kalau orang lain akan melihat lemak di sekitar pinggang atau perut Anda?	0,756	Reliabel
B25	Pernahkah Anda merasa tidak adil jika wanita lain lebih kurus dibandingkan Anda?	0,702	Reliabel
B26	Pernahkah Anda memuntahkan makanan agar merasa lebih kurus?	0,446	Reliabel
B27	Ketika berada di tempat umum, pernahkah Anda khawatir akan memakan banyak tempat (misal saat duduk di sofa atau di bus)?	0,713	Reliabel
B28	Pernahkah Anda merasa khawatir dengan lipatan tubuh Anda?	0,827	Reliabel
B29	Apakah dengan melihat refleksi Anda (misal di cermin atau jendela) membuat Anda merasa sedih dengan tubuh Anda?	0,607	Reliabel
B30	Pernahkah Anda mencubit area tubuh Anda untuk melihat berapa banyak lemak yang ada?	0,673	Reliabel
B31	Pernahkah Anda menghindari situasi yang dapat membuat orang lain bisa melihat bentuk tubuh Anda (misal di	0,710	Reliabel

	ruang ganti umum atau di kolam renang) dengan alasan bentuk tubuh?		
B32	Pernahkah Anda minum obat pencahar untuk merasa lebih kurus?	0,384	Reliabel
B33	Pernahkah Anda merasa sangat sadar diri dengan bentuk tubuh Anda saat dikelilingi banyak orang?	0,499	Reliabel
B34	Apakah kekhawatiran dengan bentuk tubuh membuat Anda merasa harus berolahraga?	0,808	Reliabel

### Reliability Statistics

Cronbach's	
Alpha	N of Items
.969	34

**Item-Total Statistics**

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
B01	103.4800	1200.989	.658	.968
B02	103.4600	1177.886	.842	.967
B03	103.4800	1178.091	.709	.968
B04	103.3000	1173.316	.762	.967
B05	103.4200	1195.840	.661	.968
B06	103.7000	1186.418	.726	.967
B07	104.6200	1212.689	.578	.968
B08	104.2600	1184.237	.750	.967
B09	103.5000	1176.541	.722	.967
B10	103.6200	1189.751	.655	.968
B11	104.7200	1214.369	.554	.968
B12	103.3200	1216.549	.576	.968
B13	104.5200	1196.377	.719	.967
B14	104.3000	1183.112	.806	.967
B15	103.2400	1194.676	.642	.968
B16	103.4400	1185.762	.707	.967
B17	104.0400	1180.529	.810	.967
B18	104.9400	1206.425	.587	.968
B19	104.1400	1173.837	.743	.967
B20	103.9800	1205.653	.647	.968
B21	103.6400	1170.602	.876	.967
B22	103.6400	1226.194	.387	.969
B23	103.1400	1190.898	.716	.967
B24	103.8600	1183.347	.756	.967
B25	104.9400	1198.670	.702	.968
B26	105.8000	1235.469	.446	.969
B27	104.7600	1189.982	.713	.967
B28	103.8000	1174.041	.827	.967
B29	104.0600	1204.547	.607	.968
B30	103.6200	1204.812	.673	.968
B31	104.4600	1199.070	.710	.967
B32	105.7600	1239.656	.384	.969
B33	103.5800	1217.718	.499	.969
B34	103.0800	1181.340	.808	.967



**Lampiran 9**  
**Reliabilitas Skala Penerimaan Diri**  
**Setelah Uji Coba**

Kode	Item	Korelasi	Ket
P1	Pujian membuat saya lebih merasa bernilai sebagai individu	0,383	Reliabel
P2	Saya merasa berharga bahkan jika saya tidak berhasil memenuhi tujuan-tujuan tertentu yang penting bagi saya	0,413	Reliabel
P3	Ketika saya menerima umpan balik negatif, saya menganggapnya sebagai kesempatan untuk meningkatkan perilaku dan kinerja saya	0,269	Reliabel
P4	Saya merasa ada beberapa orang memiliki nilai yang lebih daripada yang lain	0,341	Reliabel
P5	Membuat kesalahan besar mungkin mengecewakan, tetapi itu tidak mengubah perasaan saya tentang diri saya secara keseluruhan	0,323	Reliabel
P7	Agar merasa berguna, saya harus dicintai oleh orang-orang penting bagi saya	0,283	Reliabel
P9	Saya berpikir bahwa menjadi baik dalam beberapa hal membuat seseorang menjadi orang baik secara keseluruhan	0,168	Tidak Reliabel (ada pertimbangan)
P10	Rasa harga diri saya tergantung bagaimana banyaknya saya dibandingkan dengan orang lain	0,308	Reliabel
P11	Saya percaya saya adalah orang yang berguna karena saya adalah manusia	0,217	Reliabel
P12	Ketika saya menerima timbal balik yang negatif, saya sering mendapat kesulitan untuk terbuka dengan apa yang orang katakan tentang saya	0,301	Reliabel
P14	Menjadi buruk/ mengerjakan hal buruk pada hal-hal tertentu membuat saya kurang menghargai diri sendiri	0,248	Reliabel
P17	Saya merasa sebagai orang yang berharga bahkan ketika orang lain tidak menyukai saya	0,612	Reliabel
P18	Saya menghindari membandingkan diri saya dengan orang lain untuk menentukan jika saya seorang yang berharga	0,498	Reliabel
P19	Ketika saya dikritik atau gagal dalam sesuatu, saya merasa lebih buruk sebagai pribadi	0,527	Reliabel

**Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	N of Items
.761	14

**Item-Total Statistics**

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
P01	49.8200	86.069	.406	.745
P02	47.9400	80.792	.398	.745
P03	47.0200	86.551	.309	.753
P04	49.8200	87.008	.367	.749
P05	47.4600	84.253	.363	.748
P07	49.4200	85.147	.355	.749
P09	49.1800	90.069	.145	.768
P10	48.2400	82.717	.371	.748
P11	46.8200	87.212	.277	.756
P12	48.5800	85.718	.306	.754
P14	49.2800	88.124	.265	.757
P17	47.8800	74.679	.623	.717
P18	47.3400	80.188	.483	.735
P19	49.0200	80.142	.545	.730

**Lampiran 10**  
**Hasil Uji Asumsi**

## 1. Statistik Deskriptif

### Hipotetik

<b>Penerimaan Diri</b>	<b><i>Body Dissatisfaction</i></b>
$i \text{ min} = 1, i \text{ max} = 7$	$i \text{ min} = 1, i \text{ max} = 6$
$X \text{ min} = i \text{ min} \times \text{jumlah item}$ $= 1 \times 14$ $= 14$	$X \text{ min} = i \text{ min} \times \text{jumlah item}$ $= 1 \times 34$ $= 34$
$X \text{ max} = i \text{ max} \times \text{jumlah item}$ $= 7 \times 14$ $= 98$	$X \text{ max} = i \text{ max} \times \text{jumlah item}$ $= 6 \times 34$ $= 204$
$\text{Mean} = \frac{1}{2} (i \text{ min} + i \text{ max}) \times$ $\text{jml.item}$ $= \frac{1}{2} (1+7) \times 14$ $= 56$	$\text{Mean} = \frac{1}{2} (i \text{ min} + i \text{ max}) \times$ $\text{jml.item}$ $= \frac{1}{2} (1+6) \times 34$ $= 119$
$\text{SD} = \frac{1}{6} (X_{\text{max}} - X_{\text{min}})$ $= \frac{1}{6} (98-14)$ $= 14$	$\text{SD} = \frac{1}{6} (X_{\text{max}} - X_{\text{min}})$ $= \frac{1}{6} (204-34)$ $= 28,3$

### Empirik

#### Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Total_P_final	200	30.00	85.00	52.5350	9.01081
Valid N (listwise)	200				

#### Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Total_B	200	38.00	204.00	112.0850	36.32375
Valid N (listwise)	200				

## 2. Uji Normalitas

### Tests of Normality

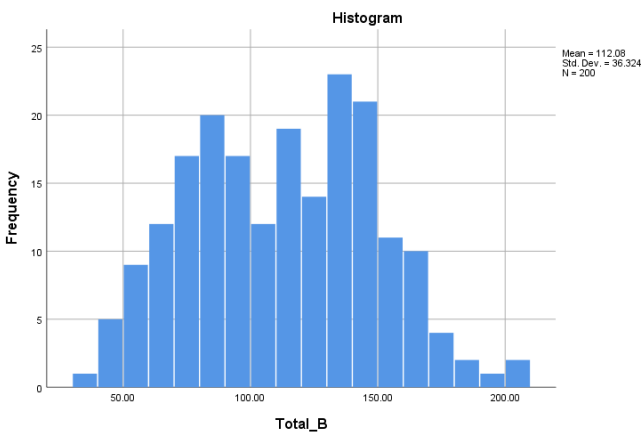
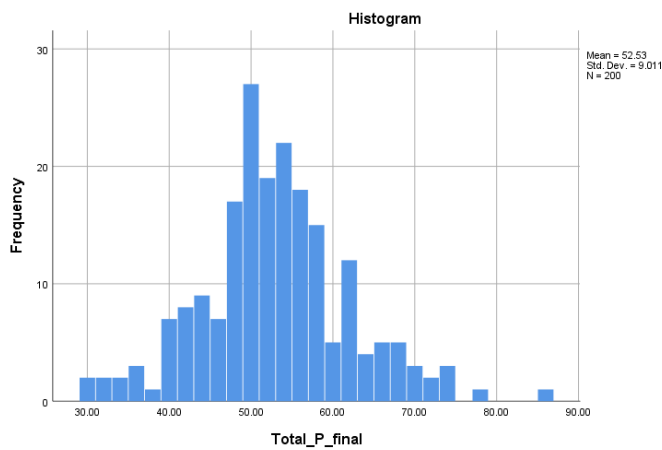
	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Total_P_final	.080	200	.003	.985	200	.028

a. Lilliefors Significance Correction

### Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Total_B	.068	200	.024	.984	200	.026

a. Lilliefors Significance Correction



### 3. Uji Linearitas

**ANOVA Table**

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Total_B *	Between	(Combined)	67025.330	44	1523.303	1.207	.201
Total_P_final	Groups	Linearity	12641.854	1	12641.854	10.021	.002
		Deviation from Linearity	54383.476	43	1264.732	1.003	.478
	Within Groups		195538.225	155	1261.537		
	Total		262563.555	199			

### 4. Uji Homogenitas

**Berdasarkan Ketertarikan**

**Test of Homogeneity of Variances**

		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Nilai_P	Based on Mean	1.982	2	197	.140
	Based on Median	1.990	2	197	.139
	Based on Median and with adjusted df	1.990	2	196.451	.139
	Based on trimmed mean	2.029	2	197	.134

**Test of Homogeneity of Variances**

		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Nilai_B	Based on Mean	.560	2	197	.572
	Based on Median	.340	2	197	.712
	Based on Median and with adjusted df	.340	2	191.920	.712
	Based on trimmed mean	.515	2	197	.599

**Berdasarkan Intensitas**

### Test of Homogeneity of Variances

		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Skor_P	Based on Mean	1.868	1	198	.173
	Based on Median	1.911	1	198	.168
	Based on Median and with adjusted df	1.911	1	196.274	.168
	Based on trimmed mean	1.869	1	198	.173

### Test of Homogeneity of Variances

		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Skor_B	Based on Mean	.360	1	198	.549
	Based on Median	.395	1	198	.530
	Based on Median and with adjusted df	.395	1	197.886	.530
	Based on trimmed mean	.346	1	198	.557

**Berdasarkan IMT**



**Test of Homogeneity of Variances**

		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Score_P	Based on Mean	1.774	4	195	.136
	Based on Median	1.708	4	195	.150
	Based on Median and with adjusted df	1.708	4	183.056	.150
	Based on trimmed mean	1.774	4	195	.136

**Test of Homogeneity of Variances**

		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Score_B	Based on Mean	2.734	4	195	.030
	Based on Median	2.736	4	195	.030
	Based on Median and with adjusted df	2.736	4	154.662	.031
	Based on trimmed mean	2.777	4	195	.028

**Lampiran 11**  
**Hasil Uji Hipotesis**

### Hasil Uji Korelasi Spearman Rho

#### Correlations

		Total_B	Total_P_final
Spearman's rho	Total_B	Correlation Coefficient	1.000
		Sig. (2-tailed)	.
		N	200
	Total_P_final	Correlation Coefficient	-.239**
		Sig. (2-tailed)	.001
		N	200

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

**Lampiran 12**  
**Hasil Uji Analisis Tambahan**

## Hasil Uji Beda

### Berdasarkan Intensitas

<b>Penerimaan Diri</b>				
<b>Ranks</b>				
	Intensitas	N	Mean Rank	Sum of Ranks
Skor_P	Kurang dari 3 jam	81	98.73	7997.50
	3 jam atau lebih	119	101.70	12102.50
	Total	200		

<b>Test Statistics<sup>a</sup></b>	
	Skor_P
Mann-Whitney U	4676.500
Wilcoxon W	7997.500
Z	-.356
Asymp. Sig. (2-tailed)	.722

a. Grouping Variable: Intensitas

<b>Body Dissatisfaction</b>				
<b>Ranks</b>				
	Intensitas	N	Mean Rank	Sum of Ranks
Skor_B	Kurang dari 3 jam	81	95.38	7726.00
	3 jam atau lebih	119	103.98	12374.00
	Total	200		

<b>Test Statistics<sup>a</sup></b>	
	Skor_B
Mann-Whitney U	4405.000
Wilcoxon W	7726.000
Z	-1.032
Asymp. Sig. (2-tailed)	.302

a. Grouping Variable: Intensitas

### Berdasarkan Ketertarikan

<b>Penerimaan Diri</b>			
<b>Ranks</b>			
	Ketertarikan	N	Mean Rank
Nilai_P	<i>K-Pop</i>	30	104.32
	<i>K-Drama</i>	33	111.38
	Keduanya	137	97.04
	Total	200	
<b>Test Statistics<sup>a,b</sup></b>			
	Nilai_P		
	Kruskal-Wallis H	1.788	
	df	2	
	Asymp. Sig.	.409	
a. Kruskal Wallis Test			
b. Grouping Variable:			
Ketertarikan			

<b>Body Dissatisfaction</b>			
<b>Ranks</b>			
	Ketertarikan	N	Mean Rank
Nilai_B	<i>K-Pop</i>	30	92.97
	<i>K-Drama</i>	33	99.05
	Keduanya	137	102.50
	Total	200	
<b>Test Statistics<sup>a,b</sup></b>			
	Nilai_B		
	Kruskal-Wallis H	.693	
	df	2	
	Asymp. Sig.	.707	
a. Kruskal Wallis Test			
b. Grouping Variable:			
Ketertarikan			

**Berdasarkan IMT**

<b>Penerimaan Diri</b>			
<b>Ranks</b>			
	Ketertarikan	N	Mean Rank
Nilai_P	<i>K-Pop</i>	30	104.32
	<i>K-Drama</i>	33	111.38
	Keduanya	137	97.04
	Total	200	
<b>Test Statistics<sup>a,b</sup></b>			
	Nilai_P		
	Kruskal-Wallis H	1.788	
	df	2	
	Asymp. Sig.	.409	
a. Kruskal Wallis Test			
b. Grouping Variable:			
Ketertarikan			

<b>Body Dissatisfaction</b>			
<b>Ranks</b>			
	Ketertarikan	N	Mean Rank
Nilai_B	<i>K-Pop</i>	30	92.97
	<i>K-Drama</i>	33	99.05
	Keduanya	137	102.50
	Total	200	
<b>Test Statistics<sup>a,b</sup></b>			
	Nilai_B		
	Kruskal-Wallis H	.693	
	df	2	
	Asymp. Sig.	.707	
a. Kruskal Wallis Test			
b. Grouping Variable:			
Ketertarikan			

**Lampiran 13**  
**Hasil Kategorisasi**



### Kategorisasi Penerimaan Diri

#### a. Sangat Rendah

$X < M - 1.5SD$	=	$X < 119 - (1,5 \times 28,3)$
	=	$X < 119 - 42,45$
	=	$X < 76,55$

#### b. Rendah

$M - 1.5SD \leq X < M - 0.5SD$	=	$119 - (1,5 \times 28,3) \leq X < 119 - (0,5 \times 28,3)$
	=	$119 - 42,45 \leq X < 119 - 14,15$
	=	$76,55 \leq X < 104,85$

#### c. Sedang

$M - 0.5SD \leq X < M + 0.5SD$	=	$119 - (0,5 \times 28,3) \leq X < 119 + (0,5 \times 28,3)$
	=	$119 - 14,15 \leq X < 119 + 14,15$
	=	$104,85 \leq X < 133,15$

#### d. Tinggi

$M + 0.5SD \leq X < M + 1.5SD$	=	$119 + (0,5 \times 28,3) \leq X < 119 + (1,5 \times 28,3)$
	=	$119 + 14,15 \leq X < 119 + 42,45$
	=	$133,15 \leq X < 161,45$

#### e. Sangat Tinggi

$X \geq M + 1.5SD$	=	$X \geq 119 + (1,5 \times 28,3)$
	=	$X \geq 119 + 42,45$
	=	$X \geq 161,45$

### Kategorisasi *Body Dissatisfaction*

#### a. Sangat Rendah

$X < M - 1.5SD$	=	$X < 56 - (1,5 \times 14)$
	=	$X < 56 - 21$
	=	$X < 35$

#### b. Rendah

$M - 1.5SD \leq X < M - 0.5SD$	=	$56 - (1,5 \times 14) \leq X < 56 - (0,5 \times 14)$
	=	$56 - 21 \leq X < 56 - 7$
	=	$35 \leq X < 49$

#### c. Sedang

$M - 0.5SD \leq X < M + 0.5SD$	=	$56 - (0,5 \times 14) \leq X < 56 + (0,5 \times 14)$
	=	$56 - 7 \leq X < 56 + 7$
	=	$49 \leq X < 63$

#### d. Tinggi

$M + 0.5SD \leq X < M + 1.5SD$	=	$56 + (0,5 \times 14) \leq X < 56 + (1,5 \times 14)$
	=	$56 + 7 \leq X < 56 + 21$
	=	$63 \leq X < 77$

#### e. Sangat Tinggi

$X \geq M + 1.5SD$	=	$X \geq 56 + (1,5 \times 14)$
	=	$X \geq 56 + 21$
	=	$X \geq 77$