

**HUBUNGAN ANTARA BERPIKIR POSITIF DAN  
BODY DISSATISFACTION PADA WANITA  
DI SAMPANG**

**SKRIPSI**

**Diajukan Kepada Fakultas Psikologi  
Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya  
Untuk Memenuhi Sebagian Dari Syarat-Syarat  
Guna Memperoleh Derajat Sarjana Psikologi**



**Oleh :**

**ERVIA NABILLA SEPTIANA**  
**NPM: 1511600132**

**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS 17 AGUSTUS 1945 SURABAYA  
SURABAYA  
2020**

## LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI

**NAMA** : ERVIA NABILLA SEPTIANA  
**NBI** : 1511600132  
**JUDUL** : HUBUNGAN ANTARA BERPIKIR POSITIF  
DAN *BODY DISSATISEACTION* PADA WANITA  
DI SAMPANG

Surabaya, 10 Juli 2020

Disetujui Oleh:

Dosen Pembimbing I

Dosen Pembimbing II



Dr. Dyan Evita Santi, S.Psi., MSI., Psikolog

Aliffia Ananta, S.Psi., M.Psi., Psikolog

## HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

Dipertahankan di Depan Dewan Penguji Skripsi Fakultas Psikologi  
Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya dan Diterima untuk Memenuhi  
Sebagian Syarat- Syarat Guna Memperoleh Derajat Sarjana Psikologi

Pada Tanggal : 10 Juli 2020

Dewan Penguji :

1. Eben Ezer Nainggolan, S.Psi., M.Si., S.H., M.Kn., Psikolog
2. Dr. Dyan Evita Santi, S.Psi., M.Si., Psikolog
3. Aliffia Ananta, S.Psi., M.Psi., Psikolog



Mengesahkan  
Fakultas Psikologi

Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya  
Dekan



Dr. Suroso, MS., Psikolog

## PERNYATAAN TIDAK MELAKUKAN PENJIPLAKAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Ervia Nabilla Septiana

NBI : 1511600132

Program Studi : Psikologi

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi dengan judul "Hubungan Antara Berpikir Positif Dan *Body Dissatisfaction* Pada Wanita Di Sampang" ini seluruh isinya adalah benar-benar karya saya sendiri dan saya tidak melakukan plagiat dengan cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku. Atas pernyataan ini saya siap menanggung sanksi yang dijatuhkan kepada saya apabila dikemudian hari adanya pelanggaran dan atau pengaduan dari pihak lain terhadap keaslian karya ini.

Surabaya, 10 Juli 2020

Yang membuat pernyataan,

  
(Ervia Nabilla Septiana)



UNIVERSITAS  
17 AGUSTUS 1945  
SURABAYA

**BADAN PERPUSTAKAAN**

Jl. Semolowaru 45 Surabaya  
Tlp. 031 593 1800 (ex.311)  
Email : [perpus@untag-sby.ac.id](mailto:perpus@untag-sby.ac.id)

**LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI  
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademik Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Ervia Nabilla Septiana  
NBI : 1511600132  
Fakultas : Psikologi  
Program Studi : Psikologi  
Jenis Karya : Tugas Akhir/Skripsi

Demi perkembangan ilmu pengetahuan, saya menyetujui untuk memberikan kepada Badan Perpustakaan Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya **Hak Bebas Royalti Noneklusif (Nonexclusive)** karya ilmiah saya yang berjudul

“Hubungan Antara Berpikir Positif dan *Body Dissatisfaction* pada Wanita di Sampang”

Dengan **Hak Bebas Royalti Noneklusif (Nonexclusive Royalty-Free Right)**, Badan Perpustakaan Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya berhak menyimpan mengalihkan media atau memformatkan, mengolah dalam bentuk pangkalan data (database), merawat, mempublikasikan karya ilmiah saya selama

Dibuat di : Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

Pada Tanggal: 10 Juli 2020



## HALAMAN MOTTO

*Maka sesungguhnya bersama kesulitan itu ada kemudahan.*

(QS. Al Insyirah : 5)

*Bagaimanapun keadaan kita, mau sedih, bahagia, waktu tidak pernah berhenti menunggu. Waktu tetap berjalan.*

(Tere Liye)

*Have more than you show speak less than you know.*

(William Shakespeare)

*Jika kita "tidak mudah menyerah", maka kita sudah dekat sekali dengan kesuksesan. Karena di dunia ini, ada dua orang yang susah sekali dikalahkan: 1. orang yang sabar; 2. orang yang tidak mudah menyerah.*

(Tere Liye)

## **HALAMAN PERSEMBAHAN**

Pertama, terima kasih banyak kepada Tuhan Yang Maha Esa telah memberikan kelancaran dari awal skripsi hingga sekarang.

Kedua, terima kasih kepada kedua orangtua saya karena telah mampu menyekolahkan saya dengan jerih payah mereka hingga saya dapat keperguruan tinggi. Saya harap gelar sarjana saya nanti bisa membuat kalian bangga.

Ketiga, terima kasih kepada semua teman-teman yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu sudah membantu dan menyemangati saya disaat saya kesulitan dan merasa sedih.

## ***CURRICULUM VITAE***

### **A. BIODATA MAHASISWA**

Nama : Ervia Nabilla Septiana  
NBI : 151160132  
Program Studi : Psikologi  
Tempat/Tanggal Lahir : Sampang, 18 September 1997  
Agama : Islam  
Jumlah Saudara/Anak ke : 1 / Anak ke – 1  
Alamat Rumah : Perum Barisan Indah K-14  
Email : [ervia18id@gmail.com](mailto:ervia18id@gmail.com)



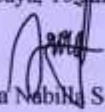
### **B. BIODATA ORANGTUA**

Nama Ayah : Udik Sugianto  
Nama Ibu : Siti Hamidah  
Pekerjaan Ayah : PNS  
Pekerjaan Ibu : PNS

### **C. RIWAYAT PENDIDIKAN**

1. SD : SDN Gunongsekar 1 Sampang  
2. SMP : SMPN 1 Sampang  
3. SMA : SMAN 1 Sampang  
4. Perguruan Tinggi : Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

Surabaya, 10 Juli 2020

  
(Ervia Nabilla Septiana)



## KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT atas limpahan rahmat dan hidayah-Nya yang telah memberikan kesempatan serta kelancaran sehingga skripsi ini dapat selesai tepat pada waktunya. Skripsi yang tersusun berjudul “Hubungan Antara Berpikir Positif dan Body Dissatisfaction pada Wanita di Sampang ”

Dalam penyusunan skripsi ini banyak sekali bantuan, bimbingan dan dukungan dari berbagai pihak, oleh karena itu penulis menyampaikan banyak terima kasih kepada :

1. Bapak Dr. Suroso, MS., Psikolog selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya.
2. Ibu Dr. Dyan Evita Santi, S.Psi., M.Si., Psikolog selaku Dosen Pembimbing I yang telah membimbing dan memberikan saran kepada saya hingga skripsi ini dapat terselesaikan.
3. Ibu Aliffia Ananta, S.Psi., M.Psi, Psikolog selaku Dosen Pembimbing II yang selalu menyempatkan waktunya dengan sabar membimbing dan memberikan saran kepada saya hingga skripsi ini dapat terselesaikan.
4. Ibu Dr. Dyan Evita Santi, S.Psi., M.Si., Psikolog selaku Dosen Wali yang telah memberikan dukungan dan arahan selama masa perkuliahan.
5. Segenap Dosen dan Staf Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya yang telah mengajarkan banyak ilmu dan mendidik kami sehingga menjadi ilmuan psikologi yang bermanfaat.
6. Keluarga besar yang selalu mendukung terutama kedua orang tua yang saya sayangi dan saya cintai. Mama yang selalu medoakan yang terbaik, menyemangati, mendukung, selalu ada disaat saya saya merasa lelah dan memberikan semua yang terbaik untuk saya. Ayah dan Ibu yang selalu mendukung dan mendoakan saya. Adik Dinda yang comel dan gendut yang selalu menghibur dan selalu mengalah.
7. Ratu Faiha Salsabila, Ismalia, Mardlia, Umik Mia dan semua teman-teman yang sudah banyak membantu penulis dalam menyusun skripsi ini. Sangat beruntung mempunyai teman sebaik mereka.

8. Reni, Ahmad, Ayu, Faiz dan sahabat-sahabat saya yang lain yang selalu ada disaat saya sedih disaat mengerjakan skripsi dan menjadi *support system* disaat saya merasa lelah.
9. Ainul Yakin, *best partner* yang selalu ada disaat saya butuh dan selalu mejadi penghibur disegala situasi dan kondisi.
10. Teman-teman *Online* di Sampang yang membantu saya dalam menyebarkan *google form* penelitian saya dan bersedia menyempatkan waktunya untuk menjadi responden dalam penelitian ini.

Semoga skripsi ini bisa bermanfaat bagi pembaca, peneliti selanjutnya, Fakultas Psikologi dan Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya.

Surabaya, 10 Juli 2020

Hormat Penulis,

(Ervia Nabilla Septiana)

***Relationship Between Positive Thinking and Body Dissatisfaction of Women in Sampang***

**Ervia Nabilla Septiana**

***Faculty of Psychology 17 Agustus 1945 Surabaya University***

**2020**

***ABSTRACT***

*The purpose of this study was to determine the relationship between positive thinking with body dissatisfaction in women in Sampang. This type of research that will be used is a quantitative approach. Subjects in this study are individuals who are still in early adulthood, namely 20 to 40 years, who live in Sampang Regency. The number of respondents who fit the study criteria was 344 respondents. Researchers decided to distribute questionnaires using Google forms and maximize online media. The data analysis technique used in this study was to use Non-Parametric Statistics, the Spearman Brown correlation test. The results of the calculation of the research data analysis showed the Brown Spearman Correlation Coefficient = -0.509 at the significance level ( $p$ ) = 0,000. Therefore the significance level ( $p$ ) <0.05 this means that the independent variable (X) positive thinking with the dependent variable (Y) body dissatisfaction has a negative and significant relationship. This means that the higher the woman's positive thinking, the lower the body dissatisfaction that occurs in women. And vice versa, the lower the woman's positive thinking, the higher the body dissatisfaction that occurs in women.*

***Keyword : Positive Thinking, Body Dissatisfaction.***

# Hubungan Antara Berpikir Positif dan Body Dissatisfaction pada Wanita di Sampang

Ervia Nabilla Septiana

Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

2020

## ABSTRAK

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara berpikir positif dengan *body dissatisfaction* pada wanita di Sampang. Jenis penelitian yang akan digunakan ini adalah pendekatan kuantitatif. Subjek dalam penelitian ini adalah individu yang masih dalam usia dewasa awal yaitu 20 hingga 40 tahun, yang berdomisili di Kabupaten Sampang. Jumlah responden yang sesuai dengan kriteria penelitian sebanyak 344 responden. Peneliti memutuskan untuk melakukan penyebaran kuesioner dengan menggunakan *google form* dan memaksimalkan media *online*. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan Statistik Non Parametrik, yaitu uji korelasi *spearman brown*. Hasil perhitungan analisis data penelitian menunjukkan Koefisien Korelasi *Spearman brown* sebesar  $-0.509$  pada taraf signifikansi ( $p$ ) =  $0,000$ . Oleh karena taraf signifikansi ( $p$ ) <  $0,05$  hal ini berarti antara variabel bebas (X) berpikir positif dengan variabel terikat (Y) *body dissatisfaction* mempunyai hubungan negatif dan signifikan. Artinya semakin tinggi wanita berpikir positif maka semakin rendah *body dissatisfaction* yang terjadi pada wanita. Begitupun sebaliknya, semakin rendah wanita berpikir positif maka semakin tinggi *body dissatisfaction* yang terjadi pada wanita.

**Kata Kunci :** Berpikir Positif, *Body Dissatisfaction*.

## DAFTAR ISI

### COVER

KATA PENGANTAR.....	XIV
DAFTAR ISI.....	XII
DAFTAR TABEL.....	XIV
DAFTAR LAMPIRAN.....	XV
BAB I.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
PENDAHULUAN.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
A. Latar Belakang Masalah.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
B. Rumusan Masalah.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
C. Tujuan Penelitian.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
D. Manfaat Penelitian.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
E. Penelitian Terdahulu.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
BAB II.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
KAJIAN PUSTAKA.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
A. <i>Body Dissatisfaction</i> .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
B. Berpikir Positif.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
C. Kerangka Berfikir.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
D. Hipotesis.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
BAB III.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
METODE PENELITIAN.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
A. Populasi dan Sampel.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<i>Sumber: BPS Kabupaten Sampang, Kabupaten Sampang dalam Angka 2019.....</i>	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
B. Desain Penelitian.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
C. Instrumen Pengumpulan Data.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
D. Uji Prasyarat dan Analisis Data.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
BAB IV.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>

A. Hasil Penelitian .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
B. Pembahasan.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
BAB V .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
SIMPULAN DAN SARAN.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
A. Simpulan .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
B. Saran.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
DAFTAR PUSTAKA.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>

## DAFTAR TABEL

<i>Tabel 1 Daftar subjek beserta ketidakpuasannya.....</i>	<i>4</i>
<i>Tabel 2 Jumlah Penduduk Wanita di Sampang Tahun 2019.....</i>	<i>24</i>
<i>Tabel 3 Blueprint Body Dissatisfaction.....</i>	<i>28</i>
<i>Tabel 4 Skor item skala Body Dissatisfaction dan Berpikir Positif.....</i>	<i>29</i>
<i>Tabel 5 Hasil Uji Validitas Skala Body Dissatisfaction.....</i>	<i>30</i>
<i>Tabel 6 Kategori Koefisien Reliabilitas.....</i>	<i>31</i>
<i>Tabel 7 Blueprint Berpikir Positif.....</i>	<i>32</i>
<i>Tabel 8 Skor item skala Body Dissatisfaction dan Berpikir Positif.....</i>	<i>33</i>
<i>Tabel 9 Hasil Uji Validitas Skala Berpikir Positif.....</i>	<i>34</i>
<i>Tabel 10 Kategori Koefisien Reliabilitas.....</i>	<i>35</i>
<i>Tabel 11 Hasil Uji Normalitas Skala Body Dissatisfaction.....</i>	<i>36</i>
<i>Tabel 12 Hasil Uji Linieritas Hubungan.....</i>	<i>36</i>

## DAFTAR LAMPIRAN

<i>Lampiran 1 Alat Ukur Skala Body Dissatisfaction .....</i>	<i>45</i>
<i>Lampiran 2 Alat Ukur Skala Berpikir Positif.....</i>	<i>49</i>
<i>Lampiran 3 Tabel Tabulasi Body Dissatisfaction.....</i>	<i>52</i>
<i>Lampiran 4 Tabel Tabulasi Berpikir Positif.....</i>	<i>56</i>
<i>Lampiran 5 Tabel Uji Validitas Body Dissatisfaction.....</i>	<i>61</i>
<i>Lampiran 6 Tabel Uji Validitas Berpikir Positif.....</i>	<i>64</i>
<i>Lampiran 7 Tabel Reliabilitas Skala Body Dissatisfaction.....</i>	<i>66</i>
<i>Lampiran 8 Tabel Reliabilitas Skala Berpikir Positif.....</i>	<i>67</i>
<i>Lampiran 9 Tabel Uji Normalitas.....</i>	<i>68</i>
<i>Lampiran 10 Tabel Uji Linieritas.....</i>	<i>69</i>
<i>Lampiran 11 Tabel Hasil Analisis Data.....</i>	<i>70</i>