

**PENGARUH *INTERNALIZATION AND SOCIAL PRESSURE*  
*OF APPEARANCE IDEALS* TERHADAP *BODY*  
*DISSATISFACTION* PADA REMAJA PEREMPUAN**

**SKRIPSI**

**Diajukan Guna Memenuhi Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar  
Strata 1 (S-1) Sarjana Psikologi di Fakultas Psikologi Universitas  
Muhammadiyah Jember**



**Disusun Oleh:**

Alfina Rizqyani

NIM. 2010811071

**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JEMBER**

**2025**

## HALAMAN PENGESAHAN

Dipertahankan di depan Dewan Penguji Skripsi Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Jember untuk Memenuhi Sebagian dari Syarat-syarat Guna Memperoleh Derajat Sarjana Satu (S1) Psikologi

Pada Tanggal

12 Desember 2024

Mengesahkan,

Fakultas Psikologi

Universitas Muhammadiyah Jember

Dekan



Dr. Nurlaela Widyarini, S.Psi., M.Si

NIP. 197505292005012001

**Dewan Penguji**

**Tandatangan**

Dr. Nurlaela Widyarini, S.Psi., M.Si

NIP. 197505292005012001

Ria Wiyatfi Linsiya, M.Si., M.Psi., Psikolog

NPK. 1992011812003915

Panca Kursistin Handayani, S.Psi., M.A., Psikolog

NIP. 197303032005012001

Three handwritten signatures in blue ink are shown, each written over a horizontal line. The signatures correspond to the three examiners listed on the left.

## HALAMAN PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Alfina Rizqyani

NIM : 2010811071

Dengan disaksikan oleh tim penguji skripsi, menyatakan bahwa skripsi ini adalah karya sendiri dan belum pernah diajukan untuk memperoleh derajat kesarjanaan di suatu perguruan tinggi manapun. Sepanjang pengetahuan saya, tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis/diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka. Jika terdapat hal-hal yang tidak sesuai dengan isi pernyataan ini, maka saya bersedia menerima konsekuensi berupa pencabutan gelar kesarjanaan yang telah saya peroleh.

Jember, 12 Desember 2024

Yang Menyatakan,



20  
METERAI  
TEMPEL  
49AMX149765947

**ALFINA RIZQYANI**

**2010811071**

## **HALAMAN PERSEMBAHAN**

Rasa syukur dan terima kasih selalu penulis panjatkan pada Allah SWT. yang telah memberikan penulis kelancaran dalam menyusun skripsi ini. Skripsi ini penulis persembahkan untuk:

### **Alm. Bapak**

Rasa terima kasih mungkin tidak cukup untuk membalas semua jasa-jasa yang sudah bapak berikan semasa hidup. Semoga dengan selesainya skripsi ini, dapat memberikan kebahagiaan dan kebanggaan kecil yang belum sempat anakmu berikan selama bapak hidup di dunia.

### **Ibu**

Terima kasih untuk ibu yang selalu memberikan penulis rasa kasih sayang, semangat, serta doa-doa yang selalu dilangitkan agar penulis mendapatkan kelancaran serta kemudahan dalam menyusun skripsi ini.

### **Mas**

Terima kasih atas dukungan, semangat, dan juga bantuan yang selalu diberikan agar skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik

### **Diri Sendiri**

Untuk diri sendiri, terima kasih karena sudah bertahan hingga sejauh ini, selalu berusaha untuk bangkit seburuk apapun kondisi yang sedang dihadapi. Terima kasih karena tidak pernah menyerah dan berani untuk menyelesaikan hal yang sudah pernah dimulai sebelumnya.

## **MOTTO**

Ketahuiilah bahwa kemenangan bersama kesabaran, kelapangan bersama kesempatan, dan kesulitan bersama kemudahan.

**HR. Tirmidzi**

Pengetahuan yang baik adalah yang memberikan manfaat, bukan hanya diingat.

**Imam Syafi'i**

*I wanna thank you for not giving into tiredness, for continuing to be with me and leading me. From now on, **I will start to love you, I mean I will love me now.***

**For Me – Day6**

Setiap perempuan cantik dengan cara mereka sendiri, kecantikan yang mereka miliki unik dan tidak akan pernah sama satu sama lainnya. *So, just be who you are and start to love yourself from a small things.*

**Na.**

## KATA PENGANTAR

*Bismillahirrahmanirrahim*

*Assalamu'alaikum Wr. Wb.*

Segala puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah Swt. karena atas rahmat dan karunia-Nya, penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi yang berjudul “***Pengaruh Internalization and Social Pressure of Appearance Ideals Terhadap Body Dissatisfaction pada Remaja Perempuan***” ini dengan baik. Skripsi yang penulis susun ini menjadi salah satu bagian dari perjalanan akademik dalam meraih gelar sarjana pada Program Studi Ilmu Psikologi.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini tidak akan dapat diselesaikan tanpa bantuan, bimbingan dan dukungan dari beberapa pihak. Oleh karena itu, penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Ibu Dr. Nurlaela Widyarini, S.Psi., M.Si, selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Jember, Dosen Pembimbingan Akademik serta dosen penguji. Terima kasih atas bimbingan, dukungan, dan arahan yang sudah diberikan kepada penulis sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.
2. Ibu Panca Kursistin Handayani, S.Psi., M.A. Psikolog, selaku dosen pembimbing I, terima kasih banyak atas arahan, bimbingan serta dukungan yang selalu diberikan dengan tulus selama proses pengerjaan skripsi hingga dapat terselesaikan dengan baik.
3. Ibu Ria Wiyatfi Linsiya, M.Si., M.Psi., Psikologi, selaku dosen pembimbing II, terima kasih banyak atas arahan, bimbingan serta dukungan yang selalu

diberikan dengan tulus selama proses pengerjaan skripsi hingga dapat terselesaikan dengan baik.

4. Kepada seluruh Bapak/Ibu Dosen Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Jember yang berjasa dalam menyampaikan ilmu serta pengetahuannya sehingga penulis bisa mendapatkan wawasan serta pengetahuan yang lebih luas.
5. Staff akademik Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Jember, terima kasih karena telah memberikan bantuan serta layanan kepada penulis selama menjadi mahasiswi.
6. Alm. Bapak, terima kasih banyak atas doa, kasih sayang, perjuangan dan semua jasa yang sudah diberikan kepada penulis. Terima kasih karena bapak selalu mengusahakan semua yang tidak mungkin menjadi mungkin sampai akhir hayat bapak hingga penulis bisa mendapatkan gelar sarjana.
7. Ibu tercinta, terima kasih atas doa, kasih sayang, perjuangan, dukungan dan semangat yang selalu ibu berikan. Terima kasih atas perhatian dan semangat yang ibu berikan selama penulis berada dalam proses penyelesaian skripsi ini sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.
8. Kakak tercinta, terima kasih atas bantuan yang diberikan kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
9. Rika, Larose, Viny, Deni, Nanda, Nurul, Neni, Asiva, dan semua teman-teman angkatan 2020. Terima kasih banyak atas saran, bantuan, dan dukungan yang diberikan kepada penulis selama proses penyusunan skripsi ini, dan terima

kasih juga karena sudah bersedia untuk menjadi tempat bagi penulis untuk saling bertukar pikiran dan berkeluh kesah.

10. Galis, Febi, Rani, Immas, Ace, Annisa, Belinda dan adik tingkat lainnya yang tidak dapat disebutkan satu persatu. Terima kasih banyak atas dukungan, bantuan dan semangat yang diberikan kepada penulis selama proses penyusunan skripsi ini.
11. Dan kepada semua pihak yang juga turut serta dalam memberikan bantuan kepada penulis dalam proses penyelesaian skripsi ini.

Dalam proses penulisan skripsi ini, penulis sadar bahwa masih terdapat banyak kekurangan serta ketidaksempurnaan. Oleh karena itu, dengan kerendahan hati penulis memohon maaf apabila terdapat kesalahan maupun kekurangan dalam penulisan skripsi ini. Semoga skripsi yang penulis susun dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan ilmu pengetahuan di bidang psikologi dan menjadi referensi yang bermanfaat bagi pembaca.

*Wassalamu'alaikum Wr. Wb.*

Jember, 12 Desember 2024

Penulis,

Alfina Rizqyani



## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL .....	i
HALAMAN PENGESAHAN .....	ii
HALAMAN PERNYATAAN.....	iii
HALAMAN PERSEMBAHAN .....	iv
MOTTO .....	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL .....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN .....	xv
INTISARI .....	xvi
ABSTRACT .....	xvii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah .....	12
C. Tujuan Penelitian.....	13
D. Manfaat Penelitian.....	13
1. Manfaat Teoritis .....	13
2. Manfaat Praktis.....	13
a. Bagi Peneliti .....	13
b. Bagi Pembaca.....	14

E. Keaslian Penelitian.....	14
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA .....</b>	<b>19</b>
A. Konsep Teori .....	19
1. <i>Body Dissatisfaction</i> .....	19
a. Definisi <i>Body Dissatisfaction</i> .....	19
b. Aspek-aspek <i>Body Dissatisfaction</i> .....	20
c. Faktor-faktor yang Mempengaruhi <i>Body Dissatisfaction</i> .....	21
2. <i>Internalization</i> .....	24
a. Definisi <i>Internalization</i> .....	24
b. Proses <i>Internalization</i> .....	26
3. <i>Internalization of Appearance Ideals</i> .....	29
a. Definisi <i>Internalization of Appearance Ideals</i> .....	29
b. Jenis-jenis <i>Internalization of Appearance Ideals</i> .....	30
4. <i>Tripartite Influence Model</i> .....	33
B. Hubungan <i>Internalization and Social Pressure of Appearance Ideals</i> terhadap <i>Body Dissatisfaction</i> pada Remaja .....	36
C. Hipotesis Penelitian.....	42
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>43</b>
A. Jenis Penelitian.....	43
B. Identifikasi Variabel .....	43
C. Definisi Operasional.....	43
1. <i>Body Dissatisfaction</i> .....	43
2. <i>Internalization of Appearance Ideals</i> .....	45

<b>D. Populasi dan Sampel.....</b>	<b>47</b>
1. Populasi .....	47
2. Sampel .....	47
<b>E. Metode Pengumpulan Data.....</b>	<b>49</b>
1. <i>Body Dissatisfaction</i> .....	50
2. <i>Internalization of Appearance Ideals</i> .....	51
<b>F. Metode Analisa Data.....</b>	<b>52</b>
1. Keabsahan Alat Ukur .....	52
a. Uji Validitas .....	52
b. Uji Reliabilitas .....	53
2. Uji Asumsi.....	54
a. Uji Normalitas.....	54
b. Uji Linieritas .....	55
3. Uji Hipotesis.....	55
4. Uji Statistik Deskriptif.....	55
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>57</b>
<b>A. Orientasi Kacah dan Persiapan Penelitian .....</b>	<b>57</b>
1. Orientasi Kacah.....	57
2. Persiapan Penelitian.....	58
3. Pelaksanaan Penelitian .....	60
a. Pelaksanaan Uji Coba .....	60
b. Pelaksanaan Uji Sebenarnya .....	61
<b>B. Analisa Data .....</b>	<b>63</b>

1. Uji Keabsahan Alat Ukur .....	63
a. Uji Coba Validitas Alat Ukur .....	63
b. Uji Validitas Alat Ukur .....	65
c. Uji Coba Reliabilitas Alat Ukur .....	66
d. Uji Reliabilitas Alat Ukur .....	67
2. Uji Asumsi .....	69
a. Uji Normalitas .....	69
b. Uji Linieritas .....	70
3. Uji Hipotesis .....	71
4. Uji Statistik Deskriptif .....	74
C. Pembahasan .....	78
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>93</b>
<b>A. Kesimpulan .....</b>	<b>93</b>
<b>B. Saran .....</b>	<b>94</b>
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>98</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>106</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 1. Blueprint Skala BSQ-34.....	51
Tabel 2. Blueprint Skala SATAQ-4.....	52
Tabel 3. Kategori Reliabilitas Alat Ukur .....	54
Tabel 4. Hasil Validitas Uji Coba Skala Body Shape .....	63
Tabel 5. Hasil Uji Coba Validitas Skala Sociocultral Attitudes Towards Appearance Questionnaire – 4.....	64
Tabel 6. Hasil Uji Validitas Body Shape Qustionnaire – 34.....	65
Tabel 7. Hasil Uji Validitas Sociocultural Attitudes Towards Appearance Questionnaire – 4 .....	66
Tabel 8. Hasil Reliabilitas Uji Coba Skala Body Shape Questionnaire – 34 .	66
Tabel 9. Hasil Reliabilitas Uji Coba Skala Sociocultural Attitudes Towards Appearance – 4.....	67
Tabel 10. Hasil Uji Reliabilitas Body Shape Questionnaire – 34.....	67
Tabel 11. Hasil Uji Reliabilitas Sociocultural Attitudes Towards Appearance Questionnaire – 4 .....	68
Tabel 12. Hasil Uji Normalitas.....	69
Tabel 13. Hasil Uji Linearitas .....	70
Tabel 14. Hasil Uji Hipotesa Internalization .....	72
Tabel 15. Hasil Uji Koefisien Internalization .....	72
Tabel 16. Hasil Uji Hipotesa Pressure.....	73
Tabel 17. Hasil Uji Koefisien Tekanan.....	73
Tabel 16. Kategorisasi Variabel Keseluruhan.....	74

**Tabel 17. Kategorisasi Variabel Berdasarkan Aspek Internalization of Appearance Ideals..... 76**

**Tabel 18. Hasil Kategorisasi Variabel Berdasarkan Aspek Body Dissatisfaction..... 77**



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Keterangan Kelayakakan Etika Penelitian.....	106
Lampiran 2. Kuesioner BSQ – 34.....	107
Lampiran 3. Kuesioner SATAQ – 4.....	109
Lampiran 4. Tabulasi Skor Uji Coba Skala BSQ – 34.....	112
Lampiran 5. Tabulasi Skor Uji Coba SATAQ – 4.....	115
Lampiran 6. Hasil Tabulasi Data Skala BSQ – 34.....	117
Lampiran 7. Hasil Tabulasi Data Skala SATAQ – 4.....	148
Lampiran 8. Uji Coba Validitas Body Shape Questionnaire – 34.....	169
Lampiran 9. Uji Coba Validitas Sociocultural Attitudes Towards Appearance Questionnaire – 4.....	171
Lampiran 10. Validitas Uji Sebenarnya Body Shape Questionnaire – 34...	172
Lampiran 11. Validitas Uji Sebenarnya Sociocultural Attitudes Towards Appearase Questionnaire – 4.....	174
Lampiran 12. Uji Coba Reliabilitas Body Shape Questionnaire – 34.....	175
Lampiran 13. Uji Coba Reliabilitas Sociocultural Attitudes Towards Appearance Questionnaire – 4.....	175
Lampiran 14. Reliabilitas Uji Sebenarnya Body Shape Questionnaire – 34	175
Lampiran 15. Reliabilitas Uji Sebenarnya Sociocultural Attitudes Towards Appearance Questionnaire – 4.....	175
Lampiran 16. Hasil Uji Hipotesis .....	175
Lampiran 17. Hasil Uji Deskriptif.....	176