

**PERAN *SELF ACCEPTANCE* TERHADAP *BODY IMAGE* MAHASISWI
FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JEMBER**

SKRIPSI

**Diajukan Guna Memenuhi Salah Satu Syarat untuk
Memperoleh Gelar Strata 1 (S1) Sarjana Psikologi di Fakultas Psikologi
Universitas Muhammadiyah Jember**



Oleh:

Dalima Tasya Puspita Sari

NIM: 2210811077

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JEMBER**

2026

HALAMAN PENGESAHAN

Diajukan di depan Dewan Penguji Skripsi Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Jember untuk memenuhi sebagian dari syarat-syarat guna memperoleh Gelar Strata Satu (S1) Psikologi

Pada Tanggal

14 Agustus 2026

Mengesahkan

Fakultas Psikologi

Universitas Muhammadiyah Jember

Dekan

Dr. Nurlaela Widyarini, S.Psi., M.Si
NIP. 197505292005012001

Dewan Penguji

Tandatangan

Panca Kursistin Handayani, S.Psi, M.A, Psikolog
(NIP. 197303032005012001)

Dr. Festa Yumpi Rahmanawati, M.Si, Psikolog
(NPK. 19640209111703816)

Dr. Nurlaela Widyarini, S.Psi, M.Si
(NIP.197505292005012001)

HALAMAN PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Dalima Tasya Puspita Sari

NIM : 2210811077

Dengan disaksikan oleh penguji skripsi, menyatakan bahwa skripsi ini adalah karya saya 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 pernyataan ini, maka saya bersedia menerima konsekuensi berupa pencabutan gelar kesarjanaan yang telah saya peroleh.

Jember, 14 Agustus 2026

Yang Menyatakan



Dalima Tasya Puspita Sari

HALAMAN PERSEMBAHAN

Terima kasih untuk segala dukungan, doa'perhatian dan kasih sayang dari orang-orang terdekat dalam hidup saya.

Skripsi ini saya persembahkan untuk:

Ayah dan Mama

Terima kasih kepada orang tua saya mama dan ayah tersayang tugas akhir ini saya persembahkan, tiada kata yang bisa menggantikan segala sayang, usaha, semangat dan juga doa yang telah dicurahkan untuk penyelesaian tugas akhir ini semoga orang tua selalu senang melihat saya dan merasa bangga dengan perjuangan saya.

Untuk Mas Rizal

Terima kasih sudah menjadi sosok kaka dengan segala perhatian, dukungan, semangat, serta motivasi yang selalu diberikan kepada saya dan selalu mengusahakan banyak hal untuk bisa membawa adiknya menjadi Sarjana pertama dalam keluarga.

Untuk Umik dan Abah

Terima kasih telah menjadi nenek dan kakek yang baik dalam hidup saya dengan setiap doa yang tidak pernah putus, kasih sayang yang tulus, serta segala pengorbanan dan usaha yang telah diberikan demi masa depan saya.

MOTTO

” Karena sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan”.

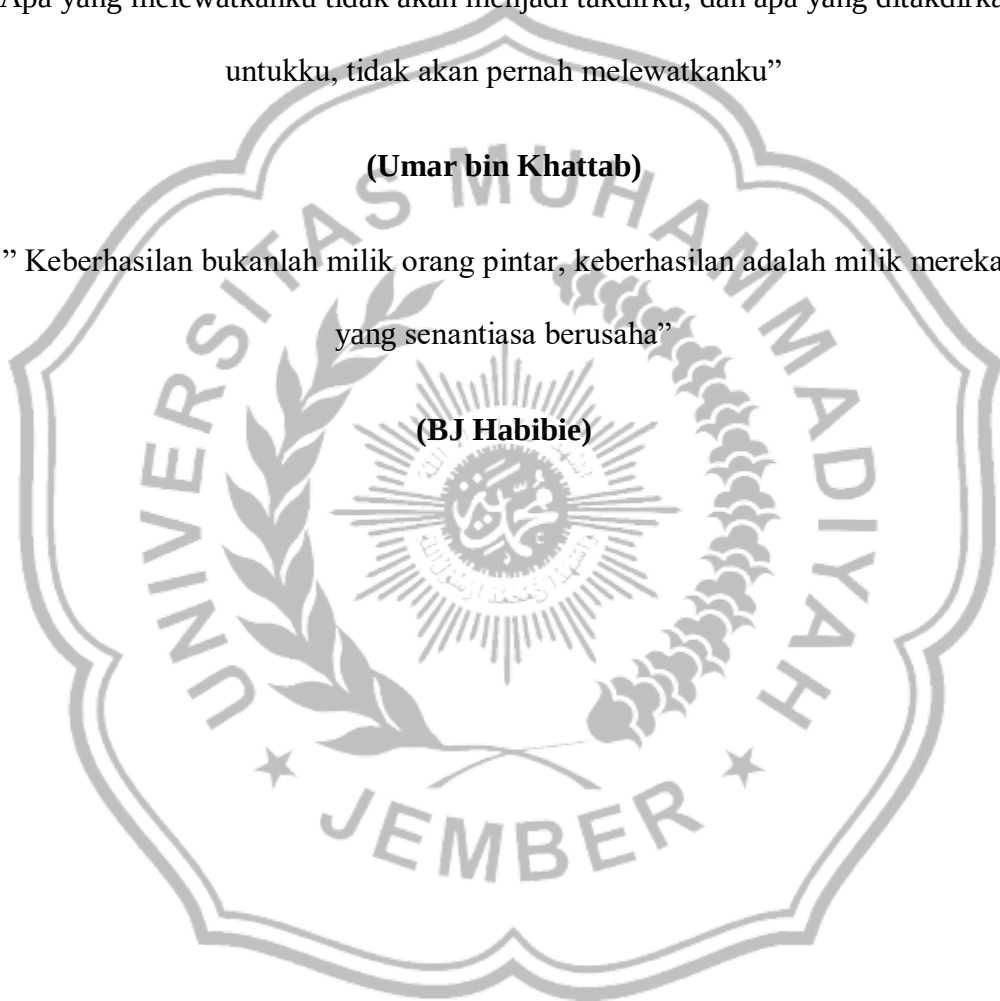
(QS. Al-Insyirah: 5-6)

”Apa yang melewatkan ku tidak akan menjadi takdir ku, dan apa yang ditakdirkan untuk ku, tidak akan pernah melewatkan ku”

(Umar bin Khattab)

” Keberhasilan bukanlah milik orang pintar, keberhasilan adalah milik mereka yang senantiasa berusaha”

(BJ Habibie)



KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Wr. Wb

Alhamdulillah, puji syukur penulis panjatkan atas kehadiran Allah SWT karena Rahmat dan hidayah-Nyalah, penulis akhirnya dapat menyelesaikan penyusunan skripsi yang berjudul “Peran *Self Acceptance* Dalam Memprediksi *Body image* Mahasiswi Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Jember” dapat diselesaikan dengan baik. Sholawatn serta salam semoga tetap tercurahkan kepada junjungan Nabi Besar Muhammad SAW, keluarga, sahabat, serta umat muslim yang mengikuti ajaran hingga akhir zaman.

Dalam penyusunan skripsi ini penulis megucapkan beribu terima kasih kepada pihak-pihak yang telah membantu dan membimbing penulis dalam menyelesaikan skripsi ini, sehingga dapat diselesaikan dengan baik. Oleh sebab itu, dengan segala ketulusan, kerendahan hati, dan rasa hormat penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Dr. Nurlaela Widyarini S. Psi, M.Psi, selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Jember serta dosen pembimbing I yang selalu sabar memberikan bimbingan, arahan, nasihat, dan motivasi.
2. Dr. Festa Yumpi Rahmanawati, M.Si, Psikolog, selaku Dosen pembimbing II yang telah bersedia untuk meluangkan waktu dan pikirannya untuk membimbing serta memberikan masukan dan motivasi dalam penusunan skripsi ini.

3. Panca Kursistin Handayana, S.Psi., MA, Psikolog selaku Dosen penguji yang selalu sabar memberikan banyak saran dan masukan sehingga penyusun dapat menyelesaikan skripsi ini.
4. Ria Wiyatfi Linsiya, M.Si., M.Psi, Psikolog, selaku Dosen Wali yang selalu memberikan semangatnya kepada kami angkatan 2022.
5. Segenap dosen di Fakultas Psikologi, bapak dan ibu serta civitas akademik Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Jember yang telah membimbing dan banyak membantu selama menempuh pendidikan di fakultas ini.
6. Kedua orang tua saya dan kakak beserta seluruh keluarga besar saya, terima kasih atas doa, dukungan, perhatian serta pengertiannya selama proses pengerjaan skripsi ini.
7. Kepada Muhammad Ilham terimakasih telah hadir diakhir semester ini dan menjadi perjalanan hidup peneliti. Berkontribusi banyak dalam waktu maupun tenaga kepada peneliti. Telah mendukung, menghibur, dan mendengarkan keluh kesah, serta memberikan semangat pantang menyerah untuk menyelesaikan proposal skripsi ini.
8. Temanku dari maba kuliah yang sudah saya anggap seperti saudara, Dwi Safitri Irianto, terimakasih teman yang sudah menjadi saudara, kakak bagi penulis, yang paling setia membersamai, dan menemani disaat suka maupun duka perjalanan akademik penulis sejak awal perkuliahan.

9. Teman-teman saya tercinta Imelda Habibah, Dwi Yulia Tiar Magehi, Sapna Dwi telah membantu dan motivasi hingga penyusunan skripsi ini dapat terselesaikan.
10. Teman-teman satu angkatan 2022 Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Jember yang telah hadir kebersamaian mulai awal menempuh Pendidikan sampai saat ini serta senantiasa memberikan dukungan untuk menyelesaikan skripsi ini. Semoga semua diberi kesuksesan.
11. Terimakasih kepada semua pihak yang tidak dapat disebutkan oleh penulis secara satu persatu, yang telah banyak membantu dalam menyelesaikan skripsi ini.



DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR.....	vi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. LATAR BELAKANG.....	1
B. Rumusan Masalah	6
C. Tujuan Penelitian	6
D. Manfaat Penelitian	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	8
A. <i>Body image</i>	8
1. Pengertian <i>Body image</i>	8
2. Aspek – Aspek <i>Body image</i>	9
3. Jenis-jenis <i>Body image</i>	10
1. Pengertian <i>Self Acceptance</i>	11
2. Aspek-Aspek <i>Self Acceptance</i>	13
3. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi <i>Self Acceptance</i>	16
4. Faktor-Faktor Yang Menghambat <i>Self Acceptance</i>	18
5. Ciri-Ciri Individu Yang Bisa Menerima Dirinya	18
6. Dinamika Pembentukan <i>Body image</i> Berdasarkan Teori Cash	19
BAB III METODE PENELITIAN	24
A. Jenis Penelitian.....	24

B. Identifikasi Variabel.....	25
C. Populasi dan Sampel	25
1. Populasi.....	25
2. Sampel	26
D. Definisi Operasional.....	27
1. <i>Body image</i> (Variabel terikat).....	27
E. Metode Pengumpulan Data.....	28
F. Metode Analisis Data.....	31
2. Alat Keabsahan Alat Ukur.....	32
3. Uji Asumsi	34
4. Uji Hipotesis	35
5. Uji Deskriptif	36
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	38
A. Orientasi Kancan.....	38
B. Persiapan Pelaksanaan Penelitian	39
C. Pelaksanaan Penelitian	44
D. Hasil Analisa Data.....	46
1. Hasil Uji Coba Data.....	46
2. Hasil Pengambilan Data	51
a. Uji Validitas	51

3. Uji Asumsi	54
b. Uji Linearitas	55
4. Uji Hipotesis	55
5. Uji Deskriptif	57
E. Pembahasan	61
BAB V PENUTUP	66
A. Kesimpulan	66
B. Saran	66
DAFTAR PUSTAKA	68
LAMPIRAN	72

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Jumlah Mahasiswi Fakultas Psikologi Angkatan.....	26
Tabel 2. Kategori Respon Skala	29
Tabel 3. <i>Blueprint</i> Skala <i>Body image</i>	30
Tabel 4. <i>Blueprint</i> Skala <i>Self Acceptance</i>	30
Tabel 5. Hasil Validitas Uji Coba skala <i>Body image</i>	46
Tabel 6. Hasil Uji Coba Reliabilitas <i>Body image</i>	47
Tabel 7. Hasil Uji Coba Validitas Skala <i>Self Acceptance</i>	50
Tabel 8. Hasil Uji Coba Reliabilitas <i>Self Acceptance</i>	50
Tabel 9. Uji Validitas Sebenarnya Skala <i>Body image</i>	51
Tabel 10. Uji Validitas Sebenarnya Skala <i>Self Acceptance</i>	53
Tabel 11. Hasil Uji Reliabilitas Sebenarnya <i>Body Image</i>	53
Tabel 12. Hasil Uji Reliabilitas Sebenarnya <i>Self Acceptance</i>	54
Tabel 13. Hasil Uji Normalitas.....	54
Tabel 14. Hasil Uji Linearitas	55
Tabel 15. Hasil Uji Hipotesis	55
Tabel 16. Profil Variabel <i>Body Image</i>	57
Tabel 17. Profil Variabel <i>Body image</i> Per aspek.....	58
Tabel 18. Profil Variabel <i>Self Acceptance</i>	59
Tabel 19. Profil Variabel <i>Self Acceptance</i>	61

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Kaji Etik Penelitian	72
Lampiran 2. Skala <i>Body image</i>	73
Lampiran 3. Skala <i>Self Acceptance</i>	75
Lampiran 4. Data Mentah Hasil Uji Coba Skala <i>Body image</i>	77
Lampiran 5. Data Mentah Uji coba <i>Self Acceptance</i>	78
Lampiran 6. Validitas Uji Coba Skala <i>Body image</i>	79
Lampiran 7. Validitas Uji Coba Skala Uji <i>Self Acceptance</i>	80
Lampiran 8. Data Hasil Penelitian Sebenarnya Skala <i>Body image</i>	81
Lampiran 9. Validitas Uji Sebenarnya <i>Self Acceptance</i>	85
Lampiran 10. Uji Validitas Skala <i>Body image</i>	91
Lampiran 11. Uji Validitas Skala <i>Self Acceptance</i>	92
Lampiran 12. Uji Coba Reliabilitas <i>Body Image</i>	93
Lampiran 13. Data Uji Sebenarnya Reliabilitas Skala <i>Self Acceptance</i>	93
Lampiran 14. Data Uji Sebenarnya Reliabilitas Skala <i>Body image</i>	93
Lampiran 15. Data Uji Sebenarnya Reliabilitas Skala <i>Self Acceptance</i>	93
Lampiran 16. Hasil Uji Normalitas.....	93
Lampiran 17. Hasil Uji Linieritas	93
Lampiran 18. Hasil Uji Hipotesis	94