

**HUBUNGAN ANTARA *SUBJECTIVE WELL-BEING*
DAN *GRATITUDE* TERHADAP *BODY IMAGE* PADA
SISWA KELAS X DAN XI SMK KARYA GUNA 1
BEKASI**

SKRIPSI

Diajukan untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana dalam
Bidang Psikologi



Oleh:

LINTANG KURNIAH RIZKI WIYANI

41183507190093

**STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN ILMU POLITIK
UNIVERSITAS ISLAM "45"**

BEKASI

2025

HALAMAN PERSETUJUAN

Judul Skripsi : Hubungan antara *Subjective Well-being* dan *Gratitude* Terhadap *Body Image* Pada Siswa Kelas X dan XI SMK Karya Guna 1 Bekasi.

Penyusun : Lintang Kurniah Rizki Wiyani

NPM : 41183507190093

Bekasi, 02 Mei 2025

Menyetujui

Pembimbing,



Alfiana Indah Muslimah, S.Psi., M.Psi., Psikolog

Mengetahui:

Ketua Program Studi



The stamp is a blue ink official seal of FISIP Universitas Islam Bekasi. It features a pentagonal border with the text 'FISIP UNIVERSITAS ISLAM BEKASI' and '45' in the center. A handwritten signature is written over the stamp.

Novita Dian Iva Prestiana, S.Psi., M.Psi., Psikolog

HALAMAN PENGESAHAN

Hubungan antara *Subjective Well-being* dan *Gratitude* Terhadap
Body Image Pada Siswa Kelas X dan XI SMK Karya Guna 1 Bekasi.

Dipersiapkan dan disusun oleh
Lintang Kurniah Rizki Wiyani
41183507190093



Telah diujikan dihadapan Dewan Penguji
Pada tanggal: 02 Mei 2025
Dan telah dinyatakan Lulus/disahkan
Di Universitas Islam 45 Bekasi
Pada Tanggal: 02 Mei 2025

Dewan Penguji:

Ketua : Novita Dian Iva Prestiana, S.Psi., M.Psi., Psikolog

()

Sekretaris : Magdalena Hanoum, S.Psi., M.Psi., Psikolog

()

Anggota : 1. Alfiana Indah Muslimah, S.Psi., M.Psi., Psikolog

()

2. Dr. Agustina Ekasari, S.Psi., M.Psi., Psikolog

()

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Lintang Kurniah Rizki Wiyani

NPM : 41183507190093

Judul Skripsi : Hubungan antara *Subjective Well-being* dan *Gratitude* Terhadap *Body Image* Pada Siswa Kelas X dan XI SMK Karya Guna 1 Bekasi.

Menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, skripsi ini, adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik (sarjana, magister, dan atau doktor), baik di Universitas Islam "45" Bekasi maupun diperguruan tinggi lain.
2. Karya tulis ini adalah murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, yang dibimbing oleh Dosen Pembimbing Skripsi yang ditentukan atau dosen lain yang kompeten.
3. Karya tulis ini terbebas dari:
 - a. *Fabrikasi*, yaitu tindakan membuat data dari yang tidak ada menjadi seolah-olah ada (pemalsuan hasil penelitian) yaitu mengarang, mencatat, dan atau mengumumkan hasil penelitian tanpa pembuktian telah melakukan proses penelitian;
 - b. *Falsifikasi*, yaitu pengubahan data dengan maksud agar sesuai yang dikehendaki peneliti (pemalsuan data penelitian) yaitu memanipulasi bahan penelitian, peralatan atau proses, mengubah atau tidak mencantumkan data atau hasil sedemikian rupa, sehingga penelitian itu tidak disajikan secara akurat dalam catatan penelitian;
 - c. *Plagiarisme*, yaitu pencurian gagasan, pemikiran, proses, objek, dan hasil penelitian, baik dalam bentuk data atau kata-kata, termasuk bahan yang diperoleh melalui penelitian terbatas (bersifat rahasia), usulan rencana penelitian, dan atau naskah orang lain tanpa menyatakan penghargaan.
4. Dalam karya tulis ini tidak terdapat karya maupun pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan oleh orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan disebutkan nama pengarang dalam daftar ustaka.
5. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh serta sanksi lainnya yang sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Islam "45" Bekasi.

Bekasi, 02 Mei 2025



Lintang Kurniah Rizki W.

41183507190093

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

A. Data Diri

1. Nama : Lintang Kurniah Rizki Wiyani
2. Tempat, Tanggal Lahir : Banyumas, 16 November 2001
3. Alamat : Jl. Tawes 8, Perum.Telaga Murni Blok A8
no 33, Cikarang Barat, Jawa Barat, Bekasi
4. Jenis Kelamin : Perempuan
5. Agama : Islam
6. No. Telepon : +62 813-1738-5907
7. Nama Orang Tua
8. Nama Ayah : Teguh Wiyono
9. Nama Ibu : Siti Samsiyah
10. Email : Kurniahrwlintang@gmail.com

B. Riwayat Pendidikan

No.	Pendidikan	Nama Lembaga	Tahun
1.	Sekolah Dasar	MI Al-Imaroh	2007-2013
2.	Sekolah Menengah Pertama	SMPN 2 Sumpiuh	2013-2016
3.	Sekolah Menengah Atas	SMK YPE Sumpiuh	2016-2019
4.	Perguruan Tinggi	Universitas Islam 45 Bekasi	2019-2025

C. Riwayat Pekerjaan

No.	Pengalaman Kerja	Tahun
1.	Guru TKT Yayasan Pendidikan H.Abdul Malik	2023-Saat ini

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

학습을 중단하는 사람들은 과거의 소유자가되지만, 계속 공부하는 사람은
미래의 소유자가됩니다. 절대로 새로운 것을 배우지 마라.

(Orang orang yang berhenti belajar akan menjadi pemilik masa lalu, tetapi mereka
yang terus belajar, akan menjadi pemilik masa depan. Jangan pernah menyerah
mempelajari hal baru)

Karya tulis ilmiah ini dipersembahkan untuk
diri saya sendiri, Orang tua saya yang saya sayangi &
Sahabat serta teman-teman mahasiswa/i Psikologi
Universitas Islam “45” Bekasi

KATA PENGANTAR

Assalamualaikum wr.wb

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, Tuhan semesta alam. Atas izin dan karunia-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan penulisan skripsi dengan judul **“Hubungan antara *Subjective Well-being* Dan *Gratitude Terhadap Body Image*”**. Sholawat serta salam tak lupa dicurahkan kepada junjungan Nabi Muhammad *Shalallahu Alaihi Wassalam* beserta keluarga dan para sahabatnya, serta seluruh umatnya hingga akhir zaman nanti

Penulisan skripsi ini ditujukan untuk memenuhi syarat guna menempuh program Strata 1 (S1) program studi Psikologi dan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar sarjana dalam bidang Psikologi. Selain itu dapat terwujudnya skripsi ini tidak lepas dari berbagai pihak yang telah mendukung dan membimbing peneliti, tanpa dukungan dan bimbingan tersebut peneliti tidak akan dapat menyelesaikan penulisan skripsi sebagaimana mestinya. Oleh karena itu, pada kesempatan ini peneliti ingin mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya dan penghormatan yang setinggi-tingginya kepada:

1. Alfiana Indah Muslimah, S.Psi., M.Psi., Psikolog. selaku dosen pembimbing seminar proposal yang senantiasa meluangkan waktunya untuk mendukung dan membimbing peneliti selama ini.
2. Ibu Novita Dian Iva P, S.Psi., M.Psi., Psikolog. Ketua Program Studi Psikologi Universitas Islam “45” Bekasi.
3. Bapak Drs. Yanto Supriyatno, M.Si selaku Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Politik, Universitas Islam “45” Bekasi.
4. Seluruh Dosen Program Studi Psikologi Universitas Islam “45” Bekasi yang telah memberikan ilmu yang bermanfaat dan pengalaman yang berharga selama peneliti berkuliah di Universitas Islam “45” Bekasi.
5. Keluarga peneliti, yang senantiasa mendukung peneliti secara moril maupun materi selama peneliti berkuliah di Universitas Islam “45” Bekasi.

6. Kepada para siswa/siswi yang telah mengizinkan peneliti dan menerima peneliti.
7. Untuk diri Sendiri yang senantiasa berjuang dan kuat dalam mengerjakan.
8. Untuk teman masa kecilku tercinta Rizka Afrilia Rizal Dan Rizki Amelia Khaerani sudah selalu memberikan dukungan dan selalu memberikan canda tawa selama proses skripsi.
9. Teman-teman Psikologi angkatan 2019 yang senantiasa memberikan dukungan, motivasi, dan hal positif lainnya.

Semua pihak yang tidak bisa peneliti sebutkan satu persatu, dengan segala hormat terima kasih atas segala bantuan dan dukungan yang telah diberikan kepada peneliti sehingga peneliti bisa berada di posisi sekarang ini. Penulis menyadari bahwa laporan ini masih jauh dari sempurna. Besar harapan penulis agar pembaca berkenan memberikan umpan balik berupa kritik dan saran. Semoga laporan ini bisa memberikan manfaat bagi berbagai pihak. Aamiin.

Wassalamualaikum wr.wb

DAFTAR ISI

HALAM PERSETUJUAAN	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
PERNYATAAN KEAASLIAN SKRIPSI	iii
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	iv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	7
C. Tujuan Penelitian	8
D. Manfaat Penelitian	8
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	9
A. <i>Body Image</i>	9
1. Definisi <i>Body Image</i>	9
2. Aspek-aspek <i>Body Image</i>	10
3. Faktor-faktor <i>Body Image</i>	11
B. <i>Subjective Wellbeing</i>	11
1. Definisi <i>Subjective Wellbeing</i>	11
2. Komponen <i>Subjective Well-Being</i>	12
C. <i>Gratitude</i>	15
1. Definisi <i>Gratitude</i>	15
2. Aspek-aspek <i>Gratitude</i>	15
D. Kerangka berpikir	17
E. Hipotesis	18
F. Orisinalitas penelitian	19
BAB III METODE PENELITIAN	22
A. Desain Penelitian	22
B. Identifikasi Variabel dan Operasional Variabel	22
1. Identifikasi Variabel	22
2. Definisi Konseptual	23
C. Subjek, Tempat, dan Waktu Penelitian	25
1. Subjek penelitian	25
2. Tempat dan Waktu Penelitian	26
D. Metode Pengumpulan Data	27
1. Observasi	27
2. Wawancara	28
3. Skala Psikologi	28
E. Instrumen pengukuran	29

1. Kualitas instrumen pengukuran	32
2. Hasil analisis instrumen pengukuran Psikologi.....	35
F. Teknik Analisa Data	38
1. Rancangan Teknik Deskriptif.....	39
2. Rancangan Uji Asumsi.....	40
3. Rancangan Uji Hipotesis	42
G. Jadwal Penelitian	45
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	46
A. Gambaran umum lokasi penelitian	46
B. Deskripsi subjek penelitian	47
C. Deskripsi variable penelitian (hasil kategorisasi)	49
D. Hasil penelitian	51
E. Pembahasan.....	52
BAB V PENUTUP	59
DAFTAR PUSTAKA	61

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Orisinalitas Penelitian.....	19
Tabel 2. Tempat dan Waktu Penelitian.....	27
Tabel 3. Skala <i>Likert</i>	29
Tabel 4. <i>Blueprint Body Image</i>	29
Tabel 5. <i>Blueprint</i> Penilaian butir aitem <i>expert judgement</i>	33
Tabel 6. <i>Blueprint skala body image</i>	35
Tabel 7. Skala <i>subjective well-being</i>	37
Tabel 8. skala <i>Gratitude</i>	38
Tabel 9. Rumus Kategorisasi Statistik	39
Tabel 10. Kategorisasi.....	40
Tabel 11. Uji Normalitas	41
Tabel 12. uji linearitas.....	42
Tabel 13. Interpretasi koefisien	43
Tabel 14. Jadwal Penelitian.....	45
Tabel 15. Jenis kelamin subjek penelitian.....	48
Tabel 16. Usia Subjek Penelitian.....	48
Tabel 17. subjek penelitian berdasarkan jurusan.	49
Tabel 18. Kategorisasi.....	50
Tabel 19. Uji korelasi <i>Rank Spearman</i>	52
Tabel 20. uji linear berganda	52

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka Berpikir	18
Gambar 2. Skala <i>The Satisfaction with Life Scale (SWLS)</i>	31
Gambar 3. <i>Scale Of Positive And Negative Experiencess (SPANE)</i>	31
Gambar 4. <i>Gratitude resentment and appreciation scale (GRAT-16)</i>	32

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Hasil Wawancara	66
Lampiran 2 Hasil <i>Expert Judgement</i>	84
Lampiran 3 Hasil rekapitulasi <i>Expert Judgement</i>	88
Lampiran 4 Tabulasi Data	94
Lampiran 5 Uji Reliabilitas Instrumen (Sebelum).....	101
Lampiran 6 Uji reliabilitas intstrumen (sesudah)	106
Lampiran 7 Skala pengukuran psikologi.....	111
Lampiran 8 Hasil deskriptif.....	128
Lampiran 9 Uji normalitas	132
Lampiran 10 Uji Linearitas	134
Lampiran 11 Uji Korelasi.....	136
Lampiran 12 Hasil Turnitin.....	138
Lampiran 13 Surat keputusan Dekan.....	140
Lampiran 14 Kartu Bimbingan Skripsi	142
Lampiran 15. Form matriks (tabel revisi)	144

**HUBUNGAN ANTARA SUBJECTIVE WELL-BEING DAN GRATITUDE
TERHADAP BODY IMAGE PADA SISWA KELAS X DAN XI SMK
KARYA GUNA 1 BEKASI**

Lintang Kurniah Rizki Wiyani¹, Alfiana Indah Muslimah²
Universitas Islam “45” Bekasi

ABSTRACT

Many people are less grateful for their appearance and body image so that individuals make various ways/efforts to make their appearance according to expectations. Not only in women, body image problems are also felt by men. The purpose of this study is to find out whether there is a relationship between Subjective Well-being and gratitude for Body Image in Grade X and XI Students of SMK Karya Guna 1 Bekasi. This study is a quantitative research using purposive sampling technique. With the number obtained as many as 140 students from SMK Karya Guna 1 Bekasi. The data collection method in this study used interviews and psychological scales to measure Subjective Well-being, Gratitude, and Body image. The results of the Spearman Rank correlation revealed a significant relationship between Subjective Well-being to Body image of ($r = -0.815$, $p = 0.000$), as well as between Gratitude and body image ($r = 0.817$, $p = 0.000$). Multiple linear regression tests showed that the two variables together contributed 79.4% to body image, while 20.6% were influenced by other variables that were not studied

Keywords: Subjective Well-being, Gratitude, Body image

ABSTRAK

Banyak orang yang kurang bersyukur akan penampilan dan citra tubuhnya sehingga membuat individu melakukan berbagai cara/upaya untuk membuat penampilannya sesuai dengan yang diharapkan. Tidak hanya pada kaum perempuan, Permasalahan *body image* juga dirasakan oleh laki-laki. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui apakah ada hubungan antara *Subjective Well-being* dan *gratitude* terhadap *Body image* Pada Siswa Kelas X dan XI SMK Karya Guna 1 Bekasi. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif menggunakan teknik *purposive sampling*. Dengan jumlah yang didapat sebanyak 140 siswa yang berasal dari SMK Karya Guna 1 Bekasi. Metode pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan wawancara dan skala psikologis untuk mengukur *Subjective WellBeing*, *Gratitude*, dan *Body image*. Hasil korelasi *Rank Spearman* mengungkapkan hubungan signifikan antara *Subjective WellBeing* terhadap *Body image* sebesar ($r = -0,815$, $p = 0,000$), serta antara *Gratitude* dan *body image* ($r = 0,817$, $p = 0,000$). Uji regresi linear berganda menunjukkan bahwa kedua variabel tersebut secara bersama-sama memberikan kontribusi sebesar 79,4% terhadap *Body image*, sementara 20,6% dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti.

Kata Kunci: Subjective Well-being, Gratitude, Body image

Lampiran 12 Hasil Turnitin

Bab 1.5

ORIGINALITY REPORT

18%
SIMILARITY INDEX

15%
INTERNET SOURCES

6%
PUBLICATIONS

9%
STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1	ejournal.unesa.ac.id Internet Source	2%
2	ojs.unm.ac.id Internet Source	2%
3	journal.ikipsiliwangi.ac.id Internet Source	1%
4	journal2.um.ac.id Internet Source	1%
5	docplayer.info Internet Source	1%
6	ejurnal.univbatam.ac.id Internet Source	1%
7	conference.um.ac.id Internet Source	1%
8	jurnal.unimed.ac.id Internet Source	1%
9	journal.uc.ac.id Internet Source	1%