

**HUBUNGAN KECERDASAN EMOSI TERHADAP KETIDAKPUASAN
TUBUH (*BODY DISSATISFACTION*) PADA MAHASISWI BIMBINGAN
DAN KONSELING ISLAM ANGKATAN 2018 UIN RADEN MAS SAID
SURAKARTA**

SKRIPSI

Diajukan Kepada
Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam
Fakultas Ushuluddin dan Dakwah
Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta
Guna Memenuhi Sebagian Persyaratan
Memperoleh Gelar Sarjana Sosial



Oleh:

ANI ZAHROTUN NIKMAH

161221059

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM
JURUSAN DAKWAH DAN KOMUNIKASI
FAKULTAS USHULUDDIN DAN DAKWAH
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN MAS SAID SURAKARTA**

2023

Dr. H. Lukman Harahap, S.Ag., M.Ag.

DOSEN FAKULTAS USHULUDDIN DAN DAKWAH

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN MAS SAID SURAKARTA

NOTA DINAS PEMBIMBING

Hal : Skripsi Sdr Ani Zahrotun Nikmah

Kepada Yth
Dekan Fakultas Ushuluddin dan Dakwah
Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta
Di tempat

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Setelah membaca, meneliti, mengoreksi dan mengadakan perbaikan seperlunya terhadap proposal saudara:

Nama : Ani Zahrotun Nikmah

NIM : 161221059

Judul : Hubungan Kecerdasan Emosi Terhadap Ketidakpuasan Tubuh (*Body*

Dissatisfaction) Pada Mahasiswi Bimbingan dan Konseling Islam Angkatan 2018

Uin Raden Mas Said Surakarta

dengan ini kami menilai skripsi tersebut dapat disetujui untuk diajukan pada Sidang Munaqosah Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Ushuluddin dan Dakwah Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Surakarta, 6 Juni 2023

Pembimbing,

Dr. H. Lukman Harahap, S.Ag., M.Pd.

NIP. 19730902 199903 1 003

HALAMAN PENGESAHAN

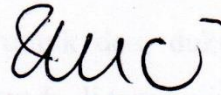
HUBUNGAN KECERDASAN EMOSI TERHADAP KETIDAKPUASAN TUBUH (*BODY DISSATISFACTION*) PADA MAHASISWI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM ANGKATAN 2018 UIN RADEN MAS SAID SURAKARTA

Disusun oleh:

Ani Zahrotun Nikmah
161221059

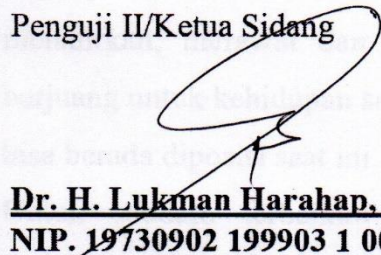
Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji Skripsi
Fakultas Ushuluddin dan Dakwah
Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta
Pada Hari Selasa Tanggal 20 Juni 2023
dan dinyatakan telah memenuhi syarat
Guna memperoleh Gelar Sarjana Sosial (S.Sos)
Surakarta, 22 Juni 2023.

Penguji Utama



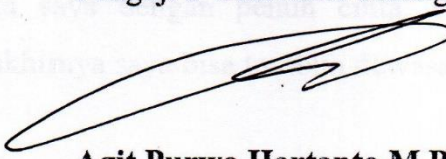
Dr. Imam Mujahid, S.Ag., M.Pd.
NIP. 19740509 200003 1 002

Penguji II/Ketua Sidang



Dr. H. Lukman Harahap, M.Pd.
NIP. 19730902 199903 1 003

Penguji I/ Sekretaris Sidang



Agit Purwo Hartanto, M.Pd.
NIP. 19920112 202112 2 004

Mengetahui,

Dekan Fakultas Ushuluddin dan Dakwah



Prof. Dr. Islah., M.Ag
NIP. 19730522 200312 1 001

HALAMAN PERSEMBAHAN

Bismillahirrahmaanirrahiim, alhamdulillah dengan mengucapkan rasa syukur kepada Allah SWT yang telah memberikan nikmat yang sangat luar biasa, memberi saya kekuatan, membekali saya dengan ilmu pengetahuan serta mengenalkan saya dengan cinta. Atas karunia serta kemudahan yang Engkau berikan, akhirnya skripsi yang sederhana ini dapat terselesaikan walaupun tidak tepat waktu. Shalawat serta salam selalu tercurah limpahkan kepada baginda Rasulullah Muhammad SAW.

Segala perjuangan saya hingga titik ini, saya persembahkan teruntuk orang-orang hebat yang selalu menjadi penyemangat, menjadi alasan kuat sehingga bisa menyelesaikan skripsi ini. Untuk itu saya ucapkan terima kasih secara tulus kepada :

1. Ayahanda Kurman, seseorang yang biasa saya sebut bapak dan berhasil membuat saya bangkit dari kata menyerah. Alhamdulillah kini saya bisa berada ditahap ini, menyelesaikan skripsi ini walaupun dengan waktu yang lama. Terima kasih untuk doa, dukungan dan kerja kerasmu hingga bisa mengantarkan saya berada di tempat ini.
2. Ibunda Siti Muntamah, perempuan hebat yang selalu menjadi penyemangat. Saya persembahkan skripsi sederhana ini untukmu. Terima kasih sudah melahirkan, merawat dan membesarkan saya dengan penuh cinta, selalu berjuang untuk kehidupan saya hingga akhirnya saya bisa tumbuh dewasa dan bisa berada diposisi saat ini.
3. Untuk saudara terbaikku Siti Nurus Shoimmah, keponakanku Atana Tazkiyyatuz Zulfa serta segenap keluarga yang selalu kebersamai meniti pahitnya kehidupan hingga usia saya sekarang. Terima kasih sudah menguatkan dan menjadi panutan.
4. Bapak Dr. H. Lukman Harahap, S.Ag., M.Pd selaku dosen pembimbing, terima kasih atas bimbingan, kritik dan saran, serta selalu meluangkan waktunya disela kesibukan. Menjadi salah satu dari anak bimbinganmu merupakan nikmat yang sampai saat ini selalu saya syukurkan. Terima kasih bapak, semoga jerih payahmu terbayarkan dan selalu dilimpahkan kesehatan.

5. Teruntuk sahabatku Nur Mutik Alawiyah, Anisa Nuzul Yuni Yuvita, dan Wafa'atul Inayah, kalian adalah orang-orang pilihan yang selalu berada di balik layar, kebersamai dalam perjuangan dan selalu mau saya repotkan, terimakasih semoga kita sama-sama bisa sukses.
6. Keluarga besar Yatim Mandiri Cabang Solo, tempat saya belajar banyak hal dan mendapat pengalaman serta rekan-rekan baru.
7. Teman-teman virtual saya dari berbagai provinsi, terima kasih untuk *support system* dan obrolan diskusi yang tiada akhirnya. Yang selalu menemani walaupun tidak kebersamai.
8. Untuk yang selalu bertanya “kapan skripsimu selesai?” terlambat lulus atau lulus tidak tepat waktu bukanlah sebuah kejahatan, bukan pula sebuah aib. Alangkah kerdilnya jika mengukur kecerdasan seseorang hanya dari siapa yang paling cepat lulus. Bukankah sebaik-baiknya skripsi adalah skripsi yang selesai? Karena mungkin ada sesuatu hal dibalik terlambatnya mereka lulus, dan percayalah, alasan saya di sini merupakan alasan yang sepenuhnya baik.

MOTTO

لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي أَحْسَنِ تَقْوِيمٍ

*“Sungguh, Kami telah menciptakan manusia dalam bentuk yang sebaik-baiknya”
(QS. At Tin : 4)*

”Cantiknya wanita hanya akan menyatu dengan tanah, namun baiknya akhlak dan amal wanita akan berakhir hingga di Jannah” (Habib Anis bin Alwi Al-Habsyi)

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Ani Zahrotun Nikmah
NIM : 161221059
Tempat, Tanggal Lahir : Bojonegoro, 1 Juni 1998
Program Studi : Bimbingan dan Konseling Islam
Jurusan : Dakwah dan Komunikasi
Fakultas : Ushuluddin dan Dakwah
Alamat : Ds. Bakalan 05/01, Kec. Kapas, Kab. Bojonegoro
Judul Skripsi : Hubungan Kecerdasan Emosi Terhadap Ketidakpuasan Tubuh (*Body Dissatisfaction*) Pada Mahasiswi Bimbingan dan Konseling Islam Angkatan 2018 Uin Raden Mas Said Surakarta

menyatakan dengan sesungguhnya dan penuh kesadaran bahwa skripsi ini benar adalah hasil karya sendiri, jika di kemudian hari terbukti bahwa ia merupakan duplikat, tiruan, plagiat atau dibuat oleh orang lain, sebagian atau seluruhnya, maka skripsi dan gelar yang diperoleh karenanya batal demi hukum.

Demikian pernyataan ini saya buat, untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Surakarta, 6 Juni 2023

Penulis,



Ani Zahrotun Nikmah

KATA PENGANTAR

Segala puji bagi Allah Yang Maha Pengasih lagi Maha Penyayang, bahwa atas taufiq dan hidayahNya maka penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini. Shalawat dan salam semoga tetap tercurah kepada junjungan kita Nabi Muhammad Saw., beserta sahabat dan keluarganya.

Skripsi berjudul “Hubungan Kecerdasan Emosi Terhadap Ketidakpuasan Tubuh (*Body Dissatisfaction*) Pada Mahasiswi Bimbingan dan Konseling Islam Angkatan 2018 Uin Raden Mas Said Surakarta” disusun untuk memenuhi salah satu syarat guna memperoleh gelar Sarjana satu (S.1) Fakultas Ushuluddin dan Dakwah UIN Raden Mas Said Surakarta.

Skripsi ini dapat terselesaikan karena bantuan dari berbagai pihak, untuk itu penulis ucapkan terima kasih secara tulus kepada:

1. Prof. Dr. Mudhofir Abdullah, S.Ag., M.Pd. selaku Rektor Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta. yang telah memberikan izin dan kesempatan untuk menyelesaikan pendidikan di Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta.
2. Prof. Dr. Islah, M.Ag selaku Dekan Fakultas Ushuluddin dan Dakwah Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta.
3. Dr. H. Lukman Harahap, S.Ag., M.Pd selaku Ketua Jurusan Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta.
4. Bapak Angga Eka Yuda Wibowo, M.Pd selaku Wali Studi, terima kasih atas semua ilmu dan bimbingan yang telah diberikan selama ini.
5. Bapak Dr. H. Lukman Harahap, S.Ag., M.Pd selaku dosen pembimbing yang penuh kesabaran serta berkenan meluangkan waktu dan memberikan masukan, arahan, dan bimbingan dalam penyusunan skripsi ini hingga selesai.
6. Bapak Dr. Imam Mujahid, S.Ag., M.Pd selaku Dosen Penguji utama yang telah memberikan masukan, catatan dan nasehat terhadap penulisan skripsi sehingga menjadi lebih baik.

7. Bapak Agit Purwo Hartanto, M.Pd selaku Penguji I / Sekretaris Sidang yang telah memberikan masukan, catatan dan koreksi terhadap penulisan skripsi sehingga menjadi lebih baik.
8. Seluruh Dosen Fakultas Ushuluddin dan Dakwah, terkhusus Bapak/Ibu Dosen Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam yang telah memberikan ilmu serta pengajaran terbaik selama saya dibangku kuliah.
9. Staf Fakultas Ushuluddin dan Dakwah yang telah memberikan pelayanan yang baik.
10. Staf UPT Perpustakaan Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta yang telah memberikan pelayanan yang baik dan ramah.
11. Segenap mahasiswi BKI angkatan 2018 yang telah bersedia meluangkan waktu untuk membantu penulis dalam mengisi kuesioner.
12. Teman-teman BKI kelas B angkatan 2016 terimakasih atas kebersamaan dan perjuangannya yang tidak akan terlupakan ini.
13. Sahabat saya Nur Mutik Alawiyah, Anisa Nuzul Yuni Yuvita, dan Wafa'atul Inayah yang telah memberikan bantuan serta kebersamaan selama dibangku kuliah.
14. Serta semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang telah memberikan bantuan selama penulisan skripsi ini. Terima kasih untuk semuanya semoga kesuksesan berada pada pihak kita.

Surakarta, 02 Juni 2023

Penulis

ABSTRAK

Ani Zahrotun Nikmah, NIM: 161221059. Hubungan Kecerdasan Emosi terhadap Ketidakpuasan tubuh (*Body Dissatisfaction*) pada mahasiswi Bimbingan dan Konseling Islam Angkatan 2018 Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta, Program Studi Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Ushuluddin dan Dakwah, Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta. 2023.

Penelitian ini bertujuan untuk menguji apakah ada hubungan yang negatif antara kecerdasan emosi dengan ketidakpuasan tubuh (*body dissatisfaction*) pada mahasiswi Bimbingan dan Konseling Islam Angkatan 2018 Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta.

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan jenis korelasional. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswi Bimbingan dan Konseling Islam angkatan 2018 UIN Raden Mas Said Surakarta yang berjumlah 158 orang. Sampel penelitian ini penulis menggunakan sampel acak (*Random Sampling*) dengan cara mencampur subjek-subjek tanpa mempertimbangkan tingkatan-tingkatan dalam populasi, maka yang digunakan adalah 61 responden. Alat pengumpulan data yang digunakan yaitu kuesioner atau angket dengan metode skala Kecerdasan Emosi dan skala Ketidakpuasan Tubuh (*Body Dissatisfaction*). Pengelolaan data dan analisis data dilakukan dengan menggunakan analisis korelasi *Product Moment* dari *Pearson*.

Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa H_a diterima dan H_o ditolak. Hal tersebut berarti bahwa adanya hubungan positif antara Kecerdasan Emosi dengan Ketidakpuasan Tubuh (*Body Dissatisfaction*) pada mahasiswi Bimbingan dan Konseling Islam UIN Raden Mas Said Surakarta dengan koefisien korelasi sebesar 0,754 dengan signifikansi sebesar 0,000 ($p > 0,05$).

Kata kunci: Kecerdasan Emosi, Ketidakpuasan Tubuh (*Body Dissatisfaction*), Mahasiswi.

ABSTRACT

Ani Zahrotun Nikmah, NIM: 161221059. *The Relationship of Emotional Intelligence to Body Dissatisfaction in Islamic Counseling Guidance Students Class of 2018 Raden Mas Said State Islamic University Surakarta, Islamic Counseling Guidance Study Program, Ushuluddin and Da'wah Faculty, Raden Mas Said State Islamic University Surakarta. 2023.*

This study aims to test whether there is a negative relationship between emotional intelligence and body dissatisfaction in Islamic Guidance and Counseling students Class of 2018 at Raden Mas Said State Islamic University Surakarta.

This study uses a quantitative method with a correlational type. The population in this study were Islamic Guidance and Counseling students class of 2018 at UIN Raden Mas Said Surakarta, totaling 158 people. The sample of this study the authors used a random sample (Random Sampling) by mixing the subjects without considering the levels in the population, then 61 respondents were used. The data collection tool used is a questionnaire or questionnaire with the Emotional Intelligence scale method and the Body Dissatisfaction scale. Data management and data analysis were performed using Product Moment correlation analysis from Pearson.

The results of this study indicate that H_a is accepted and H_o is rejected. This means that there is a relationship between emotional intelligence and body dissatisfaction in Islamic Guidance and Counseling female students at UIN Raden Mas Said Surakarta with a correlation coefficient of 0.754 with a significance of 0.000 ($p > 0.05$).

Keywords: Emotional Intelligence, Body Dissatisfaction, Female University Student.

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
NOTA DINAS PEMBIMBING.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	iv
MOTTO	vi
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
ABSTRAK	x
ABSTRACT	xi
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL.....	xv
DAFTAR GAMBAR.....	xvi
DAFTAR LAMPIRAN	xvii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	11
C. Pembatasan Masalah.....	12
D. Rumusan Masalah.....	12
E. Tujuan Penelitian.....	12
F. Manfaat Penelitian	12
1. Manfaat Teoritis	13
2. Manfaat Praktis.....	13
BAB II PEMBAHASAN	15
A. Kajian Teori.....	15
1. Kecerdasan Emosi.....	15
2. Ketidakpuasan Tubuh (Body Dissatisfaction)	25
B. Penelitian Relevan	31
C. Kerangka Berpikir	35
D. Hipotesis	39

BAB III METODE PENELITIAN	40
A. Pendekatan Penelitian.....	40
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	41
C. Populasi dan Sampel Penelitian.....	41
1. Populasi	41
2. Sampel.....	41
D. Teknik Pengumpulan Data	42
1. Pernyataan untuk angket kecerdasan emosi	43
2. Pernyataan untuk angket ketidakpuasan bentuk tubuh (<i>body dissatisfaction</i>).....	44
E. Variabel Penelitian.....	44
1. Variabel Bebas (Independen).....	44
2. Variabel Terikat (Dependen)	44
F. Definisi Operasional	45
1. Kecerdasan Emosi.....	45
2. Ketidakpuasan Tubuh (<i>Body Dissatisfaction</i>)	45
G. Instrumen Penelitian	46
H. Uji Instrumen Penelitian.....	48
1. Validitas Instrumen.....	48
2. Reliabilitas Instrumen	52
I. Teknik Analisis Data	54
1. Uji Prasyarat Analisis	54
2. Uji Hipotesis	56
BAB IV HASIL PENELITIAN.....	58
A. Gambaran Umum Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta....	58
1. Sejarah Singkat	58
2. Visi, Misi, dan Tujuan	58
B. Pelaksanaan Penelitian.....	59
C. Deskripsi Data	60
1. Data Kecerdasan Emosi	61
2. Data Ketidakpuasan Tubuh (<i>Body Dissatisfaction</i>).....	64

D. Pengujian Prasyarat Analisa	68
1. Penyusunan Alat Ukur	68
2. Uji Normalitas.....	68
3. Uji Linieritas	69
E. Penguujian Hipotesis	70
F. Pembahasan	72
BAB V PENUTUP	78
A. Kesimpulan.....	78
B. Keterbatasan Penelitian	79
C. Saran	79
1. Bagi Responden Penelitian yang mengalami ketidakpuasan tubuh.....	79
2. Bagi peneliti selanjutnya.....	80
DAFTAR PUSTAKA	81
LAMPIRAN.....	84

DAFTAR TABEL

Tabel 1	43
Tabel 2	44
Tabel 3 Kisi-Kisi Instrumen Kecerdasan Emosi	46
Tabel 4 Kisi-Kisi Instrumen Ketidakpuasan Tubuh (<i>Body Dissatisfaction</i>).....	47
Tabel 5 Uji Validitas Angket Kecerdasan Emosi	49
Tabel 6 Item angket Kecerdasan Emosi yang Gugur dan Valid	50
Tabel 7 Uji Validitas Angket Ketidakpuasan Tubuh (<i>Body Dissatisfaction</i>)	51
Tabel 8 Item angket Ketidakpuasan Tubuh (<i>Body Dissatisfaction</i>) yang Gugur dan Valid	52
Tabel 9 Uji Reliabilitas Skala Kecerdasan Emosi.....	53
Tabel 10 Uji Reliabilitas Ketidakpuasan Tubuh (<i>Body Dissatisfaction</i>)	54
Tabel 11 Hasil Uji Statistik Deskripsi.....	61
Tabel 12 Distribusi Frekuensi Data Variabel Kecerdasan Emosi	62
Tabel 13 Kategorisasi Kecerdasan Emosi.....	63
Tabel 14 Distribusi Frekuensi Data Variabel Ketidakpuasan Tubuh (<i>Body Dissatisfaction</i>).....	65
Tabel 15 Kategorisasi Ketidakpuasan Tubuh (<i>Body Dissatisfaction</i>).....	67
Tabel 16 Uji Normalitas.....	68
Tabel 17 Hasil Uji Linearitas	70
Tabel 18 Hasil Pengujian Hipotesis	71
Tabel 19 Pedoman Derajat Hubungan Nilai <i>Pearson Correlation</i>	71

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Kerangka Berfikir.....	38
Gambar 2 Hasil distribusi frekuensi data variabel kecerdasan emosi.....	63
Gambar 3 Hasil distribusi frekuensi data variabel ketidakpuasan tubuh (<i>body dissatisfaction</i>).....	66

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Angket Uji Coba Kecerdasan Emosi	84
Lampiran 2 Kuesioner Uji Coba Ketidakpuasan Tubuh (<i>Body Dissatisfaction</i>)..	86
Lampiran 3 Rekapitulasi Hasil Uji Coba Kuesioner Kecerdasan Emosi	88
Lampiran 4 Rekapitulasi Hasil Uji Coba Kuesioner Ketidakpuasan Tubuh (<i>Body Dissatisfaction</i>)	90
Lampiran 5 Rekapitulasi Kuesioner Kecerdasan Emosi setelah uji coba	92
Lampiran 6 Rekapitulasi Kuesioner ketidakpuasan tubuh setelah uji coba	95
Lampiran 7 Uji Validitas Uji Coba Angket Kecerdasan Emosi	98
Lampiran 8 Uji Validitas Uji Coba Angket Ketidakpuasan Tubuh (<i>Body Dissatisfaction</i>)	100
Lampiran 9 Uji Validitas Angket Kecerdasan Emosi	102
Lampiran 10 Uji Validitas Angket Ketidakpuasan Tubuh (<i>Body Dissatisfaction</i>)	104
Lampiran 11 Uji Reliabilitas Kecerdasan Emosi	106
Lampiran 12 Uji Reliabilitas Ketidakpuasan Tubuh (<i>Body Dissatisfaction</i>).....	107
Lampiran 13 Skala Penelitian Kecerdasan Emosi	108
Lampiran 14 Skala penelitian Ketidakpuasan Tubuh (<i>Body Dissatisfaction</i>)	108
Lampiran 15 Pernyataan <i>Expert Judgement</i> \	110
Lampiran 16 Daftar Riwayat Hidup.....	111

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kecantikan adalah suatu hal yang relatif dan tidak dapat diukur (Arsitowati, 2017). Setiap daerah dan negara tentunya mempunyai penilaian masing-masing mengenai kecantikan. Akan tetapi, seiring dengan perkembangan zaman dan majunya teknologi, budaya-budaya dari luar masuk ke Indonesia termasuk *korean wave* dapat mempengaruhi penilaian kecantikan dimasyarakat. *Korean wave* adalah merupakan istilah yang diberikan untuk penyebaran budaya populer Korea Selatan melalui produk-produk hiburan seperti musik, drama, dan pakaian secara global diberbagai negara termasuk Indonesia (Putri, 2019)

Hal tersebut dapat dilihat dari tidak sedikitnya masyarakat Indonesia yang ingin mempunyai kulit dan badan yang sama seperti selebritas Korea Selatan dan menjadikan hal tersebut sebagai satu standar cantik dimasyarakat. Fenomena terbentuknya persepsi masyarakat mengenai standar cantik dapat dianalisis menggunakan teori milik Peter dan Thomas Luckman yaitu dengan adanya proses eksternalisasi, objektifikasi dan internalisasi (Johnson, 2002).

Proses eksternalisasi atau proses adaptasi dengan dunia sosio-kultural sebagai produk manusia (Johnson, 2002), dapat kita lihat dari adanya pertukaran pengetahuan, informasi, dan kebudayaan di luar individu pada masyarakat tertentu. Dalam proses tersebut, nilai-nilai kriteria perempuan cantik yang ada di luar individu seperti dalam iklan dan akun media sosial

mempengaruhi konstruksi sosial masyarakat Indonesia dalam kriteria perempuan cantik. Media sosial dan internet menjadi salah satu faktor utama dalam penyebaran nilai-nilai tersebut.

Selanjutnya, proses objektifikasi atau proses saat nilai-nilai yang telah dipahami dapat didefinisikan kembali pada *system of believe* dalam kesadaran individu dan nilai-nilai tersebut juga telah diakui dalam masyarakat (Johnson, 2002). Proses ini dapat kita lihat bahwa adanya masyarakat yang yakin dan percaya bahwa perempuan cantik itu perempuan yang memiliki kulit putih. Hal tersebut juga dapat dilihat dengan adanya iklan-iklan yang banyak menampilkan model dengan kulit putih, produk-produk kecantikan yang membawa embel-embel *whitening*, dan akun media sosial dengan label cantik yang menampilkan perempuan berkulit putih yang dapat menunjukkan bahwa terdapat masyarakat yang yakin dan percaya bahwa perempuan cantik itu perempuan yang memiliki kulit putih.

Proses selanjutnya yakni proses internalisasi atau proses penulanan nilai pada seseorang dalam makna realitas yang telah terjadi dan terbentuk secara objektif menjadi sebuah pengalaman (Johnson, 2002). Dalam proses ini, individu mengalami penyerapan nilai dan penafsiran terhadap makna yang ada di dalam masyarakat terkait kecantikan dan kriteria-kriteria perempuan cantik. Hal tersebut dapat kita lihat dari terdapat individu yang menyerap nilai yang ada di dalam masyarakat tersebut sehingga berusaha untuk tampil cantik sesuai persepsi masyarakat dengan menggunakan produk-produk dan melakukan kebiasaan-kebiasaan yang dilakukan selebritas Korea Selatan.

Dari penjelasan di atas sesuai dengan pendapat Rodgers (2015) yang mengungkapkan bahwa media sosial mempengaruhi terbentuknya keinginan untuk memiliki gambaran tubuh ideal dan hal ini menyebabkan perasaan ketidakpuasan bentuk tubuh pada diri individu. Aprilita (2016) juga menjelaskan bahwa standar kecantikan senantiasa berubah dari waktu ke waktu, namun dalam beberapa dekade terakhir standar kecantikan seringkali ditampilkan oleh media cenderung memiliki persamaan, yakni berupa tubuh yang langsing, tinggi semampai, kulit putih bersih, rambut panjang, mata besar, dan hidung mancung.

Hal ini dibuktikan dengan banyaknya informasi yang disebarkan di media sosial yang membentuk standar cantik tanpa disadari masyarakat. Selama ini dimanapun, baik di TV, iklan di media sosial kebanyakan akan menawarkan produk dengan tujuan untuk tampil cantik, menambah tinggi badan, menguruskan badan, membuat wajah mulus dan sebagainya. Selain itu yang jadi model iklan produk dan perindustrian artis kebanyakan orangnya juga tinggi, langsing dan putih.

Dari fenomena tersebut semakin memperjelas bahwa cantik harus memiliki tubuh yang langsing dan tinggi serta berkulit putih. Belum lagi dengan begitu maraknya kontes kecantikan di Indonesia yang kemudian dijuarai oleh perempuan yang memiliki kriteria seperti yang disebut di atas. Kontes kecantikan yang mengusung tema *whitening*, yang semakin menguatkan anggapan mereka bahwa perempuan yang cantik adalah yang berkulit putih dan langsing.

Oleh karena itu industrialisasi adalah jalan terbaik untuk mengangkat status perempuan, industrialisasi akan memperkecil akibat ketidaksamaan kekuatan biologis antara laki-laki dan perempuan (Fakih, 2010). Hal ini sebenarnya berkaitan dengan ideologi patriarki yang memosisikan perempuan sebagai objek, memberikan kontribusi pada pengkomoditan tubuh perempuan oleh pihak media sebagai sarana untuk mengeruk keuntungan secara ekonomis (Ludfy, 2005).

Terpaan media yang berlangsung secara terus menerus setiap harinya mempengaruhi pandangan masyarakat terhadap standar kecantikan. Dengan adanya pengaruh tersebut lama kelamaan memunculkan standarisasi yang menyebabkan kelompok-kelompok tertentu menjadi termarjinalkan karena tidak memenuhi standar yang sudah *disetting* oleh media sehingga banyak perempuan yang mulai membenci dirinya sendiri karena tidak dapat tampil sebagaimana perempuan dalam media yang terkesan sempurna. Kebencian tersebut bukan tidak mungkin mengarah kepada hal-hal negatif seperti diet ketat, *eating disorder*, bahkan kematian hanya untuk memenuhi standar kecantikan yang ada. Perempuan merasa diri mereka sedang berada di bawah tekanan karena tidak dapat memenuhi standar kecantikan ideal.

Naomi (2016) menjelaskan bahwa rintangan-rintangan yang lebih legal dan material bagi perempuan telah dipatahkan melalui citra-citra tentang kecantikan perempuan yang lebih ketat, berat, dan kejam yang hadir untuk kita ikuti. Padahal setiap manusia mempunyai ukuran dan proporsi tubuh yang berbeda-beda antara yang lainnya. Perbedaan ini sering kali membuat beberapa

orang tidak puas dengan fisiknya, apalagi di Indonesia cenderung mengadopsi standar kecantikan yang seperti ini.

Dari kriteria kecantikan yang seperti ini membuat mahasiswi yang merupakan perempuan memberikan penilaian terhadap diri sendiri. Selain itu stigma bahwa mahasiswi yang cantik akan lebih diterima dilingkungan sosial serta mendapat keuntungan lainnya seperti mudah diterima dalam dunia pekerjaan, menjadi populer dikalangan teman sebaya, dan lebih mudah mendapatkan pasangan hidup semakin membuat mahasiswi berekspektasi memiliki tubuh dan paras yang cantik. Tapi jika ekspektasi tersebut tidak sesuai realita akan menjadikan mahasiswi merasa tidak puas terhadap tubuhnya (*body dissatisfaction*) dan berimbas pada gangguan-gangguan psikologis serta gangguan makan.

Hal ini sesuai dengan pendapat Asri (2004) yaitu timbulnya kesenjangan antara bentuk tubuh ideal yang berdasarkan budaya dengan bentuk tubuh aktual yang menyebabkan pada saat ini banyak perempuan mengalami ketidakpuasan pada tubuhnya atau *body dissatisfaction*. Selanjutnya menurut Grogan (2008) bahwa dasar *body dissatisfaction* (ketidakpuasan tubuh) dibentuk oleh pikiran negatif tentang penampilan seseorang, misalnya pikiran tentang ketidakpuasan pada bagian-bagian tertentu dari tubuhnya, atau keyakinan bahwa orang lain tidak menyukai bentuk tubuhnya.

Akibatnya perempuan akan membandingkan tubuhnya dengan orang lain yang dinilai lebih cantik. Situasi seperti ini dapat membuat perempuan merasa kurang percaya diri, stres, menarik diri dari lingkungan, malu untuk

tampil di depan umum dan menghindari aktivitas yang mengekspos penampilan tubuh bahkan ada yang mengalami gangguan makan seperti *bulimia*, dan *anorexia nervosa*. Ketidakpuasan tubuh terdiri dari disfungsi keyakinan dan perasaan negatif tentang berat badan dan bentuk tubuh (Myers, 2009).

Salah satu faktor risiko yang meningkatkan kemungkinan seseorang mengalami ketidakpuasan tubuh adalah kecemasan, suasana hati, dan harga diri (Fairburn, 2003). Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi ketidakpuasan tubuh (*body dissatisfaction*) seseorang, antara lain: *first impression culture*, standar kecantikan yang tidak mungkin dapat dicapai, rasa tidak puas yang mendalam terhadap kehidupan dan diri sendiri, rasa percaya diri yang kurang, dan adanya perasaan kegemukan yang berlebihan, emosi yang negatif mengenai tubuh (Brehm, 1999).

Ketidakpuasan tubuh merupakan merupakan proses internal namun bisa dipengaruhi oleh faktor eksternal yang bisa berdampak pada bagaimana seseorang melihat dan merasa terkait penampilan mereka, contoh pengaruh eksternal adalah paparan media (Marizka, 2019). Ketidakpuasan tubuh memiliki dua faktor, yaitu biologis dan sosial. Faktor biologis yang berpengaruh pada ketidakpuasan tubuh pada wanita adalah perubahan fisik yang terjadi akibat masa pubertas, seperti adanya budaya yang menganggap haid adalah hal negatif dan perasaan semakin jauh dari standar ideal masyarakat (Yuanita & Sukamto, 2013). Faktor sosial dan budaya yang berpengaruh pada ketidakpuasan tubuh pada wanita adalah tekanan-tekanan

sosial dan budaya dari lingkungan sekitar maupun masyarakat untuk menjadi kurus sesuai dengan standar masyarakat (Yuanita & Sukanto, 2013).

Penelitian yang dilakukan mengenai *women's body dissatisfaction* yang dilakukan pada 10 *world regions* termasuk *South East Asia* dan Indonesia termasuk di dalamnya menunjukkan bahwa perempuan di Amerika Utara dan Amerika Selatan menunjukkan *body dissatisfaction* yang lebih tinggi jika dibandingkan dengan perempuan di Eropa Utara, Asia Tenggara, Eropa Timur, Oceania, Asia Selatan dan Barat. Di Indonesia, penelitian yang dilakukan Herawati di Jakarta pada tahun 2003 didapati informasi bahwa sebanyak 40% perempuan berusia 18-24 tahun mengalami *body dissatisfaction* dalam kategori tinggi dan 38% dalam kategori sedang (Suprpto dan Aditomo, 2007; Cahyaningtyas, 2009 dalam Kartikasari 2013).

Penelitian lain menunjukkan ketidakpuasan tubuh berkembang secara khusus pada populasi muda baik pada Negara maju maupun Negara berkembang dengan persentase sekitar 50% remaja perempuan namun untuk remaja laki-laki sekitar 30% (Bornioli, 2019). Prevalensi ketidakpuasan tubuh sangat besar. Sekitar 80,8 % remaja perempuan dan 54,8% remaja laki-laki untuk melakukan perbandingan sosial (*social comparison*) dan sebagai akibatnya mengalami ketidakpuasan tubuh (Kennedy, 2022).

Penelitian yang dilakukan di Surabaya terhadap 104 mahasiswi dalam rentang usia antara 18-25 tahun menunjukkan terdapat hubungan positif yang signifikan antara *social comparison* dengan *body dissatisfaction* pada perempuan dewasa awal. Hal ini berarti semakin sering perempuan dewasa

awal membandingkan bentuk tubuhnya dengan bentuk tubuh perempuan lain yang lebih menarik maka akan semakin tinggi pula tingkat *body dissatisfaction* yang dialaminya (Sunartio, Sukanto, Dianovinina, 2012).

Masa dewasa awal merujuk pada masa transisi dari remaja menuju dewasa dengan rentang usia 18-25 tahun, ditandai dengan seseorang mulai melakukan kegiatan yang bersifat eksperimen dan eksplorasi (Stantrock, 2011). Manusia mulai menerima dan memikul tanggung jawab yang lebih berat pada masa dewasa awal, hubungan intim pun mulai berlaku dan berkembang (Monks, 2011). Pada masa dewasa awal (18-25 tahun) mulai muncul perasaan terkait hubungan intim. Masa dewasa awal juga masa dimana perkembangan fisik individu sebagai manusia sedang berada dipuncaknya yang mengakibatkan munculnya keinginan individu untuk memiliki penampilan menarik dihadapan orang lain (Dewi, 2020).

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Adinata (2014), yang menyatakan terdapat hubungan positif antara daya tarik fisik dengan kepuasan hubungan pada dewasa awal, semakin menarik seseorang dimata pasangannya, maka tingkat kepuasan hubungan semakin tinggi. Tugas perkembangan wanita dewasa awal yang salah satunya adalah memilih pasangan hidup menyebabkan mulai munculnya kebutuhan untuk tampil cantik dihadapan orang lain (Sunartio., 2012).

Berdasarkan observasi yang telah dilakukan oleh peneliti pada 15 November 2021 pada 3 mahasiswi UIN Raden Mas Said Surakarta, dapat disimpulkan bahwa mereka mengalami ketidakpercayaan diri terhadap bentuk

tubuhnya sehingga membuat mereka merasa tidak puas akan bentuk tubuhnya dan ingin memiliki bentuk tubuh serta kecantikan seperti artis-artis yang mereka lihat baik di media sosial ataupun teman-teman mereka di lingkungan sekitar. Ungkapan negatif orang-orang terhadap mereka membuat depresi, murung, menutup sosialisasi bahkan sempat mengalami kekurangan gizi perihal diet yang berlebihan hingga dirawat di rumah sakit selama beberapa hari. Bentuk tubuh yang dirasa kurang ideal berhubungan dengan emosi.

Berdasarkan survey awal yang dilakukan oleh peneliti menunjukkan bahwa subjek memberikan penilaian pribadi terhadap bentuk tubuh mereka yang dianggap kurang baik, terus menerus membandingkan diri dengan sosok lain yang dianggap ideal hingga memunculkan emosi negatif. Jika mahasiswi tidak mampu mengontrol emosi seperti merasa kecewa, malu, sedih, serta marah sehingga dalam menilai tubuh atau fisik mereka hanyalah rasa tidak puas atau tidak suka yang muncul.

Seperti yang diungkapkan oleh Hidayah (2003) bahwa kekacauan pikiran dan perasaan berkaitan dengan emosi. Goleman (2001) mengemukakan bahwa individu yang mempunyai kecerdasan emosi mampu memahami dan membedakan perasaan-perasaan dalam diri serta memanfaatkannya untuk menuntun tingkah laku. Bornioli (2019) telah menemukan penelitian yang menyatakan bahwa ketidakpuasan tubuh mampu memprediksi kondisi psikologis seperti, rendahnya *self esteem* (Paxton, 2006), gejala depresi (Ferreiro, 2012), dan pemikiran bunuh diri (Crow, 2008), bukan hanya itu, ketidakpuasan tubuh mampu meningkatkan risiko perilaku makan

dan aktivitas fisik yang tidak sehat, termasuk pola makan yang tidak teratur (Gardner, 2000), diet yang tidak sehat dan rendahnya tingkat aktivitas fisik (Neumark-Sztainer, 2006).

Beberapa penelitian terdahulu terkait kecerdasan emosi dan ketidakpuasan tubuh memiliki perbedaan dalam penggunaan konteks (seperti pada subjek ataupun penambahan variabel lainnya). Salah satunya adalah penelitian yang dilakukan oleh Cahyaningtyas (2009) di Indonesia dengan subjek remaja putri, menunjukkan terdapat hubungan negatif antara kecerdasan emosi dan ketidakpuasan tubuh pada remaja putri, semakin tinggi kecerdasan emosi maka semakin rendah ketidakpuasan akan tubuhnya dan sebaliknya. Pollatos (2020) menemukan terdapat penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa kecerdasan emosional merupakan salah satu faktor penting terkait *body image dissatisfaction* (BID) pada orang dewasa. Belum ada penelitian yang meneliti pada mahasiswi dengan usia dewasa awal di UIN Raden Mas Said.

Pada masa dewasa awal, seseorang mulai tertarik pada hal-hal yang berkaitan dengan hubungan intim, diasumsikan bahwa seseorang pada masa dewasa awal memiliki citra tubuh yang tinggi, sehingga meningkatkan kemungkinan perasaan tidak puas akan tubuhnya. Namun penelitian lain memiliki hasil yang berbeda dengan menyatakan tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kecerdasan emosional dengan ketidakpuasan pada tubuh (Febriani, 2011).

Berdasarkan pemaparan tersebut, penulis berasumsi bahwa apabila mahasiswi mengalami kesulitan atau sesuatu yang dirasa tidak nyaman dalam

dirinya, mahasiswi tersebut tidak mudah marah ataupun kecewa, namun peka dalam mencermati emosinya, percaya bahwa ia sanggup mengatasinya. Kecerdasan emosi akan membuat seseorang lebih termotivasi untuk berusaha lebih menghargai dan lebih memahami perasaan diri sendiri. Dapat dikatakan bahwa semakin tinggi kecerdasan emosi seseorang maka seseorang tersebut mampu menerima kondisi dirinya.

Mahasiswi seharusnya lebih mampu mengontrol emosinya yang tercermin melalui perasaan puas akan tubuhnya. Namun berdasarkan penjelasan di atas ternyata pada usia dewasa masih banyak mahasiswi yang tidak puas akan tubuhnya serta belum mampu mengontrol emosinya. Terkait dengan fenomena tersebut, maka timbul permasalahan apakah ada hubungan antara kecerdasan emosi terhadap ketidakpuasan tubuh (*body dissatisfaction*) pada mahasiswi? Maka dari itu penulis ingin membuat penelitian dengan judul “Hubungan Kecerdasan Emosi terhadap Ketidakpuasan Tubuh (*Body Dissatisfaction*) pada mahasiswi Bimbingan dan Konseling Islam angkatan 2018 UIN Raden Mas Said Surakarta”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dijelaskan di atas, maka dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. Kemajuan teknologi dan masuknya budaya luar mempengaruhi standar kecantikan dimasyarakat.
2. Timbulnya kesenjangan bentuk tubuh ideal dengan tubuh yang dimiliki, membuat perempuan mengalami ketidakpuasan pada tubuhnya.

3. Perlunya meningkatkan kecerdasan emosi untuk mengatasi rasa ketidakpuasan pada tubuh.

C. Pembatasan Masalah

Untuk membatasi agar tidak terjadi penafsiran yang lebih luas, maka permasalahan dalam penelitian ini dibatasi pada masalah hubungan kecerdasan emosi terhadap ketidakpuasan tubuh (*body dissatisfaction*) pada mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam angkatan 2018 UIN Raden Mas Said Surakarta.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah yang telah dikemukakan di atas, masalah yang dapat dirumuskan yaitu: apakah ada hubungan kecerdasan emosi terhadap ketidakpuasan tubuh (*body dissatisfaction*) pada mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam angkatan 2018 UIN Raden Mas Said Surakarta?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan di atas, maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan kecerdasan emosi terhadap ketidakpuasan tubuh (*body dissatisfaction*) pada mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam angkatan 2018 UIN Raden Mas Said Surakarta.

F. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat yang diharapkan dalam penelitian ini, antara lain adalah sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menambah khasanah ilmu pengetahuan, khususnya dalam bidang bimbingan dan konseling islam mengenai hubungan kecerdasan emosi terhadap ketidakpuasan tubuh (*body dissatisfaction*).

2. Manfaat Praktis

a. Manfaat bagi Penerima Manfaat

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan informasi mengenai pentingnya kecerdasan emosi sehingga mahasiswi lebih menghargai fisik mereka, lebih bersyukur dan menghargai apa yang ada pada dalam dirinya, serta mampu menerima kelebihan dan kekurangan fisik mereka. Serta sebagai langkah preventif menanggulangi mahasiswi dari perilaku diet tidak sehat dengan cara mengurangi *body dissatisfaction* pada mahasiswi awal itu sendiri.

b. Manfaat bagi Lembaga

Diharapkan dengan adanya penelitian ini dapat memberikan informasi mengenai pentingnya kecerdasan emosi dalam mengatasi munculnya ketidakpuasan tubuh pada mahasiswi serta diharapkan dapat membantu lingkungan sekitar dalam memberikan dukungan kepada mahasiswi yang berpikiran negatif mengenai bentuk tubuhnya.

c. Manfaat bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi bagi peneliti yang sedang menjalankan penelitian maupun yang akan menghadapinya, sehingga dapat memotivasinya dengan lebih baik

sehingga pengerjaannya dapat berjalan lancar serta hasilnya semakin berkualitas.

BAB II

PEMBAHASAN

A. Kajian Teori

1. Kecerdasan Emosi

a. Pengertian Kecerdasan Emosi

Kecerdasan emosi merupakan hal yang bisa dipelajari dan bukan bersifat bawaan. Patton (1998) mengemukakan bahwa kecerdasan emosi sebagai suatu kemampuan untuk menggunakan emosi secara efektif dalam mencapai suatu tujuan.

Menurut Goleman (1999) mengatakan bahwa koordinasi suasana hati adalah inti dari hubungan sosial yang baik. Apabila seseorang pandai menyesuaikan diri dengan suasana hati individu yang lain atau dapat berempati, orang tersebut akan memiliki tingkat emosionalitas yang baik dan akan lebih mudah menyesuaikan diri dalam pergaulan sosial serta lingkungannya. Lebih lanjut Goleman mengatakan bahwa kecerdasan emosional adalah kemampuan lebih yang dimiliki seseorang dalam memotivasi diri, ketahanan dalam menghadapi kegagalan, mengendalikan emosi dan menunda kepuasan, serta mengatur keadaan jiwa. Dengan kecerdasan emosional tersebut seseorang dapat menempatkan emosinya pada porsi yang tepat, memilah kepuasan dan mengatur suasana hati.

Kecerdasan emosional atau yang disebut sebagai *emotional Intelligence* adalah kemampuan seseorang dalam memperoleh dan

menerapkan pengetahuan dari emosi diri dan emosi orang lain, agar lebih sukses dan memiliki kehidupan yang lebih memuaskan (Kourdi, 2009). Howes dan Herald (dalam Reza, 2011) mengatakan pada intinya, kecerdasan emosional merupakan komponen yang membuat seseorang menjadi pintar menggunakan emosi. Lebih lanjut dikatannya bahwa emosi manusia berada di wilayah dari perasaan lubuk hati, naluri yang tersembunyi, dan sensasi emosi yang apabila diakui dan dihormati, kecerdasan emosional menyediakan pemahaman yang lebih mendalam dan lebih utuh tentang diri sendiri dan orang lain.

Cooper dan Sawaf (1998) mengatakan bahwa kecerdasan emosional adalah kemampuan untuk merasakan, memahami dan secara efektif menerapkan daya dan kepekaan emosi sebagai sumber energi, informasi, koneksi dan pengaruh yang manusiawi.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa yang dimaksud dengan kecerdasan emosi adalah kualitas untuk mengenali emosi pada diri sendiri kemudian emosi tersebut dikelola serta digunakan untuk memotivasi diri sendiri dan memberi manfaat dalam berhubungan dengan individu lain.

b. Aspek-Aspek Kecerdasan Emosi

Aspek-aspek kecerdasan emosi pertama kali diungkapkan oleh Salovey dan Mayer pada tahun 1991. Goleman (2001) mengadaptasi bahwa kecerdasan emosi dari Salovey dan Mayer dalam lima aspek antara lain:

1) Kesadaran diri

Kesadaran diri adalah kemampuan untuk mengetahui apa yang kita rasakan pada suatu saat, dan menggunakannya untuk membimbing keputusan diri sendiri, memiliki tolak ukur yang realistis atas kemampuan diri dan kepercayaan diri yang tinggi. Kemampuan tersebut meliputi kesadaran emosi, penilaian diri secara teliti, dan percaya diri.

2) Pengaturan diri

Pengaturan diri adalah kemampuan untuk mengelola emosi sehingga berdampak positif kepada pelaksanaan tugas, peka terhadap kata hati dan sanggup menunda kenikmatan sebelum tercapainya suatu sasaran, mampu pulih kembali dari tekanan emosi.

3) Motivasi

Motivasi adalah kemampuan untuk menggunakan hasrat yang paling dalam untuk menuntun ataupun memudahkan dalam meraih sasaran, membantu mengambil inisiatif sehingga bertindak efektif, dan untuk bertahan menghadapi kegagalan.

4) Empati

Empati adalah kemampuan merasakan apa yang dirasakan oleh orang lain, mampu memahami perspektif mereka, menumbuhkan hubungan saling percaya dan menyelaraskan diri dengan bermacam-macam orang.

5) Keterampilan Sosial

Keterampilan sosial adalah kemampuan menangani emosi dengan baik ketika berhubungan dengan orang lain dan dengan cermat membaca situasi, mampu berinteraksi dengan baik, menggunakan keterampilan sosial untuk bekerja sama dalam satu tim.

Cook dkk (2004) menjelaskan bahwa berbagai aspek di dalam kecerdasan emosi, yaitu:

- 1) Intrapersonal, meliputi kesadaran diri, kepercayaan diri, dan disiplin diri.
- 2) Interpersonal, meliputi empati, optimisme, dan tanggung jawab sosial.

Segal (2001) menyatakan bahwa terdapat aspek-aspek dalam kecerdasan emosi antara lain tanggung jawab atas harga diri, kesadaran diri, kepekaan sosial, kemampuan adaptasi sosial. Gardner (dalam Goleman, 2001) menyebut istilah kecerdasan emosi dengan istilah kecerdasan intrapribadi (pribadi) dan kecerdasan antarpribadi. Terkait dengan kecerdasan intrapribadi Gardner, Salovey, dan Mayer (dalam Goleman, 2001) memperluas kecerdasan intrapribadi menjadi 5 wilayah utama, yaitu:

- 1) Mengenali emosi sendiri (sadar diri), yaitu kemampuan untuk memantau perasaan dari waktu ke waktu bagi pemahaman diri dan kemampuan mengenali perasaan sewaktu perasaan itu terjadi, ketidakmampuan untuk mencermati perasaan akan membuat individu

terjebak dalam kekuasaan perasaan. Orang yang mampu mengenali emosi diri sendiri berpendapat positif tentang kehidupan.

- 2) Mengelola emosi, adalah menangani perasaan agar terungkap secara tepat. Kemampuan ini meliputi kemampuan menghibur diri, melepaskan kecemasan, kesedihan dan hal-hal lain yang merupakan akibat gagalnya keterampilan mengelola emosi. Menjaga emosi yang merisaukan agar tetap terkendali adalah cara yang benar untuk menjaga emosi tetap stabil. Emosi yang meningkat secara berlebihan dalam jangka waktu yang lama akan menghancurkan kehidupan seseorang.
- 3) Memotivasi diri sendiri, menata emosi untuk meraih tujuan merupakan suatu hal yang sangat penting, untuk menyemangati diri sendiri serta untuk berkreasi. Seseorang dengan keterampilan ini akan lebih produktif dan efektif dalam berbagai hal yang mereka kerjakan. Perasaan antusiasme akan memotivasi seseorang, merasa yakin dan puas dengan apa yang dikerjakan akan mendorong seseorang untuk berprestasi.
- 4) Mengenali emosi orang lain (empati), merupakan kemampuan untuk mengetahui apa yang dirasa orang lain seperti menangkap sinyal dan isyarat yang tersembunyi. Empati dibangun berdasarkan kesadaran diri, semakin terbuka seseorang pada emosi diri sendiri, maka semakin handal dalam membaca perasaan seseorang.

5) Membina hubungan, adalah keterampilan yang sebagian besar mengelola emosi orang lain. Hal ini bisa dilihat dengan individu yang mudah berbaur, hangat dan memiliki banyak kenalan sehingga akan menunjang popularitas kepemimpinan, dan kestabilan hubungan dengan individu lain.

Berdasarkan beberapa penjelasan di atas maka penelitian ini mengacu pada aspek yang dikemukakan oleh Goleman (2001) yaitu mengenali emosi diri, mengelola emosi, memotivasi diri, mengenali emosi orang lain, membina hubungan dengan orang lain. Pertimbangan digunakannya aspek-aspek tersebut karena kecerdasan emosi bukan hanya menyangkut perasaan, tetapi juga mendorong individu untuk merespon atau bertindak laku terhadap stimulus yang berasal dari dalam maupun dari luar.

c. Faktor-faktor yang mempengaruhi Kecerdasan Emosi

Ada beberapa faktor yang mempengaruhi kecerdasan emosi seseorang. Menurut Goleman (2001) bahwa faktor yang mempengaruhi kecerdasan emosi seseorang adalah salah satunya otak. Otak merupakan organ yang penting dalam tubuh manusia. Otaklah yang mengatur dan mengontrol seluruh kerja tubuh. Struktur otak manusia adalah sebagai berikut:

1) Batang otak, adalah bagian otak yang mengelola naluri untuk mempertahankan hidup.

- 2) Amigdala, adalah tempat penyimpanan semua kenangan baik tentang kejayaan, kegagalan, harapan, ketakutan, kejengkelan, dan frustrasi.
- 3) Neokorteks/otak pikir, bertugas melakukan penalaran, berpikir secara intelektual dan rasional dalam menghadapi setiap persoalan.

Selain itu Goleman juga mengemukakan faktor dari luar individu yang dapat mempengaruhi kecerdasan emosi adalah sebagai berikut:

- 1) Lingkungan keluarga

Lingkungan keluarga merupakan sekolah pertama dalam mempelajari emosi. Peran orangtua sangat dibutuhkan. Orangtua adalah subjek pertama yang perilakunya diidentifikasi oleh anak lalu kemudian diinternalisasi yang akhirnya akan menjadi bagian kepribadian anak. Orangtua yang memiliki kecerdasan emosi tinggi akan mengerti perasaan anak dengan baik.

- 2) Lingkungan non keluarga

Lingkungan masyarakat dan lingkungan pendidikan merupakan faktor yang mempengaruhi kecerdasan emosi seseorang. Kecerdasan emosi bisa ditingkatkan melalui berbagai macam bentuk pelatihan. Misalnya pelatihan asertivitas.

Shapiro (1998) mengemukakan bahwa bagian yang paling menentukan dan berpengaruh terhadap kecerdasan emosi seseorang adalah anatomi saraf emosinya atau dengan kata lain otaknya. Bagian otak yang digunakan untuk berpikir yaitu neokorteks sebagai bagian yang berbeda dari bagian otak yang mengurus emosi yaitu sistem limbik.

Tetapi sesungguhnya hubungan antara kedua bagian inilah yang menentukan kecerdasan emosi seseorang.

Gharawiyani (2002) berpendapat bahwa lingkungan keluarga turut berperan dalam kecerdasan emosi seorang anak. Apabila suasana yang berkembang dalam keluarga bersifat positif, sehat, berakhlak, dan manusiawi maka akan menghindarkan dari sikap emosional.

Hurlock (2002) menyatakan ada dua faktor yang dapat mempengaruhi perkembangan emosi individu, meliputi:

1) Faktor kematangan

Perkembangan intelektual menghasilkan kemampuan untuk memahami makna yang sebelumnya tidak dimengerti. Perkembangan kelenjar endokrin penting untuk mematangkan perilaku emosional. Kelenjar adrenalin memainkan peran utama pada emosi dan peran tersebut berkembang pesat hingga usia 5 tahun dan melambat pada usia 5 hingga 11 tahun. Setelah itu kelenjar ini akan membesar lagi hingga usia 16 tahun. Faktor ini dapat dikendalikan dengan cara memelihara kesehatan fisik dan keseimbangan tubuh, yaitu melalui pengendalian kelenjar yang sekresinya digerakkan oleh emosi.

2) Faktor belajar

Faktor ini lebih penting karena lebih mudah dikendalikan. Cara mengendalikan lingkungan untuk menjamin pembinaan pola emosi yang diinginkan dan menghilangkan pola reaksi emosional yang tidak

diinginkan merupakan pola belajar yang positif sekaligus tindakan preventif.

Belajar diperoleh dari pendidikan formal dan informal. Salah satu pembelajaran informal adalah organisasi. Organisasi dapat memberikan efek perkembangan emosi bagi individu. Seorang aktivis organisasi tentu memiliki motivasi yang kuat untuk berorganisasi, tidak hanya untuk kepentingan pribadi tetapi juga memberi manfaat untuk orang lain. Dinamika seorang aktivis dalam menjaga motivasi, melaksanakan kewajiban, memegang tanggungjawab, dan membangun hubungan baik dengan pihak lain dapat mengembangkan kecerdasan emosi.

Hasil penelitian Kagan menyatakan bahwa tidak semua bayi yang penakut akan tumbuh menjadi orang yang menarik diri dari kehidupan karena tempramen bukanlah suatu surat takdir (Goleman, 2001). Amigdala yang terlalu mudah tergugah dapat dijinakkan dengan pengalaman-pengalaman yang tepat. Pelajaran dan respon emosional yang dipelajari individu sewaktu tumbuh merupakan hal yang penting mempengaruhi kecerdasan emosi.

Berdasarkan beberapa penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi kecerdasan emosi individu adalah struktur otak, lingkungan keluarga yang menjadi tempat utama bagi individu untuk mempelajari emosi. Selain itu lingkungan non-keluarga yang pengaruhnya juga cukup besar dalam memberikan pengajaran mengenai emosi karena kecerdasan emosi bukan merupakan

sifat bawaan yang sulit diubah melainkan bisa berkembang karena adanya pengalaman. Dan juga faktor kematangan dan faktor belajar yang bisa berkembang seiring dengan bertambahnya usia.

d. Ciri-ciri kecerdasan emosi tinggi

Ciri-ciri individu yang memiliki kecerdasan emosi tinggi menurut Magdalena dan (Patton, 2008) adalah sebagai berikut:

- 1) Selalu berpikir positif serta mampu menahan emosi
- 2) Mampu berempati terhadap perasaan individu lain sehingga tidak mudah menyalahkan
- 3) Mampu menghargai individu lain sehingga dapat bersikap ramah dan ceria
- 4) Dapat bersikap proaktif, peka, peduli, dan dapat bekerja menerima umpan balik atau pendapat pihak lain
- 5) Jika bersalah mau meminta maaf dan akan memaafkan jika individu lain bersalah
- 6) Tetap tenang dalam keadaan kritis dan menegangkan serta mampu optimis disaat dalam kesulitan dan ketidakpastian.

Sedangkan ciri-ciri kecerdasan emosi tinggi yang dikemukakan oleh (Dapsari, 2001) adalah:

- 1) Optimal dan selalu positif pada saat menangani situasi-situasi dalam hidupnya, seperti saat menangani peristiwa dalam hidupnya dan menangani tekanan masalah-masalah pribadi yang dihadapi.

- 2) Terampil dalam membina emosinya, di mana orang tersebut terampil di dalam mengenali kesadaran emosi diri dan ekspresi emosi, juga kesadaran emosi terhadap orang lain.
- 3) Optimal pada kecakapan kecerdasan emosi, di mana hal ini meliputi kecakapan intensionalitas, kreativitas, ketangguhan, hubungan antarpribadi dan ketidakpuasan konstruktif.
- 4) Optimal pada nilai-nilai belas kasihan atau empati, intuisi, radius kepercayaan, daya pribadi, dan integritas.
- 5) Optimal pada kesehatan secara umum, kualitas hidup, *relationship quotient* dan kinerja optimal.

Kecerdasan emosi memberikan gambaran sebagai individu yang mampu memberikan respon dengan dilandasi oleh adanya pemahaman atas stimulusnya secara proporsional. Individu dengan kecerdasan emosi tinggi pada umumnya mampu menunjukkan adanya penerimaan atas tuntutan dari lingkungan.

2. Ketidakpuasan Tubuh (*Body Dissatisfaction*)

a. Pengertian Ketidakpuasan Tubuh (*Body Dissatisfaction*)

Body dissatisfaction atau ketidakpuasan pada tubuh menurut Asri & Setiasih (2004) adalah keterpakuan sebuah pikiran individu akan penilaian yang negatif terhadap penampilan fisik dan adanya perasaan malu dari individu terhadap keadaan fisik yang dimiliki ketika berada di lingkungan sosial. Namun menurut Grogan (2016) ketidakpuasan bentuk tubuh adalah persepsi atau penilaian negatif seseorang terhadap ukuran,

bentuk, dan berat tubuh, juga massa otot yang dimiliki dikarenakan kesenjangan antara hasil evaluasi terhadap tubuh aktual dengan tubuh yang diinginkan.

Sedangkan ketidakpuasan tubuh adalah evaluasi negatif seorang individu mengenai penampilan, hal ini disertai dengan ketidaksesuaian persepsi mengenai tubuh yang dimiliki dengan tubuh yang ideal menurut pandangannya (Marshall dan Lengyel, 2012).

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ketidakpuasan tubuh (*body dissatisfaction*) adalah penilaian negatif seseorang kondisi fisik secara mendalam terhadap diri sendiri yang berpedoman pada pemikiran tampilan fisik yang memunculkan perasaan tidak puas akan kondisi fisik. Gambaran tersebut muncul karena perbedaan persepsi antara kondisi ideal dengan kondisi aktual serta adanya pandangan sosial yang umum terjadi di lingkungannya.

b. Aspek-aspek Ketidakpuasan Tubuh (*Body Dissatisfaction*)

Menurut Rosen & Riter (dalam Asri & Setiasih, 2004), aspek-aspek dari ketidakpuasan tubuh (*body dissatisfaction*) adalah:

1) Penilaian negatif terhadap bentuk tubuh

Individu yang mengalami ketidakpuasan tubuh akan menilai secara negatif bentuk tubuh mereka, baik secara keseluruhan maupun hanya bagian tertentu dari tubuh mereka. Banyak perempuan yang merasa tidak nyaman dengan tubuhnya karena memiliki tubuh yang jauh dari sempurna, mereka akan merasa jauh lebih baik apabila

membandingkan diri mereka dengan orang lain yang mereka anggap memiliki tubuh yang kurang ideal dari dirinya. Dan sebaliknya juga, mereka akan merasa inferior apabila membandingkan diri dengan orang lain yang memiliki tubuh yang lebih indah dari mereka.

2) Perasaan malu terhadap bentuk tubuh ketika berada dilingkungan sosial

Pada umumnya individu yang mengalami ketidakpuasan tubuh akan merasa malu terhadap bentuk tubuh yang mereka miliki apabila bertemu atau berada pada lingkungan sosial. Hal ini disebabkan karena individu merasa bahwa orang lain selalu memperhatikan tampilan mereka.

3) *Body Checking*

Individu yang mengalami ketidakpuasan tubuh seringkali mengecek atau memeriksa kondisi fisik mereka, seperti menimbang berat badan dan melihat penampilan mereka di depan cermin.

4) Kamuflase tubuh

Individu yang mengalami ketidakpuasan tubuh seringkali menyamarkan bentuk tubuh dari keadaan yang sebenarnya. Seperti contoh bahwa busana berwarna gelap bisa menyamarkan masalah pada tubuh yang berisi supaya terlihat lebih ramping, selain itu garis vertikal pada busana akan menciptakan kesan ramping. Makin tipis garisnya, makin ramping ilusi bentuk kamuflase tubuh. Hal ini mereka lakukan hanya untuk menangkan hati.

5) Penghindaran aktivitas sosial dan kontak fisik dengan orang lain

Pada umumnya individu yang mengalami ketidakpuasan pada bentuk tubuh mereka sering merasa malas untuk mengikuti aktivitas sosial yang berhubungan dengan orang lain.

c. Faktor-faktor yang mempengaruhi Ketidakpuasan Tubuh (*Body Dissatisfaction*)

Faktor-faktor yang menyebabkan timbulnya ketidakpuasan tubuh (*body dissatisfaction*) antara lain:

1) Standar kecantikan yang tidak mungkin dicapai.

Setiap kebudayaan dalam suatu tempat atau wilayah memiliki standar kecantikan yang mungkin dapat berbeda satu dengan yang lain. Sebagian besar kebudayaan, walaupun berbeda biasanya menganggap penampilan yang baik dan menyenangkan sebagai status yang lebih tinggi, kesempatan yang lebih baik untuk menarik lawan jenis, dan hal positif lain. Ketidakpuasan tubuh merupakan kesenjangan antara bentuk tubuh yang ideal dengan bentuk tubuh individu yang sesungguhnya. (Iswari & Hartini, 2005).

2) Kepercayaan atau keyakinan bahwa kontrol terhadap diri akan menghasilkan tubuh yang sempurna.

Pada kenyataannya kontrol terhadap tampilan tubuh sangat terbatas. Kepercayaan bahwa berat badan merupakan fungsi kontrol diri seringkali menjerumuskan. Kepercayaan tersebut akan menyebabkan seseorang merasakan frustrasi dan bersalah apabila

usaha untuk mengontrol berat badannya tidak memberikan hasil yang diinginkan atau mencapai berat badan ideal (Iswari & Hartini, 2005).

3) Ketidakpuasan yang mendalam terhadap diri sendiri dan kehidupan.

Tingkat kepuasan terhadap bentuk tubuh yang tinggi diasosiasikan dengan tingkat kecerdasan emosi yang tinggi pula. Beberapa ahli citra tubuh percaya bahwa ketidakpuasan tubuh terutama apabila diikuti dengan adanya perasaan benci terhadap tubuhnya merupakan suatu ekspresi dari kecerdasan emosi yang rendah. Hal ini bisa terjadi karena tubuh merupakan bagian diri yang dapat dilihat, sehingga bila individu memiliki perasaan negatif terhadap dirinya, maka individu tersebut juga akan memiliki perasaan negatif terhadap tubuhnya. (Iswari & Hartini, 2005).

4) Kebutuhan akan kontrol karena banyak hal yang tidak dapat dikontrol.

Manusia pasti memiliki masalah-masalah dalam hidupnya dan sebagian masalah tersebut tidak memiliki jawaban kendati orang yang bersangkutan sangat membutuhkan jawaban atas suatu masalah. Keadaan ini dapat menyebabkan sebagian orang berusaha mengontrol hal-hal yang dapat mereka kontrol, misalnya mengontrol apa yang mereka makan dan mengontrol berat badan. Dengan mengontrol tubuh seperti itu, individu tersebut memiliki pengaruh terhadap hidupnya (Nursyaifuddin, 2016).

5) Hidup dalam budaya (*first impressions*).

Penampilan seseorang merupakan hal yang sangat penting. Lingkungan seringkali menilai seseorang berdasarkan pakaian, cara bicara, cara berjalan dan tampilan fisik. Tampilan yang baik sering diasosiasikan dengan status yang lebih tinggi, kesempatan yang lebih luas untuk dapat menarik pasangan dan kualitas positif lainnya (Nursyaifuddin, 2016).

d. Dampak Ketidakpuasan Tubuh (*Body Dissatisfaction*)

Ketidakpuasan tubuh memiliki beberapa dampak. Menurut Brehm (1999), dampak dari ketidakpuasan tubuh meliputi:

1) Depresi

Orang yang tidak puas akan keadaan tubuhnya, lama kelamaan akan merasa tertekan dengan sendirinya sehingga dapat memungkinkan timbulnya depresi pada individu itu sendiri.

2) Rendahnya Harga Diri

Orang yang merasa tidak puas akan keadaan dirinya sendiri cenderung memiliki harga diri yang rendah, karena ia tidak mampu menerima kelebihan atau kekurangan yang ada pada dirinya apa adanya.

3) *Eating Disorder* dan Masalah Kesehatan

Orang yang merasa tidak puas akan bentuk tubuhnya akan terus merasa bahwa tubuhnya tidak pernah langsing dan selalu menganggap tubuhnya gemuk. Karena itu, orang yang tidak puas akan

tubuhnya akan selalu mengurangi jumlah makanannya, bahkan terkadang dengan paksa memuntahkan makanannya kembali supaya ia menjadi tidak gemuk. Hal ini telah membuat individu tersebut mengalami gangguan makan dan bisa berdampak pada kesehatan yang buruk.

4) Kematian

Orang yang sangat merasa tidak puas terhadap dirinya, akan memikirkan berbagai cara yang terkadang membahayakan dirinya sendiri. Seperti mengalami gangguan makan *anorexia nervosa* dan *bulimia nervosa*. Jika kondisi ini berlangsung dengan parah, maka individu tersebut dapat pula mengalami kematian.

Selain itu, terdapat pula akibat atau dampak lain dari ketidakpuasan bentuk tubuh menurut Sin dan Birchy (2006) dampak dari ketidakpuasan bentuk tubuh yaitu terjadi penyimpangan makanan khususnya *bulimia nervosa* serta terjadinya depresi.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa dampak dari ketidakpuasan bentuk tubuh adalah depresi, rendahnya harga diri, penyimpangan makan, serta bunuh diri atau kematian.

B. Penelitian Relevan

Terkait dengan penelitian yang akan dilakukan, penulis menemukan penelitian yang relevan dengan tema yang diangkat penulis yakni sebagai berikut:

1. Penelitian Jurnal yang telah dilakukan oleh Ahmad Ifham dan Avin F. Helmi dengan judul “Hubungan Kecerdasan Emosi Dengan Kewirausahaan Pada Mahasiswa” adapun yang membedakan penelitian ini dengan peneliti yang akan dilakukan yaitu : penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada hubungan kecerdasan emosi dengan kewirausahaan pada mahasiswa sedangkan peneliti di sini meneliti apakah ada hubungan kecerdasan emosional terhadap ketidakpuasan tubuh (*body dissatisfaction*) pada perempuan usia dewasa. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kecerdasan emosi berpengaruh terhadap kewirausahaan mahasiswa dengan sumbangan efektif sebesar 39,9%.
2. Penelitian Jurnal yang telah dilakukan oleh Monique Sukamto dengan judul “Hubungan Antara Ketidakpuasan Terhadap Sosok Tubuh (*Body Dissatisfaction*) Dan Kepribadian Narsistik Dengan Gangguan Makan (Kecenderungan *Anorexia Nervosa* Dan *Bulimia Nervosa*)” adapun yang membedakan penelitian ini dengan peneliti yang akan dilakukan yaitu: penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa kuat hubungan antara ketidakpuasan terhadap tubuh dan kepribadian narsistik secara bersama-sama maupun terpisah dengan gangguan makan yaitu kecenderungan *anorexia nervosa* dan *bulimia nervosa* sedangkan peneliti di sini meneliti apakah ada hubungan kecerdasan emosional terhadap ketidakpuasan tubuh (*body dissatisfaction*) pada perempuan usia dewasa. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kecenderungan *anorexia nervosa* yang dialami subjek penelitian cukup tinggi (48,33%). Hal itu karena sebagian subjek penelitian

merasa tidak puas terhadap sosok tubuhnya (60,83%), sehingga muncul keinginan yang kuat pada sebagian besar subjek untuk menurunkan berat badannya.

3. Penelitian Jurnal yang telah dilakukan oleh Ni Made Wahyu Indrariyani Artha dan Supriyadi dengan judul “Hubungan Antara Kecerdasan Emosi dan *Self Efficacy* dalam Pemecahan Masalah Penyesuaian Diri Remaja Awal” adapun yang membedakan penelitian ini dengan peneliti yang akan dilakukan yaitu: penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kecerdasan emosi dan *self efficacy* dalam pemecahan masalah penyesuaian diri remaja awal dan mengetahui sumbangan efektif kecerdasan emosi dan *self efficacy* dalam pemecahan masalah penyesuaian diri remaja awal sedangkan peneliti di sini meneliti apakah ada hubungan kecerdasan emosional terhadap ketidakpuasan tubuh (*body dissatisfaction*) pada perempuan usia dewasa.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada hubungan yang kuat antara kecerdasan emosi dan *self efficacy* dalam pemecahan masalah penyesuaian diri remaja awal, ada hubungan positif yang kuat antara kecerdasan emosi dengan pemecahan masalah penyesuaian diri remaja awal, ada hubungan positif yang kuat antara *self efficacy* dengan pemecahan masalah penyesuaian diri remaja awal, dan sumbangan efektif yang diberikan oleh variabel kecerdasan emosi dan *self efficacy* sebesar 59,70% terhadap pemecahan masalah penyesuaian diri remaja awal sedangkan sisanya sebesar 40,30% dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang dapat

mempengaruhi penyesuaian diri di luar variabel kecerdasan emosi dan *self efficacy* misalnya kondisi fisik, kepribadian, proses belajar, lingkungan, agama dan budaya. Selain itu, besarnya kontribusi yang diberikan terhadap variabel penyesuaian diri dari masing-masing variabel bebas adalah 17,55% dari variabel kecerdasan emosi dan 32,95% dari variabel *self efficacy*.

4. Penelitian Skripsi yang telah dilakukan oleh Ani Latifatul Khoiriyah dengan judul “Hubungan Ketidakpuasan Tubuh dengan Penerimaan Diri pada Perempuan Usia Dewasa Awal (18-25 Tahun) di Kota Malang” adapun yang membedakan penelitian ini dengan peneliti yang akan dilakukan yaitu: penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara ketidakpuasan tubuh dengan penerimaan diri pada perempuan usia dewasa awal yang mengalami ketidakpuasan tubuh namun memiliki penerimaan diri yang baik, dan tidak sedikit juga perempuan usia dewasa awal mengalami ketidakpuasan tubuh dan tidak memiliki penerimaan diri yang baik sedangkan peneliti di sini meneliti apakah ada hubungan kecerdasan emosional terhadap ketidakpuasan tubuh (*body dissatisfaction*) pada perempuan usia dewasa. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas perempuan usia dewasa awal (18-25 tahun) memiliki ketidakpuasan tubuh dan penerimaan diri yang sama tinggi, hal ini terbukti bahwa keduanya memiliki hubungan yang positif, dengan nilai koefisien korelasi sebesar $0,226 > r \text{ tabel } 0,202$.
5. Penelitian Jurnal yang telah dilakukan oleh Aniq Ayu Bestari dan Zulfa Indira Wahyuni dengan judul “Pengaruh *Body Image* dan Kecerdasan Emosi

terhadap Depresi pada Remaja” adapun yang membedakan penelitian ini dengan peneliti yang akan dilakukan yaitu: penelitian ini bertujuan untuk mengetahui faktor-faktor yang mempengaruhi depresi remaja sedangkan peneliti di sini meneliti apakah ada hubungan kecerdasan emosional terhadap ketidakpuasan tubuh (*body dissatisfaction*) pada perempuan. Hasil penelitian ini menunjukkan adanya pengaruh signifikan dari *body image*, kecerdasan emosi, jenis kelamin dan usia pubertas terhadap depresi remaja. Variabel signifikan adalah orientasi penampilan, kategori ukuran tubuh dan kecemasan menjadi gemuk dari variabel *body image* dan kemampuan intrapersonal dari variabel kecerdasan emosi.

Berdasarkan kelima penelitian yang dilakukan dapat diketahui bahwa penelitian yang dilakukan sebelumnya menunjukkan hasil yang signifikan antara variabel X dan Y. kemudian terdapat kesamaan dan perbedaan dengan penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti. Persamaan dari beberapa penelitian di atas adalah variabel yang digunakan seperti kecerdasan emosi dan ketidakpuasan tubuh (*body dissatisfaction*). Perbedaan dari penelitian ini peneliti menitikberatkan pada hubungan kecerdasan emosi terhadap ketidakpuasan tubuh (*body dissatisfaction*) pada mahasiswa Bimbingan Konseling Islam angkatan 2018 UIN Raden Mas Said Surakarta.

C. Kerangka Berpikir

Di Indonesia, rata-rata mahasiswa jenjang S1 adalah mereka yang berusia 18-24 tahun. Pada rentang usia ini, mahasiswa umumnya ada di tahap

perkembangan usia dewasa awal. Menurut Willis (2011) usia 18-24 tahun merupakan usia dewasa awal (*young adulthood*).

Memasuki usia dewasa, mahasiswi diharapkan mampu menerima dan menghargai apa yang ada dalam dirinya. Namun pada kenyataannya mahasiswi belum sepenuhnya menerima keadaan tubuhnya, hal ini dibuktikan dengan adanya perasaan *insecure* dalam diri saat melihat seseorang yang memiliki tubuh yang jauh lebih menarik. Selain itu banyaknya kasus-kasus diet ekstrem yang mengabaikan kesehatan tubuh, sedot lemak, menggunakan beberapa produk kecantikan yang menawarkan cara instan untuk terlihat cantik yang bahkan beberapa di antaranya terdapat kandungan yang berbahaya untuk tubuh mereka lakukan untuk mendapatkan rasa puas akan tubuh mereka. Tindakan seperti ini tidak lepas akan sesuatu yang disebut emosi.

Seperti penelitian yang dilakukan oleh Sim dan Zeman (2005) mengemukakan bahwa ketidakpuasan tubuh diimbangi dengan tidak sadarnya emosi yang menyebabkan gangguan makan. Selain itu penelitian lain yang dilakukan oleh Wolman (1994) menyebutkan bahwa ketidakpuasan citra tubuh disebabkan kebahagiaan emosi yang mereka miliki sedikit. Individu yang tidak sanggup mengontrol emosi seperti sering kecewa, sedih dan marah sehingga dalam menilai fisik mereka hanyalah perasaan tidak puas atau tidak suka.

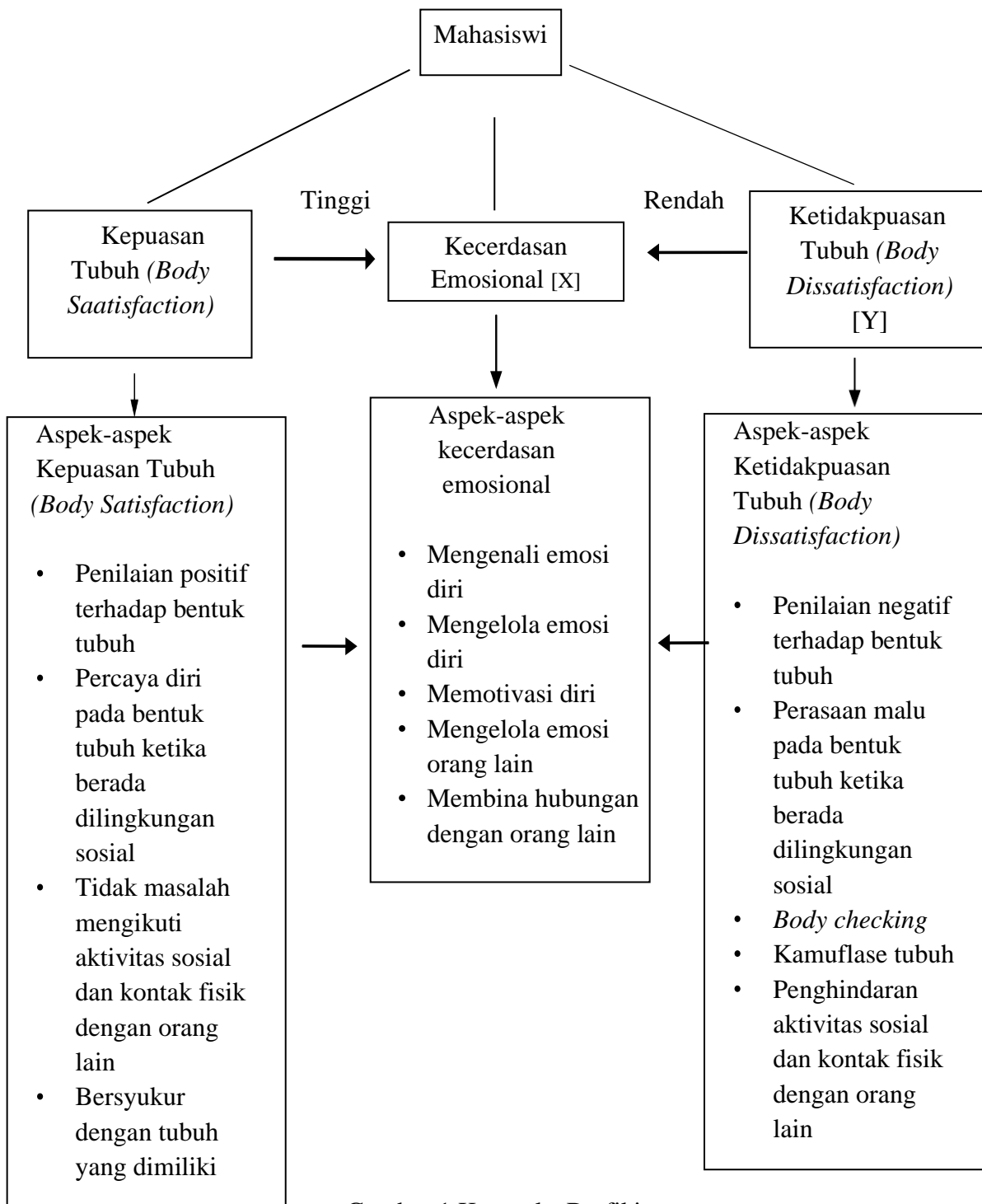
Untuk mengatasi perasaan negatif yang dirasa oleh mahasiswi terkait tubuh mereka, mahasiswi harus memiliki kecerdasan emosi yang baik. Kecerdasan emosi adalah kemampuan untuk menerima, menilai, mengelola, serta mengontrol emosi dirinya kemudian emosi tersebut diatur dan digunakan

untuk memotivasi diri sendiri dan memberi kebaikan dalam berhubungan dengan orang lain.

Dalam menyikapi perasaan dan pikiran pada tubuhnya, mahasiswi hendaknya memiliki kemampuan mengenali emosi diri, mengelola emosi, memotivasi diri sendiri, mengenali emosi orang lain, dan membina hubungan, sehingga semua yang ada dalam tubuh mahasiswi (dengan segala kelebihan dan kekurangan pada tubuh), mereka akan mampu menghargai dirinya dan mampu menjalin hubungan dengan orang lain. Seperti yang dijelaskan Supratiknya (1999) individu yang memperlihatkan adanya penghargaan yang tinggi pada diri sendiri atau orang lain, serta tidak bersikap sinis terhadap diri sendiri dikatakan individu tersebut mampu menerima dirinya.

Berdasarkan penjelasan di atas dapat dijelaskan bahwa jika seorang mahasiswi memiliki kecerdasan emosi yang tinggi, maka mahasiswi tersebut akan merasa puas dengan tubuhnya (*body satisfaction*) dan dapat dikatakan ketidakpuasan tubuh (*body dissatisfaction*) mahasiswi pun rendah. Sebaliknya, jika seorang mahasiswi memiliki kecerdasan emosi yang rendah maka mahasiswi tersebut akan merasa tidak puas akan tubuhnya (*body dissatisfaction*) dan dapat dikatakan bahwa ketidakpuasan tubuh (*body dissatisfaction*) mahasiswi tersebut tinggi.

Berikut gambaran dari kerangka berfikir mengenai hubungan kecerdasan emosi terhadap ketidakpuasan bentuk tubuh (*body dissatisfaction*) pada mahasiswi bimbingan dan konseling islam angkatan 2018 UIN Raden Mas Said Surakarta:



Gambar 1 Kerangka Berfikir

D. Hipotesis

Menurut Priyono Priyono (2016) hipotesis adalah suatu jawaban sementara atas pertanyaan peneliti yang terdapat pada rumusan masalah. Jawaban sementara ini berasal dari teori yang ada.

Berdasarkan kerangka berpikir yang dikemukakan di atas maka dalam penelitian ini diajukan hipotesis sebagai berikut:

H_0 : tidak adanya hubungan kecerdasan emosi terhadap ketidakpuasan tubuh (*body dissatisfaction*) pada mahasiswi Bimbingan dan Konseling Islam angkatan 2018 UIN Raden Mas Said Surakarta.

H_a : adanya hubungan kecerdasan emosi terhadap ketidakpuasan tubuh (*body dissatisfaction*) pada mahasiswi bimbingan dan konseling islam angkatan 2018 UIN Raden Mas Said Surakarta.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Pendekatan Penelitian

Metode penelitian adalah cara yang digunakan oleh peneliti untuk mendapatkan data dan informasi mengenai berbagai hal yang berkaitan dengan masalah yang diteliti (Deni, 2013).

Metode yang digunakan pada penelitian ini adalah metode kuantitatif korelasional. Menurut Sugiyono (2010) metode penelitian kuantitatif adalah metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat positivisme, digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, teknik pengambilan sampel pada umumnya dilakukan secara random, pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, analisis data bersifat kuantitatif atau statistik dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan.

Menurut Arikunto (1998) kuantitatif korelasional dalam pengertian lainnya adalah hubungan antara dua atau beberapa variabel. Ada dua jenis penelitian yaitu korelasi sejajar dan korelasi sebab akibat. Dalam penelitian ini termasuk pada jenis korelasi sebab akibat karena peneliti bermaksud untuk mengetahui apakah ada hubungan (korelasi) antara variabel-variabel tersebut yaitu kecerdasan dan ketidakpuasan tubuh (*body dissatisfaction*), selanjutnya diolah dengan menggunakan perhitungan statistik dalam menganalisisnya.

Jadi, dalam penelitian ini menggunakan metode kuantitatif korelasional yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kecerdasan emosi terhadap

ketidakpuasan tubuh (*body dissatisfaction*) pada mahasiswi Bimbingan dan Konseling Islam angkatan 2018 UIN Raden Mas Said Surakarta.

B. Tempat dan Waktu Penelitian

Lokasi penelitian ini dilakukan di Fakultas Ushuluddin dan Dakwah, UIN Raden Mas Said Surakarta yang beralamat di Jl. Pandawa Pucangan Kartasura Sukoharjo. Penelitian ini dilaksanakan di Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam. Waktu Penelitian penelitian ini dilaksanakan pada bulan Januari - Mei 2023

C. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi

Populasi merupakan keseluruhan individu atau obyek yang diteliti yang memiliki beberapa karakteristik yang sama. Karakteristik yang dimaksud dapat berupa usia, jenis kelamin, tingkat pendidikan, wilayah, tempat tinggal dan seterusnya (Latipun, 2008). Adapun populasi dari penelitian ini adalah seluruh mahasiswi aktif Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam angkatan 2018 UIN Raden Mas Said sebanyak 158 mahasiswi.

2. Sampel

Sampel adalah sejumlah penduduk yang jumlahnya kurang dari jumlah populasi, atau sebagian dari populasi (Hadi, 2000). Subyek penelitian yang menjadi sampel seharusnya mempresentasikan populasinya. Jadi, tidak seluruh subyek pada populasi diteliti, cukup diwakili oleh sebagian subyek (Latipun, 2008).

Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik *random sampling*, yaitu teknik yang menentukan sampel dari populasi secara acak tanpa memperhatikan strata yang ada dalam populasi tersebut.

Sedangkan untuk jumlah sampel ditentukan dengan menggunakan perhitungan rumus Slovin sebagai berikut:

$$n = \frac{N}{1 + Ne^2}$$

n : Besaran sampel

N : Besaran populasi

e : Persen kelonggaran ketidaktelitian karena kesalahan pengambilan sampel yang masih dapat ditolerir atau diinginkan, misalnya 5%, 10%, atau 20%.

Dari perhitungan jumlah sampel dengan menggunakan rumus Slovin di atas mendapatkan hasil sebesar 61,24 yang kemudian dibulatkan menjadi 61. Maka dapat disimpulkan bahwa pengambilan disampel ini sejumlah 61.

D. Teknik Pengumpulan Data

Menurut (Widoyoko, 2012), teknik pengumpulan data merupakan suatu hal yang penting dalam penelitian, karena metode ini merupakan strategi atau cara yang digunakan oleh peneliti untuk pengumpulan data yang diperlukan dalam penelitiannya.

Dalam teknik pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan metode kuesioner atau angket. Kuesioner adalah sejumlah pertanyaan yang

digunakan untuk memperoleh informasi dari responden tentang pribadinya atau hal-hal yang ia ketahui (Suharsimi, 1998).

Dalam pengumpulan data ini menggunakan metode skala, yakni kesepakatan yang digunakan sebagai acuan untuk menentukan panjang dan pendeknya interval yang ada dalam alat ukur, sehingga alat ukur tersebut bila digunakan dalam pengukuran akan menghasilkan data kuantitatif (Sugiono, 2014). Metode ini digunakan untuk memperoleh data tentang hubungan kecerdasan emosi terhadap ketidakpuasan tubuh (*body dissatisfaction*).

Skala pengukuran yang digunakan pada penelitian ini adalah skala Likert. Skala Likert biasanya digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang atau sekelompok orang terhadap suatu fenomena sosial (Ahmadi, 2007). Pernyataan dalam angket yang digunakan terdapat dua jenis pernyataan, yaitu pernyataan *favourable* (mendukung) dan *unfavourable* (tidak mendukung). Di dalam skala Likert terdapat 4 alternatif jawaban, adapun alternatif jawaban yang digunakan dalam penelitian ini, yaitu SS (Sangat Setuju), S (Setuju), TS (Tidak Setuju), dan STS (Sangat Tidak Setuju). Adapun skor untuk setiap pernyataan meliputi berikut:

1. Pernyataan untuk angket kecerdasan emosi

Tabel 1

Alternatif Jawaban	Skor	
	<i>favourable</i>	<i>Unfavourable</i>
Sangat Setuju (SS)	4	1
Setuju (S)	3	2
Tidak Setuju (TS)	2	3

Sangat Tidak Setuju (STS)	1	4
---------------------------	---	---

2. Pernyataan untuk angket ketidakpuasan bentuk tubuh (*body dissatisfaction*)

Tabel 2

Alternatif Jawaban	Skor	
	<i>Favourable</i>	<i>Unfavourable</i>
Sangat Setuju (SS)	4	1
Setuju (S)	3	2
Tidak Setuju (TS)	2	3
Sangat Tidak Setuju (STS)	1	4

E. Variabel Penelitian

Variabel adalah objek penelitian, atau apa yang menjadi titik perhatian suatu penelitian (Suharsimi, 1996). Variabel dalam penelitian ini terdiri dari variabel bebas (independen) dan variabel terikat (dependen).

1. Variabel Bebas (Independen)

Variabel bebas (independen) adalah variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab perubahan pada variabel terikat. Jadi dalam penelitian ini yang menjadi variabel bebas (X) adalah kecerdasan emosi.

2. Variabel Terikat (Dependen)

Variabel terikat (dependen) adalah variabel yang dipengaruhi atau variabel yang menjadi akibat dari variabel bebas. Dalam penelitian ini yang menjadi variabel terikat (Y) adalah ketidakpuasan tubuh (*body dissatisfaction*).

F. Definisi Operasional

Definisi operasional berarti meletakkan arti pada suatu variabel dengan cara menetapkan kegiatan-kegiatan atau tindakan-tindakan yang perlu untuk mengukur variabel tersebut. Definisi operasional perlu dikemukakan untuk menghindari terjadinya kesalahan dalam membuat alat pengumpul data. Definisi operasional variabel dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Kecerdasan Emosi

Kecerdasan emosi adalah kemampuan seseorang untuk memahami dan mengatur emosinya, memotivasi diri, memahami emosi orang lain, dan mampu membina hubungan dengan orang lain. Aspek-aspek yang digunakan untuk mengukur kecerdasan emosi menurut Goleman (2001) adalah: (a) Kesadaran Diri; (b) Pengelolaan diri; (c) Motivasi; (d) Empati; (e) Ketrampilan Sosial.

Tinggi rendahnya kecerdasan emosi pada subjek diungkapkan menggunakan skala kecerdasan emosi. Tingginya skor yang dicapai subjek mengindikasikan bahwa kecerdasan emosi baik, sebaliknya rendahnya skor total yang diperoleh subjek maka semakin rendah pula kecerdasan emosi individu.

2. Ketidakpuasan Tubuh (*Body Dissatisfaction*)

Ketidakpuasan Tubuh (*Body Dissatisfaction*) adalah pemikiran dan penilaian yang negatif terhadap tubuhnya sebagai hasil dari evaluasi diri bahwa penampilannya belum memenuhi standar yang diinginkan oleh dirinya sehingga merasa tidak puas akan tubuhnya. Aspek-aspek yang

digunakan untuk mengukur ketidakpuasan tubuh (*body dissatisfaction*) menurut Rosen & Riter (dalam Asri & Setiasih, 2004) adalah: (a) penilaian negatif terhadap bentuk tubuh; (b) perasaan malu terhadap bentuk tubuh; (c) *body checking*; (d) kamuflase tubuh; (e) penghindaran aktivitas sosial.

Ketidakpuasan tubuh (*body dissatisfaction*) diungkap melalui skala ketidakpuasan tubuh (*body dissatisfaction*). Tingginya ketidakpuasan tubuh pada mahasiswi ditunjukkan dengan skor tinggi. Sebaliknya jika rendahnya ketidakpuasan bentuk tubuh pada mahasiswi Bimbingan Konseling Islam angkatan 2018 UIN Raden Mas Said Surakarta ditunjukkan dengan skor rendah.

G. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian adalah suatu alat yang digunakan untuk mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati. Instrumen-instrumen penelitian yang digunakan harus teruji validitas dan reliabilitasnya (Sugiyono, 2016)

Instrumen untuk variabel kecerdasan emosi mengacu pada pendapat Goleman (2001) yaitu sebagai berikut:

Tabel 3 Kisi-Kisi Instrumen Kecerdasan Emosi

Aspek	Indikator	No. Item		Jml
		<i>F</i>	<i>Uf</i>	
Kesadaran Diri	Mengenali dan memahami emosi diri	1	11	2
	Memahami penyebab timbulnya emosi	2	12	2
Pengelolaan Diri	Mengelola dengan baik perasaan-perasaan impulsif dan emosi yang menekan	3	13	2
	Mengekspresikan emosi dengan tepat	4	14	2

Memotivasi	Optimis	5	15	2
	Dorongan berprestasi	6	16	2
Empati	Peka dan memahami perasaan orang lain	7	17	2
	Mampu mendengarkan orang lain	8	18	2
Keterampilan Sosial	Mampu bekerjasama	9	19	2
	Mampu bersosialisasi	10	20	2
Jumlah				20

Tabel 4 Kisi-Kisi Instrumen Ketidakpuasan Tubuh (*Body Dissatisfaction*)

Aspek	Indikator	No. Item		Jml
		<i>F</i>	<i>Uf</i>	
Penilaian negatif terhadap bentuk tubuh	Merasa tidak nyaman dengan tubuh	2	11	2
	Membandingkan tubuhnya dengan orang lain	1	12	2
Perasaan malu terhadap bentuk tubuh ketika berada dilingkungan sosial	Ketika berada dilingkungan sosial merasa malu karena tubuhnya	3	13	2
	Merasa malu dijadikan pusat perhatian karena tubuhnya	4	14	2
<i>Body Checking</i>	Memeriksa kondisi fisik	5, 6	15, 16	4
Kamuflase Tubuh	Menyamarkan bentuk tubuh dari keadaan yang sebenarnya	7, 8	17, 18	4
Penghindaran aktivitas sosial dan kontak fisik dengan orang lain	Malas mengikuti aktivitas sosial bersama orang lain	9, 10	19, 20	4
Jumlah				20

H. Uji Instrumen Penelitian

1. Validitas Instrumen

Validitas adalah ukuran yang menunjukkan tingkat kevalidan suatu instrumen, sebuah instrumen dikatakan valid apabila mampu mengukur apa yang diinginkan (Suharsimi, 2006). Menurut pendapat Azwar (2007) bahwa validitas sendiri berasal dari kata *validity* yang mempunyai arti sejauh mana ketepatan dan kecermatan suatu instrumen pengukur (tes) dalam melakukan fungsi ukurnya.

Dari penjelasan para ahli yang telah disebutkan di atas, dapat disimpulkan bahwa suatu instrumen dapat digunakan dalam suatu penelitian apabila instrumen tersebut memenuhi persyaratan tertentu. Salah satu persyaratannya adalah memiliki validitas.

Untuk mengetahui validitas item, maka penelitian ini menggunakan perhitungan dengan bantuan *computer program SPSS 20.0 for window* pada menu *analyze – correlate - bivariate*. Hasil r_{hitung} dibandingkan dengan r_{tabel} untuk menganalisis validitasnya. Dengan $N=61$, signifikansi 5%, maka diperoleh $r_{tabel}=0,254$. Instrumen dikatakan valid apabila r_{hitung} sama dengan atau lebih besar dari r_{tabel} dengan taraf signifikansi 5%, sebaliknya instrumen dinyatakan tidak valid apabila r_{hitung} kurang dari r_{tabel} .

Hasil perhitungan validitas penelitian ditunjukkan secara rinci dalam keterangan sebagai berikut:

a. Kecerdasan Emosi

Hasil pengujian validitas kecerdasan emosi sebagaimana ditunjukkan oleh tabel 5 di bawah dengan menggunakan responden sejumlah 30 orang maka $r_{\text{tabel}} = 0,361$, terlihat bahwa dari 20 item angket diketahui terdapat 1 item yang tidak valid (gugur).

Tabel 5 Uji Validitas Angket Kecerdasan Emosi

No	r hitung	r tabel	Keterangan
1	0,366	0,361	Valid
2	0,733	0,361	Valid
3	0,403	0,361	Valid
4	0,444	0,361	Valid
5	0,398	0,361	Valid
6	0,424	0,361	Valid
7	0,441	0,361	Valid
8	0,563	0,361	Valid
9	0,054	0,361	Tidak Valid
10	0,366	0,361	Valid
11	0,530	0,361	Valid
12	0,577	0,361	Valid
13	0,469	0,361	Valid
14	0,461	0,361	Valid
15	0,733	0,361	Valid
16	0,402	0,361	Valid
17	0,588	0,361	Valid
18	0,563	0,361	Valid
19	0,503	0,361	Valid
20	0,709	0,361	Valid

Hasil output SPSS tercantum pada lampiran

Tabel 6 Item angket Kecerdasan Emosi yang Gugur dan Valid

Aspek	Indikator	No. Item		No. Item Gugur		Jml
		<i>F</i>	<i>Uf</i>	<i>F</i>	<i>Uf</i>	
Kesadaran Diri	Mengenali dan memahami emosi diri	1	11	-	-	2
	Memahami penyebab timbulnya emosi	2	12	-	-	2
Pengelolaan Diri	Mengelola dengan baik perasaan-perasaan impulsif dan emosi yang menekan	3	13	-	-	2
	Mengekspresikan emosi dengan tepat	4	14	-	-	2
Memotivasi	Optiomis	5	15	-	-	2
	Dorongan berprestasi	6	16	-	-	2
Empati	Peka dan memahami perasaan orang lain	7	17	-	-	2
	Mampu mendengarkan orang lain	8	18	-	-	2
Keterampilan Sosial	Mampu bekerjasama		19	9	-	1
	Mampu bersosialisasi	10	20	-	-	2
Jumlah						19

b. Ketidakpuasan Tubuh (*Body Dissatisfaction*)

Hasil pengujian validitas Ketidakpuasan Tubuh (*Body Dissatisfaction*) sebagaimana ditunjukkan oleh tabel 7 di bawah dengan menggunakan responden sejumlah 30 orang maka $r_{\text{tabel}} = 0,361$, terlihat bahwa dari 20 item angket diketahui terdapat 4 item yang tidak valid (gugur)

Tabel 7 Uji Validitas Angket Ketidakpuasan Tubuh (*Body Dissatisfaction*)

No	r hitung	r tabel	Keterangan
1	0,666	0,361	Valid
2	0,820	0,361	Valid
3	0,852	0,361	Valid
4	0,558	0,361	Valid
5	0,469	0,361	Valid
6	0,511	0,361	Valid
7	0,645	0,361	Valid
8	0,479	0,361	Valid
9	0,423	0,361	Valid
10	0,423	0,361	Valid
11	0,150	0,361	Tidak Valid
12	0,852	0,361	Valid
13	0,188	0,361	Tidak Valid
14	0,441	0,361	Valid
15	0,275	0,361	Tidak Valid
16	0,466	0,361	Valid
17	0,594	0,361	Valid
18	0,595	0,361	Valid
19	0,852	0,361	Valid
20	0,188	0,361	Tidak Valid

Hasil output SPSS tercantum pada lampiran

Tabel 8 Item angket Ketidakpuasan Tubuh (*Body Dissatisfaction*) yang Gugur dan Valid

Aspek	Indikator	No. Item		No. Item Gugur		Jml
		<i>F</i>	<i>Uf</i>	<i>F</i>	<i>Uf</i>	
Penilaian negatif terhadap bentuk tubuh	Merasa tidak nyaman dengan tubuh	2		-	11	1
	Membandingkan tubuhnya dengan orang lain	1	12	-	-	2
Perasaan malu terhadap bentuk tubuh ketika berada dilingkungan sosial	Ketika berada dilingkungan sosial merasa malu karena tubuhnya	3		-	13	1
	Merasa malu dijadikan pusat perhatian karena tubuhnya	4	14	-	-	2
<i>Body Checking</i>	Memeriksa kondisi fisik	5, 6	16	-	15	3
Kamuflase Tubuh	Menyamarkan bentuk tubuh dari keadaan yang sebenarnya	7, 8	17, 18	-	-	4
Penghindaran aktivitas sosial dan kontak fisik dengan orang lain	Malas mengikuti aktivitas sosial bersama orang lain	9, 10	19	-	20	3
Jumlah						16

2. Reliabilitas Instrumen

Reliabilitas menunjukkan pada satu pengertian bahwa suatu instrumen cukup dapat dipercaya untuk dapat digunakan sebagai alat pengumpul data karena instrumen tersebut sudah baik (Arikunto, 2007).

Instrumen dikatakan reliabel jika instrumen tersebut cukup baik sehingga mampu mengungkap data yang bisa dipercaya.

Reliabilitas instrumen dalam penelitian ini diukur dengan menggunakan rumus koefisien *Cronbach Alpha* dengan bantuan komputer program SPSS Versi 20.0 yaitu pada menu *Analyze – Scale – Reliability Analyze*. Instrumen dikatakan reliabel jika memiliki koefisien reliabelnya lebih dari 0,60. Jika koefisiennya kurang dari 0,60 maka instrumen tersebut tidak reliabel (Sugiyono, 2010).

a. Uji Reliabilitas Kecerdasan Emosi

Berdasarkan hasil uji reliabilitas instrumen menggunakan program SPSS versi 20.0 yaitu pada menu *Analyze – Scale –Reliability Analyze*, diperoleh koefisien reliabelnya yaitu 0,801. Karena koefisien reliabelnya tersebut lebih besar dari 0,60 dapat dinyatakan bahwa angket tersebut reliabel dan dapat digunakan untuk pengambilan data penelitian.

Tabel 9 Uji Reliabilitas Skala Kecerdasan Emosi

Cronbach's Alpha	N of Items	keterangan
0,801	20	Reliabel

b. Uji Reliabilitas Ketidakpuasan Tubuh (*Body Dissatisfaction*)

Berdasarkan hasil uji reliabilitas instrumen menggunakan program SPSS versi 20.0 yaitu pada menu *Analyze – Scale –Reliability Analyze*, diperoleh koefisien reliabelnya yaitu 0,699. Karena koefisien reliabelnya tersebut lebih besar dari 0,60 dapat dinyatakan bahwa angket tersebut reliabel dan dapat digunakan untuk pengambilan data penelitian.

Tabel 10 Uji Reliabilitas Ketidakpuasan *Tubuh (Body Dissatisfaction)*

Cronbach's Alpha	N of Items	keterangan
0,699	20	Reliabel

I. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data adalah suatu cara yang digunakan untuk membuktikan besar tidaknya hipotesis yang telah dirumuskan,

1. Uji Prasyarat Analisis

a. Penyusunan Alat Ukur

Pengukuran yang dilakukan dalam penelitian ini adalah menggunakan instrumen yang dibuat untuk mengukur kecerdasan emosi dan ketidakpuasan tubuh (*body dissatisfaction*). Instrumen yang digunakan dibuat dengan memodifikasi, instrumen disusun berdasarkan jurnal penelitian dengan beberapa pernyataan yang disesuaikan dengan konteks penelitian. Selain itu, instrumen disusun berdasarkan landasan teori yang telah diambil dalam penelitian ini. Untuk memperkuat instrumen yang telah dibuat peneliti melakukan validitas isi instrumen pada penelitian ini menggunakan pendapat *expert judgement* untuk menelaah apakah materi instrumen telah sesuai dengan konsep yang akan diukur.

Berdasarkan hasil evaluasi dari *expert judgement* terhadap instrumen peneliti melakukan pembenahan instrumen sebagai berikut:

- 1) Telah membuat indikator yang efektif seperti yang diusulkan oleh rater.
- 2) Menyesuaikan kata EYD seperti yang diusulkan oleh rater.
- 3) Menyederhanakan kalimat sehingga menjadi kalimat yang efektif.

b. Uji Normalitas

Sebelum data dianalisis lebih lanjut, data harus berhasil dan populasi yang berdistribusi normal, maka dalam penelitian ini teknik yang digunakan dalam uji normalitas ini menggunakan uji *Kolmogorov-Smirnov*. Uji normalitas sebaran data penelitian menggunakan bantuan Ms. Excel 2010 untuk input data angket. Kemudian dihitung menggunakan SPSS versi 20.0 pada menu *Analyze – Descriptive Statistics – Explore*.

Kriteria uji apabila nilai signifikansi yang diperoleh $>$ dari tingkat α (0,05) maka variabel dinyatakan mengikuti distribusi normal. Sebaliknya, jika nilai signifikansi $<$ dari 0,05 maka variabel dinyatakan mengikuti distribusi tidak normal.

c. Uji Linieritas

Dalam penelitian ini untuk mengetahui apakah dua variabel mempunyai hubungan yang linier atau tidak secara signifikan dan sebagai prasyarat dalam analisis korelasi atau regresi linier, maka dilakukan uji linieritas. Pengujian dilakukan menggunakan SPSS versi 20.0 pada menu *Analyze – Compare – mean-means*, dengan menggunakan *Test For Linerity* pada taraf signifikansi 0,05.

Kriteria uji, apabila nilai signifikansi yang diperoleh $>$ dari tingkat α (0,05) maka kesimpulannya terdapat hubungan linier secara signifikan antara kecerdasan emosi dengan ketidakpuasan tubuh (*body dissatisfaction*) mahasiswi BKI angkatan 2018 di UIN Raden Mas Said

Surakarta. Sebaliknya, jika nilai signifikansi $<$ dari 0,05 maka tidak dapat hubungan linier secara signifikan antara kecerdasan emosi dengan ketidakpuasan tubuh (*body dissatisfaction*) mahasiswi BKI angkatan 2018 di UIN Raden Mas Said Surakarta.

2. Uji Hipotesis

Setelah data terkumpul, maka langkah selanjutnya adalah mengolah data tersebut, kemudian diadakan analisis data dengan menggunakan teknik analisis data secara kuantitatif. Sebab dalam penelitian ini menggunakan data yang berwujud angka-angka untuk mengetahui hubungan antara variabel kecerdasan emosi dengan ketidakpuasan tubuh (*body dissatisfaction*) mahasiswi BKI angkatan 2018 UIN Raden Mas Said Surakarta.

Perhitungan dalam uji hipotesis ini menggunakan rumus korelasi *product moment* yang perhitungannya menggunakan SPSS 20.0 pada *Analyze – Correlate – Bivariate*.

Dasar pengambilan keputusan:

- a. Jika nilai r lebih besar dari ($>$) nilai α (0,05), maka H_0 diterima H_a ditolak. Artinya tidak ada hubungan antara kecerdasan emosi dengan ketidakpuasan tubuh (*body dissatisfaction*) mahasiswi angkatan 2018 UIN Raden Mas Said Surakarta.
- b. Jika nilai r lebih kecil dari ($<$) nilai α (0,05), maka H_0 ditolak H_a diterima. Artinya, ada hubungan antara kecerdasan emosi dengan

ketidakpuasan tubuh (*body dissatisfaction*) mahasiswi angkatan 2018

UIN Raden Mas Said Surakarta.

BAB IV

HASIL PENELITIAN

A. Gambaran Umum Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta

1. Sejarah Singkat

IAIN Surakarta telah resmi berubah status menjadi Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta pada tahun 2021. Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta terletak di jalan Pandawa Dusun IV, Pucangan, Kecamatan Kartasura, Kabupaten Sukoharjo, Jawa Tengah. Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta terdiri dari lima fakultas, yaitu Fakultas Ushuluddin dan Dakwah, Fakultas Ekonomi dan Bisnis Islam, Fakultas Ilmu Tarbiyah, Fakultas Adab dan Bahasa, dan Fakultas Syariah. Pada penelitian ini, subjek difokuskan kepada Mahasiswi BKI di Fakultas Ushuluddin dan Dakwah.

2. Visi, Misi, dan Tujuan

a. Visi

“Menjadi *Word Class Islamic University* di level Asia Tenggara dalam kajian islam dan sains yang terintegrasi dengan kearifan lokal pada tahun 2034”

b. Misi

- 1) Menyelenggarakan pendidikan dan pengajaran dalam pengembangan kajian islam dan sains yang terintegritasi kearifan lokal;
- 2) Mengembangkan tradisi penelitian transdisiplin dan publikasi ilmiah bagi kemajuan peradaban;

- 3) Meningkatkan kontribusi kelembagaan bagi pengembangan dan pemberdayaan masyarakat;
- 4) Meningkatkan kerjasama internasional dalam bidang Pendidikan dan pengajaran, penelitian dan publikasi ilmiah serta pengabdian masyarakat untuk menciptakan tatanan dunia yang damai dan bermartabat.

c. Tujuan

- 1) Menghasilkan lulusan yang berdaya asing tinggi, profesional dalam mengintegrasikan Islam, sains dan kearifan lokal yang berkarakter *ibadurrahman*;
- 2) Menghasilkan penelitian transdisiplin dan publikasi ilmiah untuk transformasi sosial;
- 3) Mewujudkan kemitraan strategis bagi pengembangan dan pemberdayaan masyarakat;
- 4) Mewujudkan jalinan kerja sama Internasional dalam bidang pendidikan dan pengajaran, penelitian dan publikasi ilmiah serta pengabdian masyarakat.

B. Pelaksanaan Penelitian

Proses pelaksanaan penelitian dimulai pada bulan Januari hingga Mei 2023. Penyebaran skala dilakukan dengan membagikan skala kecerdasan emosi dan skala ketidakpuasan tubuh (*body dissatisfaction*) kepada subjek penelitian. Dalam pengisian alat ukur, subjek dimohon untuk menjawab kuesioner yang

sesuai dengan keadaan subjek sesungguhnya sehingga memenuhi syarat untuk dianalisis.

Subjek pada penelitian ini adalah seluruh mahasiswi Bimbingan dan Konseling Islam UIN Raden Mas Said. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan *random sampling* yang dipilih secara acak tanpa memperhatikan strata yang ada dalam populasi tersebut. Pada penelitian ini menggunakan bantuan *Google Form* untuk menjawab kuesioner yang disebarakan melalui grub *whatsapp*.

Langkah selanjutnya adalah melakukan skoring untuk keperluan analisis data. Skor item untuk skala kecerdasan emosi dan skala ketidakpuasan tubuh (*body dissatisfaction*) bergerak dari 1 sampai 4 dengan memperhatikan item *favourable* dan *unfavourable*. Skor tertinggi dari masing-masing item adalah 4, sedangkan skor terendah adalah 1. Kemudian skor yang diperoleh dari subjek penelitian dijumlahkan. Total skor dari skala kecerdasan emosi dan ketidakpuasan tubuh (*body dissatisfaction*) yang diperoleh akan dipakai dalam analisis data.

C. Deskripsi Data

Uji statistik deskripsi bertujuan untuk menganalisis data dengan cara mendeskripsikan data yang telah terkumpul sebagaimana adanya tanpa bermaksud membuat kesimpulan yang berlaku untuk umum.

Berdasarkan hasil pengujian diperoleh hasil sebagai berikut:

Tabel 11 Hasil Uji Statistik Deskripsi

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Kecerdasan Emosi	61	33	72	51,6	7,98
Ketidakpuasan Tubuh (Body Dissatisfaction)	61	25	55	41,5	6,77
Valid N	61				

Berdasarkan tabel di atas dapat dideskripsikan dan data masing-masing variabel yang telah diolah dan dilihat dari nilai rata-rata (*mean*), standar deviasi, nilai maksimum dan nilai minimum. Selanjutnya dijelaskan kategori dan interval dari masing-masing variabel. Hasil analisis deskripsi variabel penelitian sebagai berikut:

1. Data Kecerdasan Emosi

Berdasarkan data penelitian yang diolah dengan bantuan program SPSS versi 20.0 untuk variabel Kecerdasan Emosi skor terendah yang dicapai adalah 33 dan skor tertinggi adalah 72. Dari data tersebut diperoleh nilai rata-rata (*mean*) sebesar 51,6 dan nilai standar deviasi sebesar 7,98.

Menurut Azwar (2020) tujuan dibuat kategorisasi adalah untuk menempatkan individu ke dalam kelompok-kelompok yang terpisah secara berjenjang menurut suatu kontinum berdasarkan atribut yang diukur. Kategorisasi tersebut mempunyai sifat yang relatif, sehingga luasnya interval yang mencakup setiap kategorisasi tergantung kepada peneliti.

Untuk menyusun tabel distribusi frekuensi diperoleh dengan mencari:

a. Menghitung kelas interval

$$K = 1 + 3,3 \log . n$$

$$K = 1 + 3,3 \log 61$$

$$K = 1 + 5,89$$

$$K = 6,89 \sim 7$$

b. Menghitung rentang data

$$\text{Rentang data} = \text{data terbesar} - \text{data terkecil}$$

$$\text{Rentang data} = 72 - 31$$

$$\text{Rentang data} = 39$$

c. Menghitung panjang kelas

$$\text{Panjang kelas} = \frac{\text{rentang data}}{\text{jumlah kelas}}$$

$$\text{Panjang kelas} = \frac{39}{7}$$

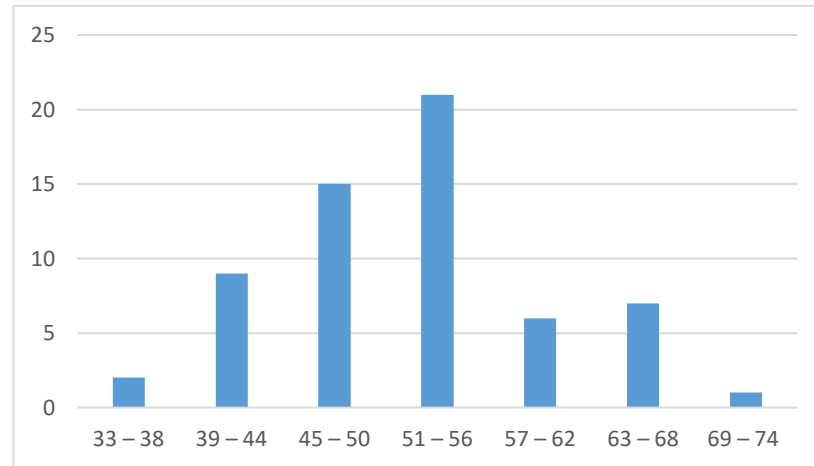
$$\text{Panjang kelas} = 5,5 \sim 6$$

Sehingga diperoleh tabel distribusi frekuensi sebagai berikut:

Tabel 12 Distribusi Frekuensi Data Variabel Kecerdasan Emosi

Interval	F
33 – 38	2
39 – 44	9
45 – 50	15
51 – 56	21
57 – 62	6
63 – 68	7
69 – 74	1

Hasil distribusi frekuensi data variabel kecerdasan emosi yang disajikan pada tabel digambarkan dalam histogram sebagai berikut:



Gambar 2 Hasil distribusi frekuensi data variabel kecerdasan emosi

Berdasarkan data di atas dapat dibuat distribusi kecenderungan variabel kecerdasan emosi dari 61 responden tersebut dengan menghitung Mean ideal (M_i) dan Standar Deviasi ideal (SD_i). Tingkat kecerdasan emosi diukur dengan 19 pernyataan dengan skala 1 sampai dengan 4. Dari 19 butir pernyataan yang ada, diperoleh skor tertinggi ideal (19×4) = 76 dan skor terendah ideal (19×1) = 19. Dari data tersebut diperoleh hasil Mean ideal (M_i) = $\frac{1}{2} \times (76 + 19) = 47,5$ dan Standar Deviasi ideal (SD_i) = $\frac{1}{6} \times (76 - 19) = 9,5$.

Perhitungan kategorisasi kecerdasan emosi didasarkan pada tabel di bawah ini:

Tabel 13 Kategorisasi Kecerdasan Emosi

No	Formula	Hitungan	Rentang Skor	F	%	Kategori
----	---------	----------	--------------	---	---	----------

1	$X < (Mi-1,5.SDi)$	$X < 33$	19 – 32	0	0,0	Sangat Rendah
2	$(Mi-1,5.SDi) \leq X < Mi$	$33,25 \leq X < 47,5$	33,25 – 46,5	16	26,2	Rendah
3	$Mi \leq X < (Mi+1,5.SDi)$	$47,5 \leq X < 61,75$	47,5 – 60,75	40	65,5	Tinggi
4	$(Mi+1,5.SDi) \leq X$	$61,75 \leq X$	61,25 - 76	7	11,4	Sangat Tinggi
Jumlah				61	100	

Berdasarkan tabel di atas, dapat diketahui bahwa Kecerdasan Emosi pada Mahasiswi BKI angkatan 2018 UIN Raden Mas Said Surakartaterbagi menjadi 4 kategori yaitu sangat tinggi, tinggi, rendah dan sangat rendah. Diketahui bahwa Kecerdasan Emosi pada kategori sangat tinggi berada pada interval 61,25 – 76 sebanyak 7 mahasiswi atau (11,4%), kategori tinggi berada pada interval 47,5 – 60,75 sebanyak 40 mahasiswi atau (65,5%), kategori rendah berada pada interval 33,25 – 46,5 sebanyak 16 mahasiswi atau (26,2%), dan kategori sangat rendah berada pada interval 19 – 32 sebanyak 0 mahasiswi (0%).

Berdasarkan data hasil penelitian di atas dapat disimpulkan bahwa kecerdasan emosi mahasiswi BKI angkatan 2018 UIN Raden Mas Said Surakarta berada dalam kategori tinggi.

2. Data Ketidakpuasan Tubuh (*Body Dissatisfaction*)

Berdasarkan data penelitian yang diolah dengan bantuan program SPSS versi 20.0 untuk variabel Ketidakpuasan Tubuh (*Body Dissatisfaction*) skor terendah yang dicapai adalah 25 dan skor tertinggi adalah 55. Dari data tersebut diperoleh nilai rata-rata (*mean*) sebesar 41,5 dan nilai standar deviasi sebesar 6,77.

Untuk menyusun tabel distribusi frekuensi diperoleh dengan mencari:

a. Menghitung kelas interval

$$K = 1 + 3,3 \log . n$$

$$K = 1 + 3,3 \log 61$$

$$K = 1 + 5,89$$

$$K = 6,89 \sim 7$$

b. Menghitung rentang data

$$\text{Rentang data} = \text{data terbesar} - \text{data terkecil}$$

$$\text{Rentang data} = 55 - 25$$

$$\text{Rentang data} = 30$$

c. Menghitung panjang kelas

$$\text{Panjang kelas} = \frac{\text{rentang data}}{\text{jumlah kelas}}$$

$$\text{Panjang kelas} = \frac{30}{7}$$

$$\text{Panjang kelas} = 4,2 \sim 5$$

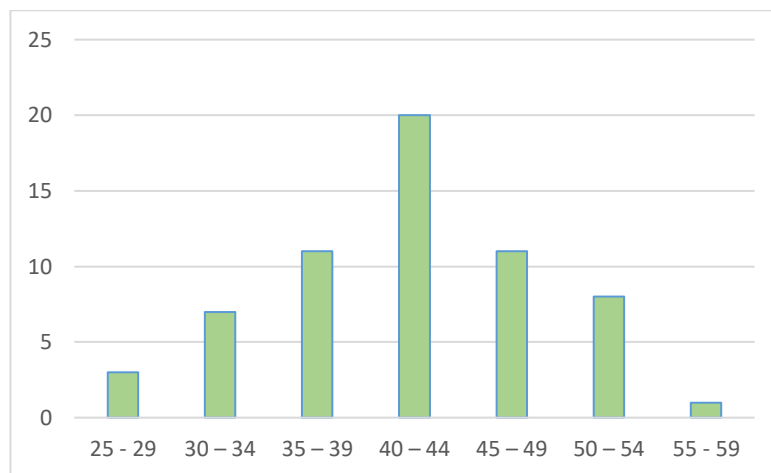
Sehingga diperoleh tabel distribusi frekuensi sebagai berikut:

Tabel 14 Distribusi Frekuensi Data Variabel Ketidakpuasan Tubuh (*Body Dissatisfaction*)

Interval	F
25 - 29	3
30 - 34	7
35 - 39	11
40 - 44	20

45 – 49	11
50 – 54	8
55 - 59	1

Hasil distribusi frekuensi data variabel ketidakpuasan tubuh (*body dissatisfaction*) yang disajikan pada tabel digambarkan dalam histogram sebagai berikut:



Gambar 3 Hasil distribusi frekuensi data variabel ketidakpuasan tubuh (*body dissatisfaction*)

Berdasarkan data di atas dapat dibuat distribusi kecenderungan variabel ketidakpuasan tubuh (*body dissatisfaction*) dari 61 responden tersebut dengan menghitung Mean ideal (Mi) dan Standar Deviasi ideal (SDi). Tingkat ketidakpuasan tubuh (*body dissatisfaction*) diukur dengan 16 pernyataan dengan skala 1 sampai dengan 4. Dari 16 butir pernyataan yang ada, diperoleh skor tertinggi ideal (16×4) = 64 dan skor terendah ideal (16×1) = 16. Dari data tersebut diperoleh hasil Mean ideal (Mi) = $\frac{1}{2} \times (64 + 16)$ = 40 dan Standar Deviasi ideal (SDi) = $\frac{1}{6} \times (64 - 16)$ = 8.

Perhitungan kategorisasi kecerdasan emosi didasarkan pada tabel di bawah ini:

Tabel 15 Kategorisasi Ketidakpuasan Tubuh (*Body Dissatisfaction*)

No	Formula	Hitungan	Rentang Skor	F	%	Kategori
1	$X < (Mi - 1,5.SDi)$	$X < 28$	16 – 27	2	3,27	Sangat Rendah
2	$(Mi - 1,5.SDi) \leq X < Mi$	$28 \leq X < 40$	28 – 39	19	31,14	Rendah
3	$Mi \leq X < (Mi + 1,5.SDi)$	$40 \leq X < 52$	40 – 52	36	59,1	Tinggi
4	$(Mi + 1,5.SDi) \leq X$	$52 \leq X$	61,25 - 76	4	6,5	Sangat Tinggi
Jumlah				61	100	

Berdasarkan tabel di atas, dapat diketahui bahwa ketidakpuasan tubuh (*body dissatisfaction*) pada Mahasiswi BKI angkatan 2018 UIN Raden Mas Said Surakarta terbagi menjadi 4 kategori yaitu sangat tinggi, tinggi, rendah dan sangat rendah. Diketahui bahwa ketidakpuasan tubuh (*body dissatisfaction*) pada kategori sangat tinggi berada pada interval 61,25 - 76 sebanyak 4 mahasiswi atau (6,5%), kategori tinggi berada pada interval 40 – 52 sebanyak 36 mahasiswi atau (59,1%), kategori rendah berada pada interval 28 – 39 sebanyak 19 mahasiswi atau (31,14%), dan kategori sangat rendah berada pada interval 16 – 27 sebanyak 2 mahasiswi (3,27%).

Berdasarkan data hasil penelitian di atas dapat disimpulkan bahwa ketidakpuasan tubuh (*body dissatisfaction*) mahasiswi BKI angkatan 2018 UIN Raden Mas Said Surakarta berada dalam kategori tinggi.

D. Pengujian Prasyarat Analisa

1. Penyusunan Alat Ukur

Pengukuran yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan instrumen yang digunakan dibuat untuk mengukur kecerdasan emosi dan ketidakpuasan tubuh (*body dissatisfaction*). Innstrumen yang digunakan dibuat dengan memodifikasi, instrumen disusun berdasarkan jurnal penelitian dengan beberapa pernyataan yang disesuaikan dengan konteks penelitian. Selain itu, instrumen disusun berdasarkan landasan teori yang telah diambil dalam penelitian ini.

2. Uji Normalitas

Uji normalitas merupakan cara yang digunakan untuk melakukan pengujian normalitas sampel (Arikunto, 2006). Uji normalitas bertujuan untuk mengetahui apakah nilai residual berdistribusi normal atau tidak. Uji normalitas merupakan salah satu bagian dari uji persyaratan analisis data, sebelum dilakukan analisis yang sesungguhnya maka data penelitian harus diuji kenormalann distribusinya. Dasar pengambilan keputusan dalam uji normalitas yaitu jika nilai signifikansi lebih besar dari 0,05 maka data tersebut berdistribusi normal. Sebaliknya jika nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05 maka data tersebut tersebut tidak berdistribusi normal. Hasil uji normalitas penelitian ini dapat disajikan sebagai berikut:

Tabel 16 Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test	
	Unstandardized Residual
N	61

Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000
	Std. Deviation	445.359.623
Most Extreme Differences	Absolute	.091
	Positive	.082
	Negative	-.091
Test Statistic		.091
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200 ^{c,d}
a. Test distribution is Normal.		
b. Calculated from data.		
c. Lilliefors Significance Correction.		
d. This is a lower bound of the true significance.		

Berdasarkan tabel di atas, nilai signifikansinya adalah 0,200 sehingga dapat disimpulkan bahwa data yang diuji tersebut $p > 0,05$ yaitu $0,200 > 0,05$. Maka dari itu dapat disimpulkan bahwa data tersebut berdistribusi normal.

3. Uji Linieritas

Uji linieritas dilakukan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan yang linier antara kedua variabel penelitian. Hubungan linier menggambarkan bahwa perubahan pada variabel prediktor (variabel bebas) akan cenderung diikuti oleh perubahan variabel kriterium (variabel terikat) dengan membentuk garis linier. Uji linieritas dilakukan untuk mengetahui apakah hubungan antara kecerdasan emosi dengan ketidakpuasan tubuh (*body dissatisfaction*) linier atau tidak.

Uji linieritas dilakukan dengan menggunakan uji F (ANOVA) dengan bantuan SPSS versi 20.0, langkah-langkahnya adalah *Analyze – Compare Means – Test For Linearity*.

Hasil uji linieritas dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 17 Hasil Uji Linearitas

ANOVA Table							
			Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
Ketidakpuasan Tubuh (Body Dissatisfaction) * Kecerdasan Emosi	Between Groups	(Combined)	2254,133	24	93,922	6,723	,000
		Linearity	1566,978	1	1566,978	112,168	,000
		Deviation from Linearity	687,154	23	29,876	2,139	,020
	Within Groups		502,917	36	13,970		
	Total		2757,049	60			

Pengambilan keputusan dalam uji linearitas dapat dilakukan dengan dua cara yaitu melihat signifikansi dan nilai F. Dalam hal ini, penulis menggunakan cara yang signifikansi untuk mengetahui hasil uji linearitas. Dari gambar atau hasil di atas diperoleh nilai signifikansi = 0,20 lebih besar dari 0,05 yang artinya terdapat hubungan yang linier secara signifikan antara variabel kecerdasan emosi (X) dengan ketidakpuasan tubuh (*body dissatisfaction*) (Y).

E. Pengujian Hipotesis

Hipotesis merupakan jawaban sementara atas masalah yang dirumuskan untuk mengetahui hubungan kecerdasan emosi dengan ketidakpuasan tubuh (*body dissatisfaction*). Teknik analisa yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik analisis korelasi *Pearson Product Moment* yang bertujuan untuk mengetahui tingkat keeratan hubungan antar variabel yang dinyatakan dengan koefisien korelasi (r) dengan dasar pengambilan keputusan; jika nilai signifikansi $< 0,05$ maka terdapat korelasi, jika nilai signifikansi $> 0,05$ maka

tidak berkorelasi. Jenis hubungan antar variabel X dan Y dapat bersifat positif dan negatif.

Hasil dari uji hipotesis menunjukkan diterima atau tidaknya hipotesis yang diajukan dalam penelitian. Setelah dianalisis dengan menggunakan teknik analisis korelasi *Pearson Product Moment* dengan bantuan SPSS versi 20.0 dapat ditunjukkan hasil korelasi antara kecerdasan emosi dengan ketidakpuasan tubuh (*body dissatisfaction*) dalam tabel berikut:

Tabel 18 Hasil Pengujian Hipotesis

Correlations			
		Kecerdasan Emosi	Ketidakpuasan Tubuh (Body Dissatisfaction)
Kecerdasan Emosi	Pearson Correlation	1	.754**
	Sig. (2-tailed)		,000
	N	61	61
Ketidakpuasan Tubuh (Body Dissatisfaction)	Pearson Correlation	.754**	1
	Sig. (2-tailed)	,000	
	N	61	61
**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).			

Tabel 19 Pedoman Derajat Hubungan Nilai *Pearson Correlation*

Rentang Nilai	Keterangan
0,00 – 0,20	Tidak ada korelasi
0,21 – 0,40	Korelasi lemah
0,41 – 0,60	Korelasi sedang
0,61 – 0,80	Korelasi kuat
0,81 – 1,00	Korelasi sempurna

Pada tabel di atas diperoleh harga koefisien korelasi sebesar 0,754 dengan signifikansi sebesar 0,000 yang menunjukkan adanya korelasi yang kuat antar variabel. Karena signifikansi $> 0,05$ maka H_a diterima, jadi terdapat hubungan yang signifikan antara kecerdasan emosi dengan ketidakpuasan tubuh (*body dissatisfaction*).

Pada tabel pengujian hipotesis juga memperlihatkan tidak ada tanda minus (-) pada tabel *Pearson correlation*, hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang positif antara kecerdasan emosi dengan ketidakpuasan tubuh (*body dissatisfaction*). Artinya apabila kecerdasan emosi meningkat maka ketidakpuasan tubuh (*body dissatisfaction*) juga meningkat, namun sebaliknya apabila kecerdasan emosi menurun maka ketidakpuasan tubuh (*body dissatisfaction*) juga menurun,

Dari penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa hipotesis alternatif (H_a) diterima, artinya ada hubungan yang positif dan signifikan antara kecerdasan emosi dengan ketidakpuasan tubuh (*body dissatisfaction*) mahasiswa BKI angkatan 2018 UIN Raden Mas Said Surakarta.

F. Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan antara kecerdasan emosi dengan ketidakpuasan tubuh (*body dissatisfaction*).

Hasil penelitian ini diperoleh melalui angket. Angket kecerdasan emosi berjumlah 19 item dan angket ketidakpuasan tubuh (*body dissatisfaction*) berjumlah 16 item. Diberikan kepada responden sejumlah 61 mahasiswa

dengan menggunakan skala likert serta memodifikasinya dengan menghilangkan jawaban netral agar jawaban yang diberikan lebih pasti.

Uji instrumen dalam penelitian yaitu uji validitas dan uji reliabilitas. Hasil yang diperoleh dari uji validitas bahwa dari kedua variabel tersebut berjumlah variabel X (19) variabel Y (16) bersifat valid. Dan hasil uji reliabilitas yaitu langkah-langkah dengan menggunakan SPSS versi 20.0 bahwa variabel kecerdasan emosi hasil *Cronbach's Alpha* 0,801 koefisien reliabelnya tersebut lebih besar dari 0,60. Dan angket yang dibuat peneliti tersebut bersifat reliabel. Sedangkan untuk variabel ketidakpuasan tubuh (*body dissatisfaction*) terdapat *Cronbach's Alpha* 0,699 dan koefisien reliabelnya tersebut lebih besar dari 0,60 maka bersifat reliabel.

Berdasarkan hasil analisis deskriptif data yang telah dilakukan menunjukkan tingkat kecerdasan emosi mahasiswi berbeda-beda, dan dari hasil analisa diketahui bahwa (11,4%) atau 7 mahasiswi dari 61 mahasiswi memiliki skor kecerdasan emosi kategori sangat tinggi. Sejumlah (65,5%) atau 40 mahasiswi memiliki skor kecerdasan emosi kategori tinggi. Sejumlah (26,2%) atau 16 mahasiswi memiliki skor kecerdasan emosi rendah, dan dalam kategori skor sangat rendah tidak ada mahasiswi. Dapat disimpulkan bahwa kecerdasan emosi mahasiswi BKI angkatan 2018 UIN Raden Mas Said tinggi.

Berdasarkan uji normalitas, dengan menggunakan rumus *One Sample Kolmogorov – Smirnov* dengan bantuan SPSS versi 20.0. Data dikatakan normal jika nilai $p > 0,05$ dan jika $p < 0,05$ maka data dikatakan tidak berdistribusi normal. Statistik diperoleh nilai signifikannya adalah 0,20.

Sehingga dapat disimpulkan bahwa data yang diuji tersebut $p > 0,05$ yaitu $0,20 > 0,20$. Maka dari itu dapat disimpulkan bahwa data tersebut berdistribusi normal.

Berdasarkan hasil uji hipotesis menggunakan korelasi *pearson product moment* yang menunjukkan koefisien korelasi sebesar 0,754 dengan signifikansi sebesar 0,000 yang menunjukkan adanya korelasi yang kuat antar variabel. Karena signifikansi $> 0,05$ maka H_a diterima, jadi terdapat hubungan yang signifikan antara kecerdasan emosi dengan ketidakpuasan tubuh (*body dissatisfaction*). Selain itu koefisien korelasi antara kecerdasan emosi dengan ketidakpuasan tubuh (*body dissatisfaction*) yang dihasilkan sebesar 0,75 dan berada dalam kategori sangat tinggi, membuktikan bahwa tingkat kecerdasan emosi memberikan kontribusi yang sangat tinggi terhadap ketidakpuasan tubuh (*body dissatisfaction*).

Sesuai hasil penelitian diketahui bahwa responden penelitian memiliki tingkat kecerdasan emosi yang tinggi dan ketidakpuasan tubuh (*body dissatisfaction*) yang tinggi dengan hasil korelasi positif dan signifikan. Artinya apabila kecerdasan emosi meningkat maka ketidakpuasan tubuh (*body dissatisfaction*) juga meningkat, namun sebaliknya apabila kecerdasan emosi menurun maka ketidakpuasan tubuh (*body dissatisfaction*) juga menurun.

Penelitian ini tidak sesuai dengan hipotesis awal yang mana seharusnya penelitian ini menunjukkan adanya hubungan negatif antara dua variabel yang mana artinya adalah semakin tinggi tingkat kecerdasan maka akan semakin

rendah tingkat ketidakpuasan terhadap tubuhnya, dan sebaliknya ketika tingkat kecerdasan rendah maka tingkat ketidakpuasan tubuhnya akan tinggi.

Hal ini sesuai dengan teori Pollatos (2020) yang mengemukakan bahwa individu dengan tingkat kecerdasan emosi yang lebih tinggi lebih mudah beradaptasi dengan tekanan sosial dan perubahan lingkungan dari pada individu dengan tingkat kecerdasan emosi yang lebih rendah. Tingkat kecerdasan emosi yang lebih tinggi dikaitkan dengan sikap lebih positif, hubungan yang lebih sukses, kemampuan beradaptasi yang lebih besar, orientasi yang lebih tinggi terhadap nilai-nilai positif serta lebih sedikit kesulitan dalam mengekspresikannya, mengevaluasi dan mengatur emosi.

Hal ini didukung juga oleh penelitian dari Hamidah (2019) yang mana dalam penelitiannya menjelaskan bahwa hubungan yang signifikan antara kecerdasan emosional dengan banyak elemen psikologis (seperti: kepuasan hidup dan kebahagiaan berkorelasi positif, sementara depresi, kesepian dan stres berhubungan negatif).

Sedangkan dalam penelitian ini mendapatkan hasil ada hubungan positif antara dua variabel yang mana apabila kecerdasan emosi meningkat maka ketidakpuasan tubuh (*body dissatisfaction*) juga meningkat, namun sebaliknya apabila kecerdasan emosi menurun maka ketidakpuasan tubuh (*body dissatisfaction*) juga menurun.

Berdasarkan data yang diperoleh, mahasiswi merupakan golongan wanita dewasa awal yang berada pada kategori kecerdasan emosi tinggi memiliki banyak kesempatan dan perubahan dalam segi kognitif dan sosial

(Hendriani, 2013). Pada dasarnya fenomena ketidakpuasan tubuh ini sendiri dapat disebabkan oleh beberapa faktor. Hasil penelitian Sirra (2011) menyatakan bahwa penyebab dari fenomena ketidakpuasan tubuh ini melibatkan karakteristik individu itu sendiri dan juga pengaruh sosiokultural.

Hasil pemaparan di atas dapat diketahui bahwa mahasiswi BKI angkatan 2018 UIN Raden Mas Said Surakarta memiliki rasa kurang puas terhadap tubuhnya, mereka merasa bahwa tubuhnya masih kurang memenuhi standart kecantikan yang ada, namun disisi lain mereka memiliki kecerdasan emosi yang tinggi sehingga dapat diketahui bahwa mereka memang merasakan ketidakpuasan terhadap tubuhnya namun hal tersebut tidak sampai membuat dampak buruk seperti yang diungkapkan Brehm (1999) ketidakpuasan tubuh berdampak depresi, rendah diri, masalah kesehatan dan *eating disorder* hingga kematian.

Dalam penelitian ini mahasiswi BKI angkatan 2018 UIN Raden Mas Said Surakarta ketika mengalami ketidakpuasan terhadap tubuh, mereka melakukan kamufase-kamufase terhadap tubuhnya sehingga masih mampu memiliki penerimaan diri yang baik. Saat ini memang telah banyak cara agar seseorang mampu menutupi kekurangan yang ada pada fisiknya, dari sinilah mahasiswi mampu menerima dirinya walaupun mengalami ketidakpuasan terhadap tubuhnya. Mahasiswi memiliki cara berpikir logis sehingga dalam rasa ketidakpuasannya terhadap tubuhnya mereka masih mampu menerima diri dengan cukup baik. Dari pemikirannya yang logis juga mahasiswi telah

memiliki rasa bersyukur terhadap dirinya sehingga saat merasa kurang puas terhadap tubuhnya mereka masih mampu menerima dirinya dengan baik.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang diuraikan tersebut dapat diambil kesimpulan bahwa:

1. Pada kategorisasi kecerdasan emosi termasuk dalam kategori yang tinggi dengan prosentase sebesar 65,5 %, skor yang diperoleh antara 47,5 – 60,75. Untuk ketidakpuasan tubuh (*body dissatisfaction*) juga termasuk dalam kategori yang tinggi dengan prosentase sebesar 59,1%, skor yang diperoleh 40 – 52.
2. Hasil yang diperoleh dari pengujian hipotesis menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang positif antara kecerdasan emosi dengan ketidakpuasan tubuh (*body dissatisfaction*) pada mahasiswa BKI angkatan 2018 di UIN Raden Mas Said Surakarta. Nilai koefisien korelasi 0,75 menunjukkan arah kedua variabel positif, artinya apabila kecerdasan emosi meningkat maka ketidakpuasan tubuh (*body dissatisfaction*) juga meningkat, namun sebaliknya apabila kecerdasan emosi menurun maka ketidakpuasan tubuh (*body dissatisfaction*) juga menurun. Sehingga dalam hal ini dapat diketahui bahwa mereka merasa tidak puas dengan tubuhnya namun masih mampu menerima dirinya karena dalam keadaannya mereka masih mampu berpikir positif dan mampu berpikir logis sehingga memiliki rasa bersyukur dan mampu mengelola emosi untuk tidak melakukan hal-hal yang berdampak buruk pada tubuhnya.

B. Keterbatasan Penelitian

Penulis menyadari bahwa dalam penulisan penelitian ini masih banyak kekurangan. Faktor yang menjadi kendala dan hambatan penelitian. Peneliti mengakui bahwa penelitian masih banyak kelemahan-kelemahan yang disadari oleh peneliti, khususnya penerjemahan berupa angka-angka dalam bentuk penjabaran dekriptif, namun demikian penulis berusaha semaksimal mungkin untuk bisa menjadikan hasil analisis yang berupa angka-angka keistimewaannya pada bidang metodologi.

C. Saran

Ada beberapa saran yang dapat disampaikan yaitu sebagai berikut:

1. Bagi Responden Penelitian yang mengalami ketidakpuasan tubuh

Bagi mahasiswi yang merasakan ketidakpuasan pada bagian tubuh hendaknya tidak hanya mengikuti pandangannya saja, akan tetapi bertanyalah kepada orang terdekat tentang pandangan jujur mereka pada fisik kita. Apabila menemukan kekurangan pada fisik kita yang orang lain juga menganggap itu sebagai kekurangan yang harus diubah, maka ubahlah. Akan tetapi ingatlah bahwa di luar sana masih sangat banyak perempuan yang tidak memiliki kesempatan untuk menjadi lebih baik.

Selain itu belajarlah mensyukuri apa yang telah diberikan oleh Tuhan kepada kita. Syukuri nikmatnya pada kesempurnaan anggota tubuh yang kalian miliki. Gunakan apa yang sudah diberikan dengan maksimal sebelum diambil oleh sang maha Pemberi. Dan ketahuilah bahwa bukan

kecantikan wajah dan kesempurnaan fisik saja yang menjadi patokan kesuksesan seseorang dan kebahagiaan di dunia.

2. Bagi peneliti selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya ingin mengembangkan penelitian sejenis terkait judul ini diharapkan untuk menambah metode pengumpulan data dan informasi yang lebih mendukung dan penelitian lebih mendalam, serta diharapkan dapat memasukkan teori pendukung yang lebih banyak variabel-variabel lain yang belum diteliti dalam penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

- Adinata N, Purnomo J. T, & Ambarwati K. D. (2014). Hubungan antara daya tarik fisik terhadap kepuasan hubungan pada individu usia dewasa awal yang sedang berpacaran. *Universitas Kristen Satya Wacana*.
- Aprilita, D. (2016). Representasi Kecantikan Perempuan dalam Media Sosial Instagram. *Paradigma, 04, 2*.
- Arikunto. (2007). *Prosedur Penelitian*. Yogyakarta: Rineka Cipta.
- Asri, D. &. (2004). Penerapan Metode Akupunktur pada Wanita Penyandang Obesitas. *Indonesian Psychological Journal*.
- Azwar. (2007). *Reliabilitas dan Validitas*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Bornioli, & Lewis-Smith. (2019). Adolescent body dissatisfaction and disordered eating: predictors of later risky health behaviours. *Social Science & Medicine, 238*.
- Brehm, B. (1999). *Body Dissatisfaction : Causes and Consequences*.
- Cash. (2012). Cognitive-Behavioral Perspectives on Body Image. 334-342.
- Dapsari. (2001). Perbedaan Kecerdasan Emosi pada Mahasiswa Eksakta dan Non-Eksakta di UGM. *Skripsi*.
- Destiana, & Hamidah. (2019). Hubungan kecerdasan emosional dengan ide bunuh diri pada remaja. 8-11.
- Dewi, Noviekayati, & Rina. (2020). Social comparison dan kecenderungan body dissatisfaction pada wanita dewasa awal pengguna instagram. *Jurnal Penelitian Psikolog*.
- Fairburn. (2003). Cognitive behaviour therapy for eating disorders: A "transdiagnostic" theory and treatment. *Behaviour Reserch and Therapy, 509-528*.
- Febrianti. (2011). Hubungan antara Kecerdasan Emosi dengan Ketidakpuasan pada Tubuh pada Siswi Madrasah Tsanawiyah Negeri I Serang. *UIN Sunan Gunung Jati*.
- Fuller-Tyszkiewicz. (2018). Do women with greater trait body dissatisfaction experience body dissatisfaction states differently? An experience sampling study. 1-8.
- Goleman, D. (1996). *Kecerdasan Emosional*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Grogan. (2016). *Body image: Understanding body dissatisfaction in men, women and children*.
- Herald, H. d. (1999). *Emotional Intelligence*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.

- Hidayah. (2003). *Hubungan antara Persepsi Santri terhadap Kepemimpinan Kiai dengan Kecerdasan Emosi dan Motivasi Berprestasi antara Santri Laki-laki dan Santri Perempuan*. Yogyakarta: Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada.
- Hurlock. (2002). *Kecerdasan Emosi untuk Mencapai Puncak Prestasi*. Jakarta: Gramedia.
- Johnson. (2002). *Teori Sosiologi Klasik dan Modern*. Gramedia.
- Kourdi, J. (2009). *Emotional Intelligence*. London: Cavendish Internasional (Asia) Ltd.
- Marizka, M., & Wulandari, A. (2019). Bagaimana self-comparison memoderasi pengaruh media sosial terhadap ketidakpuasan tubuh? *Jurnal Psikologi Insight*, 56-69.
- Myers, T. A. (2009). Social comparison as a predictor of body dissatisfaction: A meta-analytic review. *Journal of Abnormal Psychology*, 683-698.
- Naomi. (2004). *Mitos Kecantikan: Kala Kecantikan Menindas Perempuan*. Yogyakarta: NIlagara.
- Nuraeni. (n.d.). K-Drama dan Penyebaran Korean Wave di Indonesia. 68-80.
- Patton. (2000). *EQ Kecerdasan dan Emosional Landasan Untuk Meraih Sukses Pribadi*. Malang: SL Mitra Media.
- Putri. (2018). pentingnya orang dewasa awal menyelesaikan tugas perkembangannya. *SCHOULID: Indonesian Journal of School Counseling*, 35.
- Sawaf, C. d. (1998). *Executive EQ: Kecerdasan Emosional dalam Kepemimpinan dan Organisasi*. Jakarta : Grafindo Persada.
- Setiasih, A. d. (2004). Penerapan Metode Akunpunter pada Wanita Penyandang Disabilitas. *Anima: Indonesian Psychological Journal*.
- Shapiro, L. (1998). *Mengajarkan Emosional Intelegence pada Anak*. Jakarta: Gramedia.
- Sudjana. (1992). *Method Statistika*. Bandung: Tarsito.
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian : Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung : Alfabeta CV.
- Sunartio, L. (2012). Social Comparison Dan Body Dissatisfaction Pada Wanita Dewasa Awal. *HUMANITAS: Indonesian Psychological Journal*.
- Sunartio, Sukamto, & Dianovinina. (2012). Social comparison dan body dissatisfaction pada wanita dewasa awal. *HUMANITAS: Indonesian Psychological Journal*, 157.

- Suprpto, M. H. (2007). Aku dan Dia, Cantik Mana? Perbandingan Sosial, Body Dissatisfaction dan Objektivitas Diri. *Indonesian Psychological Journal*.
- Surakhmad. (1990). *Pengantar Penelitian Ilmiah*. Bandung: Tarsito.
- Susanti, I. N. (2015). Hubungan antara Social Comparison Tubuh dan Kecenderungan Ketidakpuasan Tubuh pada Anak Perempuan Usia 8-11 Tahun.
- Swami, H., & Furnham, A. (2021). COVID-19-related stress and anxiety are associated with negative body image in adults from the United Kingdom. *Personality and Individual Differences*.
- Wolman, K. D. (1994). Clothing Behavior, Body Cathaxis, and Appearance Management of Women Enrolled in a Commercial Weight Loss Program. *Journal of Development Psychology*.
- Yuanita, & Sukamto. (2013). Fenomena Body dissatisfaction pada perempuan anggota fitness centre. *Jurnal Psikologi Teori & Terapan*, 12-13.
- Zulfa, A. (2015). Pengaruh Body Image dan Kecerdasan Emosi terhadap Depresi pada Remaja. *TAZKIYA Journal of Psychology*.

LAMPIRAN

Lampiran 1 Angket Uji Coba Kecerdasan Emosi

Angket Uji Coba Kecerdasan Emosi

Nama :

Petunjuk Pengisian:

1. Pada angket ini terdapat pernyataan-pernyataan.
2. Bacalah dengan teliti setiap pernyataan yang ada pada angket.
3. Berilah tanda centang (√) untuk jawaban yang sesuai dengan keadaan anda.
4. Semua pernyataan wajib diisi
5. Jawablah pernyataan di bawah ini dengan jujur sesuai dengan keadaan anda.

Keterangan untuk menjawab atau mengisi kolom di bawah ini:

SS : Apabila anda sangat setuju

S : Apabila anda setuju

TS : Apabila anda tidak setuju

STS : Apabila anda sangat tidak setuju

Selamat Mengerjakan

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1	Menurut saya galau karena ejekan orang lain tidak ada gunanya				
2	Saya menyadari kekurangan saya dan tidak terlalu mempermasalahkannya				
3	Saya mampu mengendalikan perasaan saya saat ada yang mengkritik penampilan saya				
4	Saya tetap bisa bekerja sama dengan baik walaupun dengan orang yang tidak saya suka				
5	Saya selalu berpikir bagaimana cara memiliki tubuh ideal agar tidak diejek lagi oleh orang lain				
6	Saya menjadi termotivasi dengan ucapan orang lain yang menjelekkan fisik saya				
7	Saya ikut merasakan perasaan teman yang sering diejek kekurangannya oleh orang lain				
8	Saya tidak akan mengomentari penampilan teman yang tidak menarik unruk menjaga perasaannya				
9	Saya tetap percaya diri bersosialisasi dengan teman-teman yang memiliki penampilan lebih				

	menarik dari saya				
10	Saya senang bergaul dengan siapa saja tanpa pilih kasih				
11	Saya sering overthinking karena omongan orang lain tentang diri saya				
12	Saya sering mengeluh kenapa fisik saya tidak semenarik orang lain				
13	Saya sakit hati saat ada orang yang mengejek tentang kekurangan fisik saya				
14	saya tidak mau bergaul dengan orang yang suka mengejek saya				
15	Saya pesimis tidak mendapat pekerjaan yang saya inginkan karena fisik yang kurang menarik				
16	Saat menjalani pola hidup sehat saya sering menyerah di tengah jalan dan tidak melanjutkan lagi				
17	Saya akan menghindar jika ada teman yang mengeluh dengan penampilan fisiknya				
18	Jika saya tidak suka dengan penampilan teman, saya akan langsung mengomentarnya				
19	Saat berada dikerumunan saya sering merasa minder dengan orang lain				
20	Saya malu untuk menyapa orang lain terlebih dahulu				

Lampiran 2 Kuesioner Uji Coba Ketidakpuasan Tubuh (*Body Dissatisfaction*)**Kuesioner Uji Coba Ketidakpuasan Tubuh (*Body Dissatisfaction*)**

Nama :

Petunjuk Pengisian:

6. Pada angket ini terdapat pernyataan-pernyataan.
7. Bacalah dengan teliti setiap pernyataan yang ada pada angket.
8. Berilah tanda centang (\checkmark) untuk jawaban yang sesuai dengan keadaan anda.
9. Semua pernyataan wajib diisi
10. Jawablah pernyataan di bawah ini dengan jujur sesuai dengan keadaan anda.

Keterangan untuk menjawab atau mengisi kolom di bawah ini:

SS : Apabila anda sangat setuju

S : Apabila anda setuju

TS : Apabila anda tidak setuju

STS : Apabila anda sangat tidak setuju

Selamat Mengerjakan

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1	Saya sering membandingkan fisik saya dengan fisik orang lain yang lebih menarik				
2	Saya merasa penampilan teman-teman lebih menarik dibandingkan saya				
3	Saat bersama dengan teman-teman saya malu karena merasa paling besar/kecil				
4	Saya merasa terintimidasi jika ada orang yang memandangi tubuh saya				
5	Saya sering memeriksa perubahan berat badan saya sebesar/sekecil apapun				
6	Saya sering meminta teman untuk menilai penampilan saya				
7	Saya lebih selektif memilih warna dan model pakaian agar tubuh terlihat lebih ideal				
8	Saya menutupi wajah dengan masker saat tidak mengaplikasikan make up atau saat wajah sedang bermasalah (jerawat, beruntusan, dll)				
9	Saya merasa insecure berkumpul dengan teman-teman yang memiliki fisik lebih menarik dari saya				
10	Saya malu berpartisipasi dalam kegiatan yang				

	melibatkan banyak orang				
11	Saya tidak insecure saat berada di lingkungan teman-teman yang lebih cantik dari saya				
12	Saya merasa tubuh saya dengan teman saya tidak ada bedanya				
13	Saya tidak malu untuk menjawab pertanyaan tentang berapa berat badan saya				
14	Saya tidak peduli saat orang lain memandangi tubuh saya				
15	Saya bukan tipe orang yang senang memeriksa penampilan yang lama di depan cermin				
16	Bagi saya tidak terlalu penting menimbang berat badan secara rutin				
17	Saya tidak mempedulikan warna ataupun model pakaian tertentu untuk menutupi kekurangan yang ada pada tubuh saya				
18	Walaupun tanpa make up saya tetap percaya diri pergi kemanapun				
19	Saya tetap percaya diri berkumpul dengan teman-teman yang memiliki fisik lebih menarik dari saya				
20	Saya senang berpartisipasi dalam kegiatan yang melibatkan banyak orang				

Lampiran 3 Rekapitulasi Hasil Uji Coba Kuesioner Kecerdasan Emosi

Rekapitulasi Hasil Uji Coba Kuesioner Kecerdasan Emosi

Responden	Item Pernyataan																				total
	X1	X2	X3	X4	X5	X6	X7	X8	X9	X10	X11	X12	X13	X14	X15	X16	X17	X18	X19	X20	
1	4	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	60
2	2	2	3	3	4	3	4	4	2	2	4	1	2	1	2	2	2	1	2	1	47
3	4	4	3	3	3	3	3	3	4	4	2	3	2	2	1	2	1	2	2	2	53
4	2	2	3	3	3	3	3	4	3	4	3	2	3	2	2	2	2	2	2	1	51
5	4	3	3	3	1	1	3	4	3	4	1	1	1	4	1	2	1	1	2	4	47
6	3	1	4	3	2	2	4	4	4	2	4	1	1	4	1	4	4	1	1	4	54
7	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	2	2	3	3	53
8	1	2	2	2	4	2	4	4	3	3	4	3	2	3	2	3	2	1	4	2	53
9	3	3	3	2	3	3	4	3	3	4	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	53
10	4	4	4	4	3	3	3	4	4	4	3	2	1	1	1	1	1	1	1	1	50
11	4	2	4	3	4	4	4	4	4	4	2	2	2	2	3	3	2	1	2	1	57
12	2	2	2	3	3	3	3	4	2	3	4	4	3	2	3	3	2	1	3	3	55
13	2	2	3	3	2	1	1	1	2	2	3	3	4	4	2	1	4	3	3	1	47
14	4	2	4	4	2	1	1	4	3	4	2	2	3	2	1	4	2	1	3	2	51
15	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	1	1	4	1	3	4	1	1	4	61
16	3	3	3	2	3	4	3	4	3	4	3	2	2	2	2	2	1	2	3	2	53
17	3	2	2	3	3	3	3	4	3	3	4	4	3	3	3	3	1	1	3	3	57
18	2	2	2	2	3	3	4	4	2	3	4	4	4	3	4	3	1	2	3	4	59
19	2	2	3	3	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	1	1	3	4	64

20	1	1	2	2	3	4	4	4	2	4	4	3	4	4	4	2	2	1	3	4	58
21	2	3	3	3	1	3	3	4	3	4	1	2	2	1	1	1	2	2	1	1	43
22	3	4	4	3	3	2	4	3	3	3	1	2	3	3	1	4	2	2	2	4	56
23	3	2	2	3	2	3	3	4	3	2	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	55
24	2	2	3	3	4	2	3	3	3	3	4	3	2	2	2	2	2	3	2	4	54
25	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	2	3	2	54
26	3	2	3	1	4	1	3	4	3	3	3	3	4	3	2	2	1	1	3	3	52
27	2	2	2	3	3	3	4	3	2	1	4	1	4	3	1	1	2	2	3	3	49
28	3	3	3	3	2	3	3	3	3	4	2	1	2	2	2	2	1	2	1	3	48
29	2	2	3	3	2	4	4	4	3	4	3	3	3	2	2	1	1	1	3	1	51
30	4	4	4	3	1	2	4	4	4	4	1	2	1	4	2	3	1	1	1	3	53

Lampiran 4 Rekapitulasi Hasil Uji Coba Kuesioner Ketidakpuasan Tubuh (*Body Dissatisfaction*)

Rekapitulasi Hasil Uji Coba Kuesioner Ketidakpuasan Tubuh (*Body Dissatisfaction*)

Responden	Item Pernyataan																				total
	Y1	Y2	Y3	Y4	Y5	Y6	Y7	Y8	Y9	Y10	Y11	Y12	Y13	Y14	Y15	Y16	Y17	Y18	Y19	Y20	
1	3	3	1	1	3	4	4	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	57
2	2	2	2	2	2	2	3	4	3	2	2	3	3	3	3	4	2	2	3	4	53
3	2	2	2	3	3	3	4	1	1	2	3	2	3	2	3	2	2	2	3	3	48
4	2	2	2	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	48
5	1	2	1	1	2	1	2	1	1	3	4	1	4	4	3	4	4	4	4	2	49
6	1	3	3	1	1	1	4	4	1	4	2	4	4	4	1	4	1	4	4	2	53
7	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	50
8	3	3	2	2	3	3	3	4	3	3	2	2	3	2	4	3	2	2	2	2	53
9	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	50
10	1	1	1	1	1	1	3	2	1	1	4	4	3	4	3	3	3	3	4	4	48
11	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	52
12	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	47
13	3	1	1	1	1	2	3	3	4	3	1	4	2	3	1	3	4	4	1	2	47
14	4	4	2	4	2	2	4	3	3	2	2	1	3	1	2	3	2	2	2	3	51
15	1	1	1	4	1	1	1	1	1	1	4	4	4	2	3	4	4	4	4	4	50
16	2	3	2	4	2	2	2	2	3	2	3	3	3	1	3	3	3	3	3	2	51
17	4	3	3	3	2	2	3	3	3	2	3	2	1	2	3	3	2	2	3	3	52
18	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	2	2	2	1	2	2	1	1	2	1	55
19	4	4	3	3	1	1	4	4	3	3	2	1	4	2	3	4	1	1	3	2	53
20	4	3	3	3	2	2	3	3	3	3	2	2	3	1	2	1	1	1	1	2	45

21	1	2	1	1	1	2	1	2	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	43
22	3	3	2	2	4	3	4	3	2	2	3	3	4	3	4	2	1	2	3	3	56
23	3	3	3	3	2	4	3	2	3	3	1	2	4	2	2	3	3	3	2	1	52
24	2	3	3	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	50
25	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	52
26	3	3	2	3	2	2	3	2	3	4	4	3	4	3	2	3	3	3	3	2	57
27	3	2	2	3	3	2	3	1	1	3	3	3	4	2	3	3	2	4	3	2	52
28	2	2	1	2	2	1	2	1	1	3	3	2	3	3	3	2	3	4	3	2	45
29	3	3	2	3	3	3	4	2	1	3	3	3	4	1	2	2	1	4	4	3	54
30	2	2	1	1	1	1	1	2	2	3	2	4	4	3	4	4	3	4	4	2	50

Lampiran 5 Rekapitulasi Kuesioner Kecerdasan Emosi setelah uji coba

Rekapitulasi Kuesioner Kecerdasan Emosi setelah uji coba

Res	Item Pernyataan																			Total
	X1	X2	X3	X4	X5	X6	X7	X8	X9	X10	X11	X12	X13	X14	X15	X16	X17	X18	X19	
1	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	58
2	2	2	3	3	4	3	4	1	2	2	4	1	2	1	2	2	1	1	2	42
3	4	1	3	4	3	3	3	2	4	4	2	3	2	2	1	2	2	2	2	49
4	4	2	3	3	3	3	3	1	3	4	3	2	3	2	2	2	2	1	2	48
5	4	1	3	2	1	1	3	4	3	4	1	1	1	4	1	2	4	4	2	46
6	2	1	4	4	2	2	4	4	4	2	4	1	1	4	1	4	4	4	1	53
7	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	2	3	3	52
8	3	2	2	3	4	2	4	2	3	3	4	3	2	3	2	3	3	2	4	54
9	4	2	3	3	3	3	4	2	3	4	3	2	3	2	2	2	2	2	2	51
10	3	1	4	3	3	3	3	1	4	3	3	2	1	1	1	1	1	1	1	40
11	4	3	4	3	4	4	4	1	4	4	2	2	2	2	3	3	2	1	2	54
12	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	4	4	3	2	3	3	2	3	3	55
13	1	2	3	3	2	1	1	1	2	1	3	3	4	4	2	1	4	1	3	42
14	1	1	4	4	2	1	1	2	3	1	2	2	3	2	1	4	2	2	3	41
15	4	1	4	1	4	4	4	4	4	4	1	1	1	4	1	3	4	4	1	54
16	4	2	3	2	3	4	3	2	3	4	3	2	2	2	2	2	2	2	3	50
17	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	58
18	3	4	2	4	3	3	4	4	2	3	4	4	4	3	4	3	3	4	3	64
19	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	72
20	4	4	2	3	3	4	4	4	2	4	4	3	4	4	4	2	4	4	3	66
21	3	1	3	1	1	3	3	1	3	3	1	2	2	1	1	1	1	1	1	33

22	2	1	4	4	3	2	4	4	3	2	1	2	3	3	1	4	3	4	2	52
23	3	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	53
24	2	2	3	2	4	2	3	4	3	2	4	3	2	2	2	2	4	2	50	
25	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	2	2	3	52
26	1	2	3	3	4	1	3	3	3	1	3	3	4	3	2	2	3	3	3	50
27	3	1	2	3	3	3	4	3	2	3	4	1	4	3	1	1	3	3	3	50
28	3	2	3	2	2	3	3	3	3	3	2	1	2	2	2	2	1	3	1	43
29	4	2	3	4	2	4	4	1	3	4	3	3	3	2	2	1	3	1	3	52
30	2	2	4	1	1	2	4	3	4	2	1	2	1	4	2	3	1	3	1	43
31	4	2	3	3	4	4	3	3	4	4	3	1	1	1	2	4	1	3	4	54
32	3	2	4	2	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	3	2	3	2	49
33	4	1	2	2	4	4	4	4	4	4	4	2	4	3	1	3	3	4	3	60
34	3	3	2	4	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	2	58
35	4	3	3	3	4	4	3	3	3	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	64
36	3	3	2	4	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	2	3	3	3	58
37	3	4	2	4	3	3	4	3	4	3	4	4	4	3	4	3	4	3	3	65
38	3	3	2	4	4	3	3	3	3	3	4	4	3	2	3	3	3	3	3	59
39	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	3	3	2	3	4	4	68
40	4	4	3	4	3	4	4	3	4	4	4	3	3	3	4	3	4	3	4	68
41	1	4	4	1	2	1	1	1	1	1	4	4	4	4	4	4	4	1	1	47
42	2	2	3	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	42
43	3	2	3	4	3	3	3	2	3	3	2	2	2	3	2	3	2	2	2	49
44	2	2	3	3	2	2	3	4	3	2	2	2	2	3	2	3	2	4	3	49
45	3	2	1	4	3	3	3	4	3	3	1	4	1	4	2	2	2	4	4	53
46	1	3	3	2	2	1	3	3	3	1	1	4	2	1	3	3	3	3	1	43
47	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	2	3	2	3	4	3	3	2	52
48	2	3	3	4	1	2	4	1	4	2	1	1	1	1	3	1	3	1	1	39
49	3	2	4	2	3	3	4	2	4	3	2	2	4	2	2	3	2	2	2	51

50	3	1	3	2	2	3	3	3	3	3	2	1	2	2	1	2	1	3	2	42
51	4	2	4	2	3	4	4	2	4	4	3	2	2	3	2	1	2	2	1	51
52	4	2	3	2	2	4	4	1	4	4	4	2	3	3	2	1	2	1	1	49
53	1	2	3	1	1	1	3	2	4	1	2	1	2	3	2	2	2	2	1	36
54	3	2	3	2	2	3	3	1	3	3	2	2	2	3	2	2	2	1	2	43
55	3	2	3	4	4	3	3	2	3	3	3	2	4	4	2	3	2	2	2	54
56	3	2	3	3	2	3	4	3	4	3	3	2	3	2	2	2	2	3	2	51
57	4	2	4	3	4	4	3	2	3	4	1	2	2	2	2	1	2	2	2	49
58	3	2	3	2	2	3	3	4	3	3	3	3	3	3	2	2	2	4	3	53
59	3	3	3	3	4	3	4	2	4	3	4	4	3	1	3	3	3	2	3	58
60	3	4	3	1	1	3	3	3	3	3	2	2	3	4	4	2	4	3	4	55
61	3	4	2	4	3	3	2	3	2	3	2	3	4	1	4	1	3	3	4	54

Lampiran 6 Rekapitulasi Kuesioner ketidakpuasan tubuh setelah uji coba

Rekapitulasi Kuesioner ketidakpuasan tubuh setelah uji coba

Res	Item Pernyataan																
	Y1	Y2	Y3	Y4	Y5	Y6	Y7	Y8	Y9	Y10	Y11	Y12	Y13	Y14	Y15	Y16	total
1	3	3	1	1	3	4	4	2	3	3	3	1	3	3	3	3	43
2	2	2	2	2	2	2	3	4	2	2	2	2	2	3	2	2	36
3	2	2	2	3	3	3	4	1	2	2	4	2	4	3	3	2	42
4	2	2	2	3	3	3	3	3	2	2	3	2	4	3	2	2	41
5	1	2	1	1	2	1	2	1	3	3	3	1	4	3	4	2	34
6	1	3	3	1	1	1	4	4	4	4	4	3	2	4	2	4	45
7	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	2	43
8	3	3	2	2	3	3	3	4	3	3	3	2	3	2	2	3	44
9	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	3	2	4	3	2	2	38
10	1	1	1	1	1	1	3	2	1	1	4	1	3	4	4	1	30
11	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	4	2	4	4	3	3	41
12	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	2	3	3	2	2	3	43
13	3	1	1	1	1	2	3	3	3	3	2	1	1	3	1	1	30
14	4	4	2	4	2	2	4	3	2	2	3	2	1	4	2	4	45
15	1	1	1	4	1	1	1	1	1	1	4	1	4	4	4	3	33
16	2	3	2	4	2	2	2	2	2	2	3	2	4	3	3	2	40
17	4	3	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	3	2	3	3	44
18	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	2	4	3	2	2	3	55
19	4	4	3	3	1	1	4	4	3	3	4	3	4	3	2	3	49

20	4	3	3	3	2	2	3	3	3	3	2	3	4	2	2	2	44
21	1	2	1	1	1	2	1	2	2	2	3	1	3	3	3	1	29
22	3	3	2	2	4	3	4	3	2	2	3	2	2	4	3	4	46
23	3	3	3	3	2	4	3	2	3	3	3	3	3	2	1	3	44
24	2	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	3	2	3	3	2	40
25	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	41
26	3	3	2	3	2	2	3	2	4	4	3	2	1	3	4	2	43
27	3	2	2	3	3	2	3	1	3	3	2	2	3	2	3	1	38
28	2	2	1	2	2	1	2	1	3	3	3	1	3	3	3	2	34
29	3	3	2	3	3	3	4	2	3	3	3	2	4	3	3	1	45
30	2	2	1	1	1	1	1	2	3	3	4	1	2	4	2	3	33
31	4	2	1	1	2	3	3	2	3	3	4	1	4	3	4	4	44
32	3	3	3	3	1	1	2	3	2	2	3	3	3	4	3	3	42
33	3	3	2	2	2	3	2	3	3	3	4	2	4	2	4	3	45
34	3	3	3	3	3	1	4	4	3	3	3	3	3	2	3	3	47
35	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	2	3	52
36	4	4	4	4	4	3	4	4	3	3	3	4	3	2	2	2	53
37	4	4	4	4	2	3	4	4	3	3	4	4	3	2	3	3	54
38	3	4	4	3	3	3	4	4	3	3	3	4	3	2	2	3	51
39	4	4	4	4	2	1	4	2	4	4	4	4	4	4	2	2	53
40	4	3	3	4	3	4	4	2	3	3	4	3	4	3	2	3	52
41	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	4	4	4	25
42	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	2	2	2	3	3	2	38
43	3	2	3	4	3	3	4	4	4	4	3	3	3	3	2	3	51
44	3	3	2	2	2	3	3	4	3	3	3	2	2	3	2	3	43

45	4	1	3	4	3	1	4	4	4	4	3	3	3	1	1	2	45
46	1	1	1	3	2	2	2	4	4	4	3	1	1	3	3	3	38
47	2	3	3	3	2	2	3	2	2	2	3	3	2	3	3	4	42
48	4	3	1	4	1	1	4	4	1	1	4	1	2	3	4	1	39
49	2	2	3	4	3	4	2	1	2	2	4	3	3	4	4	3	46
50	2	3	3	4	2	2	2	2	1	1	3	3	3	3	3	2	39
51	1	2	1	2	1	1	2	1	3	3	4	1	4	4	2	1	33
52	2	2	1	3	2	4	2	2	2	2	4	1	4	3	2	1	37
53	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	4	1	1	3	3	2	25
54	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	3	2	3	3	3	2	38
55	2	2	2	3	3	2	4	3	3	3	3	2	3	3	3	3	44
56	3	3	2	2	2	2	3	3	2	2	4	2	3	3	3	2	41
57	2	2	2	2	3	2	3	2	1	1	3	2	4	4	4	1	38
58	3	3	2	3	2	2	2	3	4	4	3	2	3	3	3	2	44
59	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	4	3	3	3	4	3	47
60	3	4	3	4	2	2	1	1	2	2	3	3	3	3	3	2	41
61	1	2	3	1	3	1	4	2	2	2	2	3	3	2	3	1	35

Lampiran 7 Uji Validitas Uji Coba Angket Kecerdasan Emosi

Uji Validitas Uji Coba Angket Kecerdasan Emosi

		TOTAL
X01	Pearson Correlation	.366*
	Sig. (2-tailed)	,046
	N	30
X02	Pearson Correlation	.733**
	Sig. (2-tailed)	,000
	N	30
X03	Pearson Correlation	-.403*
	Sig. (2-tailed)	,027
	N	30
X04	Pearson Correlation	.444*
	Sig. (2-tailed)	,014
	N	30
X05	Pearson Correlation	.398*
	Sig. (2-tailed)	,029
	N	30
X06	Pearson Correlation	.424*
	Sig. (2-tailed)	,019
	N	30
X07	Pearson Correlation	.441*
	Sig. (2-tailed)	,015
	N	30
X08	Pearson Correlation	.563**
	Sig. (2-tailed)	,001
	N	30
X09	Pearson Correlation	-,054
	Sig. (2-tailed)	,777
	N	30
X10	Pearson Correlation	.366*
	Sig. (2-tailed)	,046
	N	30
X11	Pearson Correlation	.530**
	Sig. (2-tailed)	,003
	N	30
X12	Pearson Correlation	.577**
	Sig. (2-tailed)	,001
	N	30
X13	Pearson Correlation	.469**

	Sig. (2-tailed)	,009
	N	30
X14	Pearson Correlation	.461*
	Sig. (2-tailed)	,010
	N	30
X15	Pearson Correlation	.733**
	Sig. (2-tailed)	,000
	N	30
X16	Pearson Correlation	.402*
	Sig. (2-tailed)	,028
	N	30
X17	Pearson Correlation	.588**
	Sig. (2-tailed)	,001
	N	30
X18	Pearson Correlation	.563**
	Sig. (2-tailed)	,001
	N	30
X19	Pearson Correlation	.503**
	Sig. (2-tailed)	,005
	N	30
X20	Pearson Correlation	.709**
	Sig. (2-tailed)	,000
	N	30
TO	Pearson Correlation	1
TA	Sig. (2-tailed)	
L	N	30

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

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

Lampiran 8 Uji Validitas Uji Coba Angket Ketidakpuasan Tubuh (*Body Dissatisfaction*)

Uji Validitas Uji Coba Angket Ketidakpuasan Tubuh (*Body Dissatisfaction*)

		TOTAL
Y01	Pearson Correlation	.666**
	Sig. (2-tailed)	,000
	N	30
Y02	Pearson Correlation	.820**
	Sig. (2-tailed)	,000
	N	30
Y03	Pearson Correlation	.852**
	Sig. (2-tailed)	,000
	N	30
Y04	Pearson Correlation	.558**
	Sig. (2-tailed)	,001
	N	30
Y05	Pearson Correlation	.469**
	Sig. (2-tailed)	,009
	N	30
Y06	Pearson Correlation	.511**
	Sig. (2-tailed)	,004
	N	30
Y07	Pearson Correlation	.645**
	Sig. (2-tailed)	,000
	N	30
Y08	Pearson Correlation	.479**
	Sig. (2-tailed)	,007
	N	30
Y09	Pearson Correlation	.423*
	Sig. (2-tailed)	,020
	N	30
Y10	Pearson Correlation	.423*
	Sig. (2-tailed)	,020
	N	30
Y11	Pearson Correlation	-,150
	Sig. (2-tailed)	,430
	N	30
Y12	Pearson Correlation	.852**
	Sig. (2-tailed)	,000
	N	30
Y13	Pearson Correlation	,188

	Sig. (2-tailed)	,319
	N	30
Y14	Pearson Correlation	-.441*
	Sig. (2-tailed)	,015
	N	30
Y15	Pearson Correlation	-.275
	Sig. (2-tailed)	,141
	N	30
Y16	Pearson Correlation	.466**
	Sig. (2-tailed)	,009
	N	30
Y17	Pearson Correlation	-.594**
	Sig. (2-tailed)	,001
	N	30
Y18	Pearson Correlation	.595**
	Sig. (2-tailed)	,001
	N	30
Y19	Pearson Correlation	.852**
	Sig. (2-tailed)	,000
	N	30
Y20	Pearson Correlation	,188
	Sig. (2-tailed)	,319
	N	30
TOTAL	Pearson Correlation	1
	Sig. (2-tailed)	
	N	30

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

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

Lampiran 9 Uji Validitas Angket Kecerdasan Emosi

Uji Validitas Angket Kecerdasan Emosi

		Total
X01	Pearson Correlation	.482**
	Sig. (2-tailed)	,000
	N	61
X02	Pearson Correlation	.586**
	Sig. (2-tailed)	,000
	N	61
X03	Pearson Correlation	-.324*
	Sig. (2-tailed)	,011
	N	61
X04	Pearson Correlation	.467**
	Sig. (2-tailed)	,000
	N	61
X05	Pearson Correlation	.545**
	Sig. (2-tailed)	,000
	N	61
X06	Pearson Correlation	.522**
	Sig. (2-tailed)	,000
	N	61
X07	Pearson Correlation	.369**
	Sig. (2-tailed)	,003
	N	61
X08	Pearson Correlation	.523**
	Sig. (2-tailed)	,000
	N	61
X09	Pearson Correlation	.482**
	Sig. (2-tailed)	,000
	N	61
X10	Pearson Correlation	.592**
	Sig. (2-tailed)	,000
	N	61
X11	Pearson Correlation	.590**
	Sig. (2-tailed)	,000

	N	61
X12	Pearson Correlation	.476**
	Sig. (2-tailed)	,000
	N	61
X13	Pearson Correlation	.335**
	Sig. (2-tailed)	,008
	N	61
X14	Pearson Correlation	.586**
	Sig. (2-tailed)	,000
	N	61
X15	Pearson Correlation	.335**
	Sig. (2-tailed)	,008
	N	61
X16	Pearson Correlation	.540**
	Sig. (2-tailed)	,000
	N	61
X17	Pearson Correlation	.523**
	Sig. (2-tailed)	,000
	N	61
X18	Pearson Correlation	.616**
	Sig. (2-tailed)	,000
	N	61
X19	Pearson Correlation	.721**
	Sig. (2-tailed)	,000
	N	61
Total	Pearson Correlation	1
	Sig. (2-tailed)	
	N	61

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

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

Lampiran 10 Uji Validitas Angket Ketidakpuasan Tubuh (Body Dissatisfaction)

Uji Validitas Angket Ketidakpuasan Tubuh (*Body Dissatisfaction*)

		Total
Y01	Pearson Correlation	.704**
	Sig. (2-tailed)	,000
	N	61
Y02	Pearson Correlation	.745**
	Sig. (2-tailed)	,000
	N	61
Y03	Pearson Correlation	.821**
	Sig. (2-tailed)	,000
	N	61
Y04	Pearson Correlation	.587**
	Sig. (2-tailed)	,000
	N	61
Y05	Pearson Correlation	.563**
	Sig. (2-tailed)	,000
	N	61
Y06	Pearson Correlation	.516**
	Sig. (2-tailed)	,000
	N	61
Y07	Pearson Correlation	.603**
	Sig. (2-tailed)	,000
	N	61
Y08	Pearson Correlation	.427**
	Sig. (2-tailed)	,001
	N	61
Y09	Pearson Correlation	.480**
	Sig. (2-tailed)	,000
	N	61
Y10	Pearson Correlation	.480**
	Sig. (2-tailed)	,000
	N	61
Y11	Pearson Correlation	.821**
	Sig. (2-tailed)	,000
	N	61
Y12	Pearson Correlation	-.351**
	Sig. (2-tailed)	,006
	N	61

Y13	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	.352** ,005 61
Y14	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	-.473** ,000 61
Y15	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	.520** ,000 61
Y16	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	.821** ,000 61
TOTAL	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	1 61

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

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

Lampiran 11 Uji Reliabilitas Kecerdasan Emosi

Uji Reliabilitas Kecerdasan Emosi**Case Processing Summary**

		N	%
Cases	Valid	61	100,0
	Excluded ^a	0	0,0
	Total	61	100,0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,812	20

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
X01	50,9508	67,781	,393	,803
X02	51,5738	66,082	,508	,797
X03	50,9508	79,114	-,395	,835
X04	51,0164	67,716	,373	,805
X05	51,0984	66,723	,462	,800
X06	51,0492	67,214	,439	,801
X07	50,6557	70,396	,291	,808
X08	51,2623	66,430	,430	,801
X09	50,7541	73,822	,023	,819
X10	50,9508	67,781	,393	,803
X11	51,0984	64,857	,503	,797
X12	51,3934	65,309	,506	,797
X13	51,2623	67,463	,381	,804
X14	51,3115	70,051	,233	,812
X15	51,5738	66,082	,508	,797
X16	51,4754	70,254	,240	,811
X17	51,3607	66,968	,459	,800
X18	51,2623	66,430	,430	,801
X19	51,4918	65,487	,542	,795
X20	51,6393	63,701	,661	,788

Lampiran 12 Uji Reliabilitas Ketidakpuasan Tubuh (Body Dissatisfaction)

Uji Reliabilitas Ketidakpuasan Tubuh (*Body Dissatisfaction*)**Case Processing Summary**

		N	%
Cases	Valid	61	100,0
	Excluded ^a	0	0,0
	Total	61	100,0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,765	20

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Y01	49,3115	51,518	,631	,732
Y02	49,3115	51,918	,689	,730
Y03	49,6393	50,168	,775	,721
Y04	49,2295	53,046	,491	,743
Y05	49,7213	55,138	,489	,746
Y06	49,7213	54,738	,420	,749
Y07	49,0164	53,250	,515	,741
Y08	49,3279	55,657	,311	,757
Y09	49,3279	55,691	,389	,752
Y10	49,3279	55,691	,389	,752
Y11	48,7541	60,289	,062	,770
Y12	49,6393	50,168	,775	,721
Y13	48,9508	56,381	,306	,757
Y14	48,9508	65,914	-,427	,795
Y15	49,1639	65,639	-,367	,796
Y16	49,4754	57,354	,248	,761
Y17	49,5738	69,982	-,564	,818
Y18	49,0984	53,923	,411	,749
Y19	49,6393	50,168	,775	,721
Y20	48,9508	56,381	,306	,757

Lampiran 13 Skala Penelitian Kecerdasan Emosi

Skala Penelitian Kecerdasan Emosi

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1	Menurut saya galau karena ejekan orang lain tidak ada gunanya				
2	Saya menyadari kekurangan saya dan tidak terlalu mempermasalahkannya				
3	Saya mampu mengendalikan perasaan saya saat ada yang mengkritik penampilan saya				
4	Saya tetap bisa bekerja sama dengan baik walaupun dengan orang yang tidak saya sukai				
5	Saya selalu berpikir bagaimana cara memiliki tubuh ideal agar tidak diejek lagi oleh orang lain				
6	Saya menjadi termotivasi dengan ucapan orang lain yang menjelekkan fisik saya				
7	Saya ikut merasakan perasaan teman yang sering diejek kekurangannya oleh orang lain				
8	Saya tidak akan mengomentari penampilan teman yang tidak menarik untuk menjaga perasaannya				
9	Saya senang bergaul dengan siapa saja tanpa pilih kasih				
10	Saya sering overthinking karena omongan orang lain tentang diri saya				
11	Saya sering mengeluh kenapa fisik saya tidak semenarik orang lain				
12	Saya sakit hati saat ada orang yang mengejek tentang kekurangan fisik saya				
13	saya tidak mau bergaul dengan orang yang suka mengejek saya				
14	Saya pesimis tidak mendapat pekerjaan yang saya inginkan karena fisik yang kurang menarik				
15	Saat menjalani pola hidup sehat saya sering menyerah di tengah jalan dan tidak melanjutkan lagi				
16	Saya akan menghindar jika ada teman yang mengeluh dengan penampilan fisiknya				
17	Jika saya tidak suka dengan penampilan teman, saya akan langsung mengomentarnya				
18	Saat berada dikerumunan saya sering merasa minder dengan orang lain				
19	Saya malu untuk menyapa orang lain terlebih dahulu				

Lampiran 14 Skala penelitian Ketidakpuasan Tubuh (*Body Dissatisfaction*)

Skala penelitian Ketidakpuasan Tubuh (*Body Dissatisfaction*)

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1	Saya sering membandingkan fisik saya dengan fisik orang lain yang lebih menarik				
2	Saya merasa penampilan teman-teman lebih menarik dibandingkan saya				
3	Saat bersama dengan teman-teman saya malu karena merasa paling besar/kecil				
4	Saya merasa terintimidasi jika ada orang yang memandangi tubuh saya				
5	Saya sering memeriksa perubahan berat badan saya sebesar/sekecil apapun				
6	Saya sering meminta teman untuk menilai penampilan saya				
7	Saya lebih selektif memilih warna dan model pakaian agar tubuh terlihat lebih ideal				
8	Saya menutupi wajah dengan masker saat tidak mengaplikasikan make up atau saat wajah sedang bermasalah (jerawat, beruntusan, dll)				
9	Saya merasa insecure berkumpul dengan teman-teman yang memiliki fisik lebih menarik dari saya				
10	Saya malu berpartisipasi dalam kegiatan yang melibatkan banyak orang				
11	Saya merasa tubuh saya dengan teman saya tidak ada bedanya				
12	Saya tidak peduli saat orang lain memandangi tubuh saya				
13	Bagi saya tidak terlalu penting menimbang berat badan secara rutin				
14	Saya tidak mempedulikan warna ataupun model pakaian tertentu untuk menutupi kekurangan yang ada pada tubuh saya				
15	Walaupun tanpa make up saya tetap percaya diri pergi kemanapun				
16	Saya tetap percaya diri berkumpul dengan teman-teman yang memiliki fisik lebih menarik dari saya				

Lampiran 15 Pernyataan *Expert Judgement***Pernyataan *Expert Judgement*****PERNYATAAN EXPERT JUDGEMENT**

Setelah memeriksa skala instrumen berupa lembar penelitian instrumen Kecerdasan Emosi dan Ketidakpuasan Tubuh (*Body Dissatisfaction*) yang akan digunakan untuk penelitian yang berjudul "Hubungan Kecerdasan Emosi terhadap Ketidakpuasan Tubuh (*Body Dissatisfaction*) Pada Mahasiswi Bimbingan dan Konseling Islam Angkatan 2018 UIN Raden Mas Said Surakarta" yang disusun oleh:

Nama : Ani Zahrotun Nikmah
 NIM : 161221059
 Prodi : Bimbingan dan Konseling Islam
 Fakultas : Ushuluddin dan Dakwah, UIN Raden Mas Said

Dengan ini saya :

Nama : Adi Dibyo Wibowo, S.Psi.
 Jabatan : Koordinator Inklusi MIM PK Kartasura

Menyatakan bahwa skala tersebut valid dan memberikan saran untuk pembenahan:

*Sudah cukup mewakili instrumen kecerdasan emosi dan body
 satisfying*

Sukoharjo, 21 Juni 2023

Expert Judgement

Adi Dibyo Wibowo, S.Psi.

Lampiran 16 Daftar Riwayat Hidup

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

Nama : Ani Zahrotun Nikmah
NIM : 161221059
e-mail : Anizahrotun98@gmail.com
No. HP : 085731187698
Alamat : Ds. Bakalan 05/01, Kec. Kapas, Kab. Bojonegoro

Riwayat Pendidikan :

1. TK Dharma Wanita Bakalan Tahun 2003 – 2004
2. SDN Bakalan 1 Tahun 2004 – 2010
3. SMPN 1 Kapas Tahun 2010 – 2013
4. MAN 1 Bojonegoro Tahun 2013 – 2016

Pengalaman Organisasi

1. Anggota PMR SMPN 1 Kapas 2012 – 2013 :
2. Anggota Karang Taruna Desa Bakalan Tahun 2014 – 2015
3. Sekretaris PR IPPNU Bakalan Tahun 2012 – 2013
4. Anggota Imagoro UIN RMS Tahun 2016 – 2018
5. Anggota T-Maps UIN RMS Tahun 2016 – 2017
6. Ketua Pelaksana Bukber Yatim Mandiri cabang Solo Tahun 2023

Nama Ayah : Kurman

Nama Ibu : Siti Muntamah

Pekerjaan Orang Tua : Tani