

**HUBUNGAN ANTARA CITRA RAGA DENGAN POLA
MAKAN PADA MAHASISWI**

SKRIPSI

Rosalia Ayu Adiningtyas

14.E1.0082



PROGRAM STUDI SARJANA PSIKOLOGI FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS KATOLIK SOEGIJAPRANATA

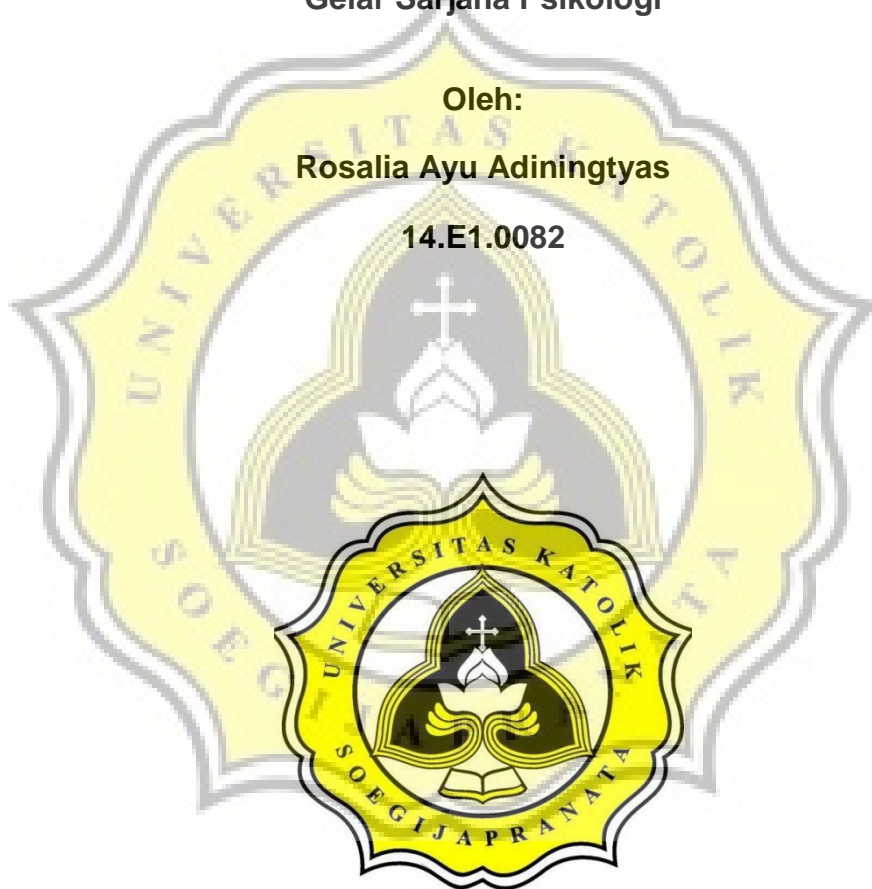
SEMARANG

2019

**HUBUNGAN ANTARA CITRA RAGA DENGAN POLA
MAKAN PADA MAHASISWI**

SKRIPSI

**Diajukan Kepada Program Studi Sarjana Psikologi Fakultas Psikologi
Universitas Katolik Soegijapranata Semarang untuk Memenuhi
Sebagian dari Syarat-syarat Guna Memperoleh
Gelara Sarjana Psikologi**



**PROGRAM STUDI SARJANA PSIKOLOGI FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS KATOLIK SOEGIJAPRANATA
SEMARANG**

2019

HALAMAN PENGESAHAN

Dipertahankan di depan Dewan Penguji Skripsi Program Studi Sarjana Psikologi
Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata dan
Diterima untuk Memenuhi Sebagian Syarat-syarat Guna
Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi

Pada Tanggal

23 Mei 2019

Mengesahkan

Ketua Program Studi Sarjana Psikologi
Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata Semarang

(Dr. Suparmi, M.Si.)

Dewan Penguji

Pembimbing Skripsi

(Dr. Y. Bagus Wismanto, MS.)

(Dr. Suparmi, M.Si.)

(Dr. Y. Bagus Wismanto, MS.)

(Damasia Linggarjati Novi P., S.Psi., MA.)

PERNYATAAN

Saya dengan ini menyatakan bahwa di dalam skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah digunakan untuk memperoleh gelar akademik di suatu perguruan tinggi, dan juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang sengaja diacu dalam naskah skripsi ini dan disebutkan dalam kepustakaan.



Semarang, 22 April 2019

Yang menyatakan

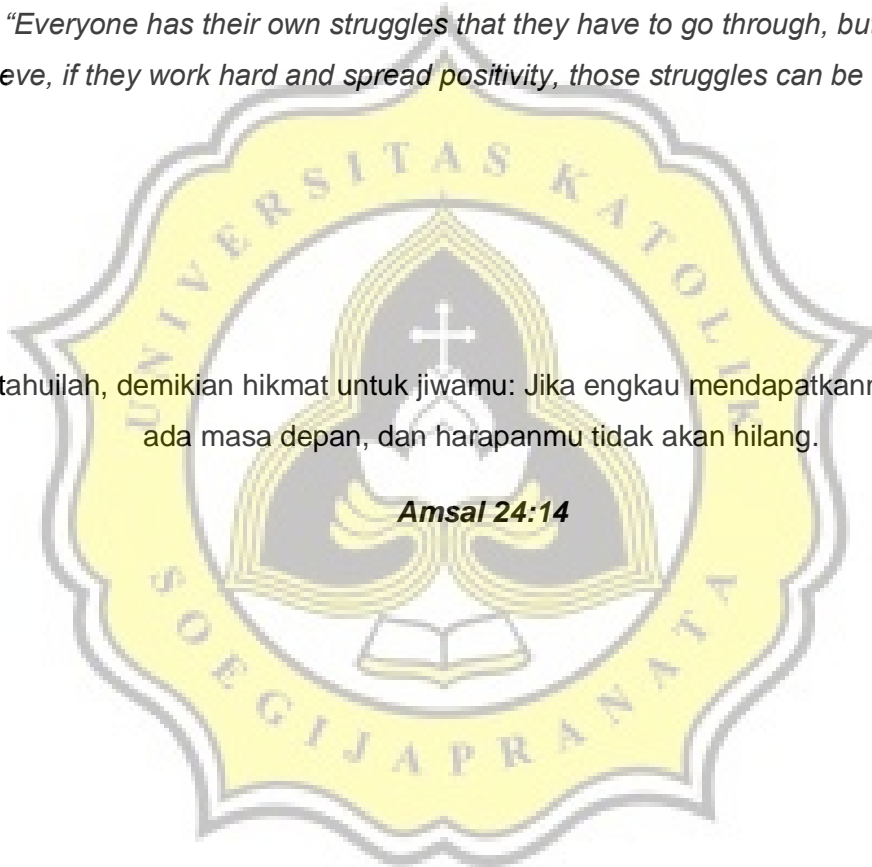
Rosalia Ayu Adiningtyas

MOTTO

“Everyone has their own struggles that they have to go through, but I truly believe, if they work hard and spread positivity, those struggles can be overcome”

Ketahuiilah, demikian hikmat untuk jiwamu: Jika engkau mendapatkannya, maka ada masa depan, dan harapanmu tidak akan hilang.

Amsal 24:14



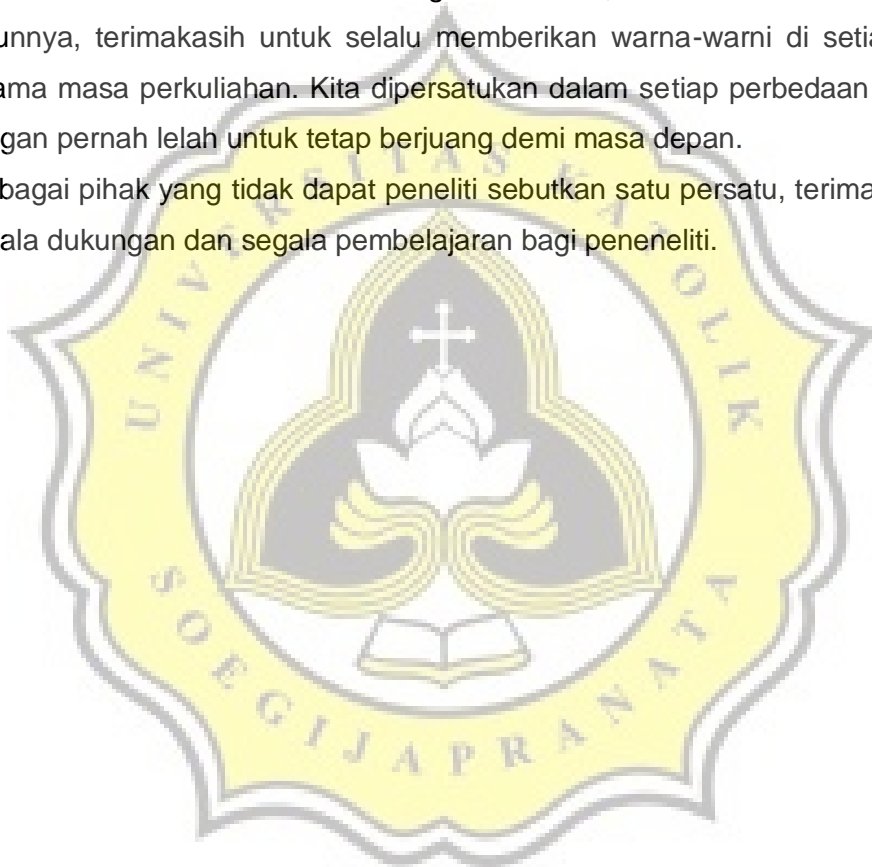
UCAPAN TERIMAKASIH

Segala Puji dan syukur peneliti panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa atas segala berkat Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan penelitian yang berjudul “Hubungan antara Citra Raga dengan Pola Makan pada Mahasiswi” sebagai syarat untuk memperoleh gelar sarjana strata satu.

Peneliti menyadari selama penyusunan penelitian ini banyak pihak yang telah membantu baik bantuan moral maupun materil. Oleh karena itu, peneliti ingin mengucapkan terimakasih kepada:

1. Ibu Dr. M. Sih Setija Utami, M.Kes selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata, yang telah memberikan ijin kepada peneliti sehingga penelitian dapat terlaksana dengan lancar.
2. Bapak Dr. Y. Bagus Wismanto, MS selaku dosen pembimbing yang telah bersedia meluangkan waktu serta dengan sabar untuk membimbing selama proses pembuatan skripsi dari awal hingga selesai.
3. Ibu Esthi Rahayu, M.Si selaku dosen wali peneliti yang telah memberikan dukungan kepada peneliti sehingga mampu menyelesaikan penelitian dengan baik.
4. Seluruh Dosen Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata yang telah banyak mengajarkan banyak pengetahuan dan wawasan kepada peneliti selama mengikuti perkuliahan.
5. Tata usaha Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata yang telah melayani dan memberikan bantuan administratif selama menjadi mahasiswa hingga penyusunan penelitian ini.
6. Seluruh pegawai Perpustakaan Universitas Katolik Soegijapranata Semarang yang telah membantu peneliti untuk mencari literatur penelitian.
7. Kepada kedua orangtua, Bapak dan Ibu tercinta yang tiada henti untuk selalu meberikan dukungan, melalui doa maupun materil kepada peneliti sehingga penyusunan penelitian ini dapat diselesaikan dengan baik.

8. Kepada sahabat peneliti, Laksmi yang selalu menemani saat senang dan susah serta tidak pernah lelah untuk memberikan motivasi selama masa perkuliahan hingga akhirnya dapat menyelesaikan penelitian ini dengan baik.
9. Kepada sahabat-sahabat ku Gina, Ella, Khaliza, Ivon, Rani, Wika, Rista, dan Ara yang selalu mengibur, memberikan motivasi, dan doa. Jarak menjadi tidak berarti dan bukanlah halangan, canda tawa kalian selalu membuat ku menjadi lebih bersemangat dalam menjalani berbagai rintangan. *I love you!*
10. Kepada teman-teman *Psikero* angkatan 2014, terima kasih untuk empat tahunnya, terimakasih untuk selalu memberikan warna-warni di setiap harinya selama masa perkuliahan. Kita dipersatukan dalam setiap perbedaan yang ada. Jangan pernah lelah untuk tetap berjuang demi masa depan.
11. Berbagai pihak yang tidak dapat peneliti sebutkan satu persatu, terimakasih atas segala dukungan dan segala pembelajaran bagi peneneliti.



DAFTAR ISI

Judul.....	i
Halaman Pengesahan.....	ii
Pernyataan Bebas Plagiasi.....	iii
Motto.....	iv
Ucapan Terima Kasih.....	v
Daftar Isi.....	vi
Daftar Tabel.....	vii
Daftar Lampiran.....	viii
Abstrak.....	ix
Abstract.....	x
BAB 1 PENDAHULUAN.....	1
1.01. Latar Belakang Masalah.....	1
1.02. Tujuan Penelitian.....	7
1.03. Manfaat Penelitian.....	7
1.03.01. Manfaat Teoritis.....	7
1.03.02. Manfaat Praktis.....	7
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA.....	8
2.01. Pola Makan.....	8
2.01.01. Pengertian Pola Makan.....	8
2.01.02. Aspek-aspek Pola Makan.....	9
2.01.03. Faktor-faktor yang mempengaruhi Pola Makan.....	10
2.02. Citra Raga.....	13
2.02.01. Pengertian Citra Raga.....	13
2.02.02. Aspek-aspek Citra Raga.....	15
2.03. Hubungan antara Citra Raga dengan Pola Makan pada Mahasiswi.....	17
2.04. Hipotesis.....	18
BAB 3 METODE PENELITIAN.....	19
3.01. Jenis Penelitian.....	19
3.02. Identifikasi dan Definisi operasional variabel.....	19
3.02.01. Identifikasi Variabel Penelitian.....	19

3.02.02. Definisi Operasional Variabel.....	19
3.03. Populasi dan Teknik Sampling.....	20
3.03.01. Populasi.....	20
3.03.02. Teknik Sampling.....	20
3.04. Alat Ukur.....	21
3.04.01. Skala Pola Makan.....	21
3.04.02. Skala Citra Raga.....	22
3.05. Teknik Analisis Data.....	23
BAB 4 PENGUMPULAN DATA PENELITIAN.....	25
4.01. Orientasi Kanchah.....	25
4.02. Persiapan Penelitian.....	26
4.02.01. Penyusunan Alat Ukur.....	26
4.02.02. Perijinan Penelitian.....	27
4.03. Uji Skala Try Out.....	27
4.03.01. Validitas dan Reliabilitas Skala Uji Coba Citra Raga.....	28
4.03.02. Validitas dan Reliabilitas Skala Uji Coba Pola Makan.....	29
4.04. Skala Penelitian.....	29
BAB 5 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	31
5.01. Hasil Uji Asumsi.....	31
5.01.01. Uji Normalitas.....	31
5.01.02. Uji Linieritas.....	31
5.02. Uji Hipotesis.....	32
5.03. Pembahasan.....	32
BAB 6 PENUTUP.....	35
6.01. Kesimpulan.....	35
6.02. Saran.....	35
6.02.01. Bagi Mahasiswi.....	35
6.02.02. Bagi Peneliti Selanjutnya.....	35
DAFTAR PUSTAKA.....	36
LAMPIRAN.....	39

DAFTAR TABEL

Tabel 1.01. <i>Body Image Misperception According to Body Mass Index</i>	3
Tabel 1.02. Kecenderungan Penyimpangan Pola Makan.....	6
Tabel 3.01. Blueprint Skala Pola Makan.....	21
Tabel 3.02. Blueprint Skala Citra Raga.....	22
Tabel 4.01. Sebaran Item Skala Pola Makan.....	26
Tabel 4.02. Sebaran Item Skala Citra Raga.....	27
Tabel 4.03. Sebaran Item Valid dan Gugur Skala Uji Coba Citra Raga.....	28
Tabel 4.04. Sebaran Item Valid dan Gugur Skala Uji Coba Pola Makan.....	29



DAFTAR LAMPIRAN

A. Skala Uji Coba.....	39
A-1 Skala Citra Raga.....	40
A-2 Skala Pola Makan.....	44
B. Data Uji Coba.....	45
B-1 Data Uji Coba Citra Raga.....	46
B-2 Data Uji Coba Pola Makan.....	47
C. Uji Coba Skala Penelitian.....	50
C-1 Uji Coba Skala Citra Raga.....	51
C-2 Uji Coba Skala Pola Makan.....	55
D. Skala Penelitian.....	59
D-1 Skala Citra Raga.....	62
D-2 Skala Pola Makan.....	63
E. Data Penelitian.....	64
E-1 Data Variabel Citra Raga.....	65
E-2 Data Variabel Pola Makan.....	67
F. Uji Asumsi.....	69
F-1 Uji Normalitas Distribusi.....	70
F-2 Uji Linieritas Hubungan.....	72
G. Uji Hipotesis.....	74
H. Surat Penelitian.....	76
H-1 Surat Permohonan Ijin Penelitian.....	77
H-2 Surat Keterangan Penelitian.....	78

HUBUNGAN ANTARA CITRA RAGA DENGAN POLA MAKAN PADA MAHASISWI

Rosalia Ayu Adiningtyas

Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata Semarang

ABSTRAK

Peneliti ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara citra raga dengan pola makan pada mahasiswi. Hipotesis yang diajukan pada penelitian ini adalah ada hubungan positif antara citra raga dengan pola makan pada mahasiswi. Subjek penelitian berjumlah 40 orang dan diambil dengan menggunakan teknik *incidental sampling* dengan kriteria subjek yaitu berusia 18 sampai 24 tahun. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan menggunakan alat ukur skala, yaitu skala citra raga dan pola makan. Data yang diperoleh selanjutnya r_{xy} sebesar 0,591 ($p < 0,01$) yang menunjukkan adanya hubungan positif yang sangat signifikan antara citra raga dengan pola makan pada mahasiswi. Dengan demikian hipotesis penelitian ini diterima.

Kata kunci : citra raga, pola makan.

HUBUNGAN ANTARA CITRA RAGA DENGAN POLA MAKAN PADA MAHASISWI

Rosalia Ayu Adiningtyas

Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata Semarang

ABSTRACT

This reasearch aims to know the relationship between body image and eating behaviour in female university students. The hypothesis proposed in this research is that there is a positive relationship between body image and eating behaviour in female university students. The research subjects amount 40 people and used incidental sampling techniques with the criteria subject which is aged 18 to 24 years old. This research uses a quantitative nethod using a scale measuring instrument, namely the scale of eating behaviour and scale of the body image. The data obtained were then analyzed by the techniques of revealing the product moment and obtained by $r_{xy} 0,591$ ($p < 0,01$) which indicates a very significant relationship between the body image and the eating behaviour pattern for female university students. Thus the hypothesis of this reaserch is accepted.

Keywords : body image, eating behaviour.