

**HUBUNGAN ANTARA KETIDAKPUASAN TUBUH DENGAN
PERILAKU DIET TIDAK SEHAT PADA MAHASISWI**

SKRIPSI

Bhekty Kurnia Ningrum

15.E1.0278



PROGRAM STUDI SARJANA PSIKOLOGI FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS KATOLIK SOEGIJAPRANATA

SEMARANG

2022

HUBUNGAN ANTARA KETIDAKPUASAN TUBUH DENGAN PERILAKU DIET TIDAK SEHAT PADA MAHASISWI

SKRIPSI

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

Oleh

Bhekty Kurnia Ningrum

15.E1.0278



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

SEMARANG

2022

HALAMAN PENGESAHAN

Dipertahankan di depan Dewan Penguji Skripsi Program Studi Sarjana Psikologi

Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata Semarang dan

Diterima untuk Memenuhi Syarat-syarat Guna

Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi

Pada Tanggal

27 Juli 2022

Mengesahkan

Ketua Program Studi Sarjana Psikologi

Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata Semarang



(Dr. Suparmi, M.Si.)

Pembimbing Skripsi

(Erna Agustina Yudiati, S.Psi., M.Si)

Dewan Penguji

(Dr. Suparmi, M.Si.)

(Widawati Hapsari, S.Psi., M.Si.)

(Erna Agustina Yudiati, S.Psi., M.Si)

PERNYATAAN BEBAS PLAGIASI

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, 20 Juli 2022

Yang menyatakan



Bhekty Kurnia Ningrum

15.E1.0278

HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH

Yang bertanda tangan di bawah ini,

Nama : Bhekty Kurnia Ningrum

Program studi : Psikologi

Fakultas : Psikologi

Jenis karya : Skripsi

Menyetujui untuk memberikan skripsi ini kepada Universitas Katolik Soegijapranata Semarang Hak Bebas Royalti Noneksklusif atas karya ilmiah yang berjudul "**Hubungan Antara Ketidakpuasan Tubuh dengan Perilaku Diet Tidak Sehat pada Mahasiswi**" beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti ini Universitas Katolik Soegijapranata berhak menyimpan, mengalihkan media/format, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan menduplikasikan tugas akhir ini selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik hak cipta.

Semarang, 27 Juli 2022

Yang menyatakan,



Bhekty Kurnia Ningrum

15.E1.0278

UCAPAN TERIMA KASIH

Puji Syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa atas penyertaan-Nya selalu sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Hubungan antara Ketidakpuasan Tubuh dengan Perilaku Diet Tidak Sehat pada Mahasiswi di Semarang”. Melalui kesempatan ini, dengan segala kerendahan hati peneliti ingin mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Dr. M. Sih Setija Utami, M.Kes, selaku Dekan Fakultas Psikologi Unika Soegijapranata.
2. Dr. Augustina Sulastri, S.Psi, selaku Dosen Wali yang selalu membimbing selama berkuliah di Fakultas Psikologi Unika Soegijapranata.
3. Erna Agustina Yudiati, S.Psi., M.Si selaku dosen pembimbing yang selalu meluangkan waktu untuk membimbing, memberi saran, memotivasi, serta memberi kritikan bagi peneliti selama proses penyusunan skripsi
4. Seluruh dosen Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata yang telah membagikan banyak ilmu, pengalaman, dan wawasan kepada peneliti.
5. Seluruh staff pengajaran Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata yang telah banyak membantu dalam segala urusan administrasi maupun birokrasi
6. Seluruh subjek penelitian atas kesediaannya dan kerjasamanya.
7. Keluarga dan teman-teman yang selalu mendukung saya.
8. Segenap pihak yang tidak dapat di sebutkan satu persatu, yang telah memberikan dukungan baik secara langsung maupun tidak langsung.

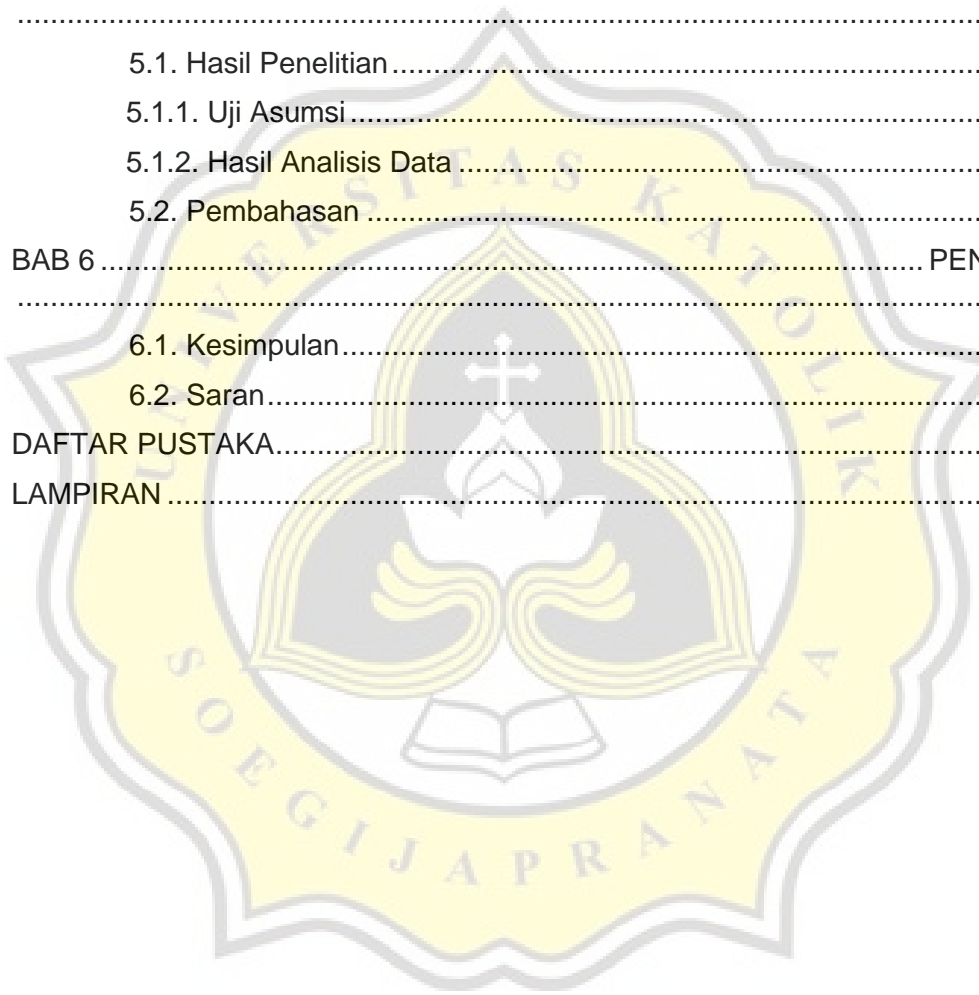
Peneliti menyadari kritikan maupun saran yang dapat membamgun dari pembaca demi perbaikan penelitian yang akan datang. Semoga karya sederhana peneliti ini dapat bermanfaat bagi semua pihak

DAFTAR ISI

Halaman

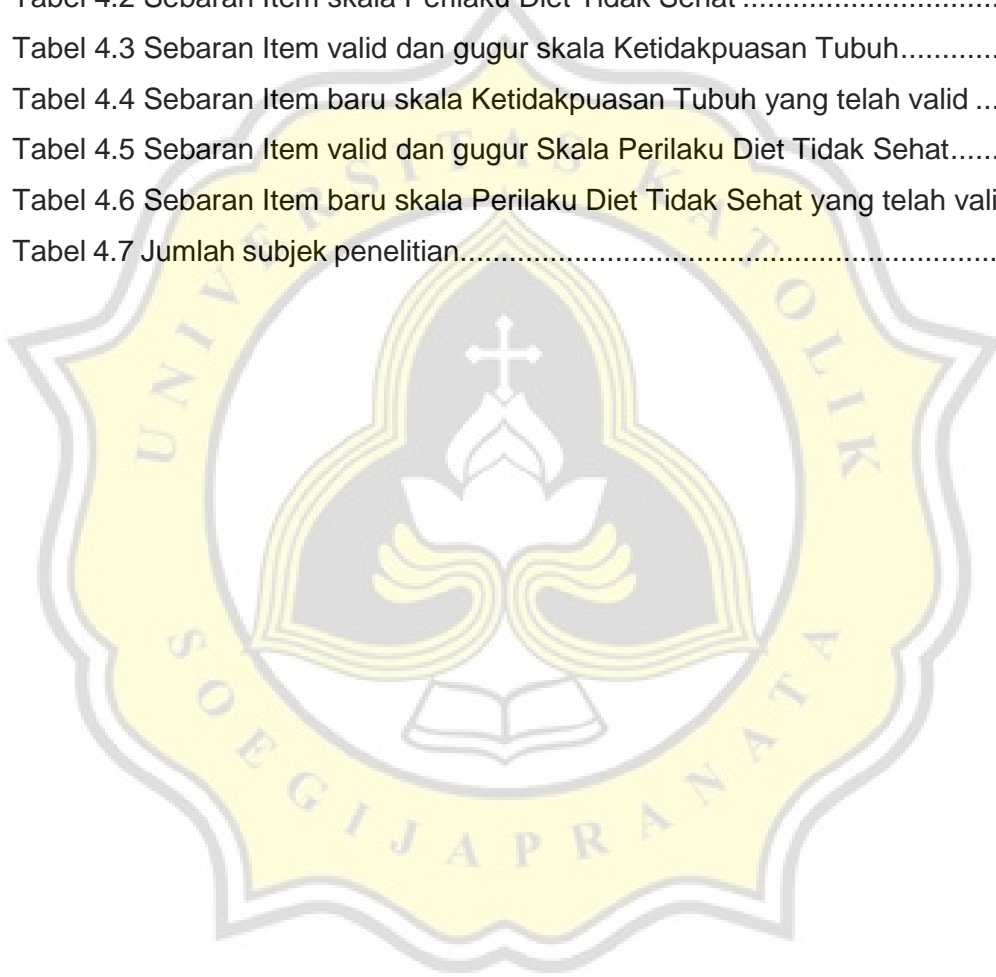
Halaman Judul.....	ii
Halaman Pengesahan	Error! Bookmark not defined.
Pernyataan Bebas Plagiasi.....	iv
Halaman Pernyataan Publikasi.....	v
Ucapan Terima Kasih.....	vi
Daftar Isi.....	vii
Daftar Tabel.....	ix
Daftar Lampiran.....	x
Abstrak	xi
Abstract	xii
BAB 1	PENDAHULUAN
.....	1
1.1. Latar Belakang Masalah	1
1.2. Tujuan Penelitian	10
1.3. Manfaat Penelitian	10
BAB 2	TINJAUAN KEPUSTAKAAN
.....	11
2.1. Perilaku Diet Tidak Sehat	11
2.2. Ketidakpuasan Tubuh	21
2.3. Hubungan antara Ketidakpuasan Tubuh dengan Perilaku Diet Tidak Sehat	25
2.4. Hipotesis.....	30
BAB 3	METODE PENELITIAN
.....	31
3.1. Metode Penelitian yang Digunakan	31
3.2. Identifikasi Variabel Penelitian	31
3.3. Definisi Operasional Variabel Penelitian	32
3.4. Populasi.....	32
3.5. Teknik Pengambilan Sampel	33
3.6. Metode Pengumpulan Data	33
3.7. Uji Coba Alat Ukur	35
3.8. Metode Analisis Data.....	36

BAB 4	PELAKSANAAN PENGUMPULAN DATA PENELITIAN	38
4.1. Orientasi Kancah Penelitian.....		38
4.2. Persiapan Pengumpulan Data Penelitian.....		39
4.3. Uji Coba Alat Ukur		42
4.4. Pengumpulan Data Penelitian.....		46
BAB 5	HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	48
5.1. Hasil Penelitian		48
5.1.1. Uji Asumsi		48
5.1.2. Hasil Analisis Data		49
5.2. Pembahasan		49
BAB 6	PENUTUP	55
6.1. Kesimpulan.....		55
6.2. Saran.....		55
DAFTAR PUSTAKA.....		57
LAMPIRAN		61



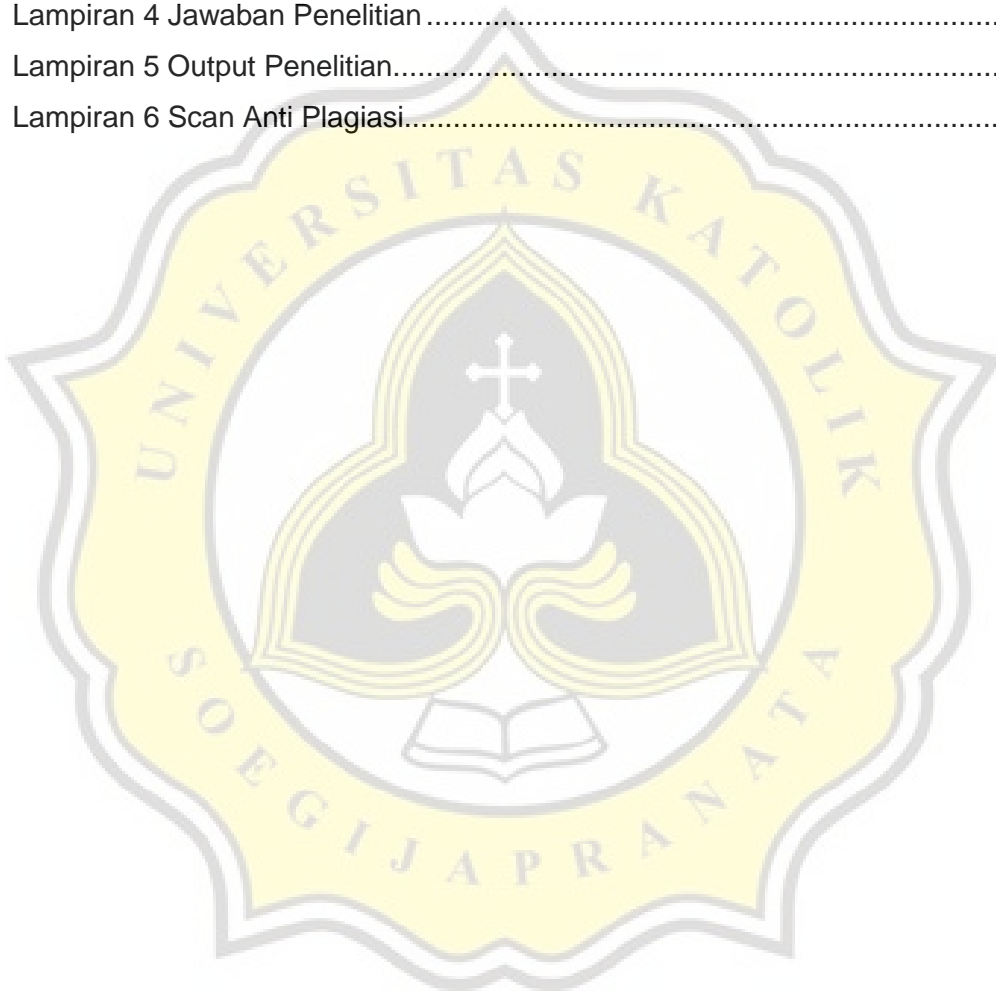
DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3.1 <i>Blueprint</i> skala Perilaku Diet Tidak Sehat.....	35
Tabel 3.2 <i>Blueprint</i> skala Ketidakpuasan Tubuh	35
Tabel 4.1 Sebaran Item skala Ketidakpuasan Tubuh.....	41
Tabel 4.2 Sebaran Item skala Perilaku Diet Tidak Sehat	42
Tabel 4.3 Sebaran Item valid dan gugur skala Ketidakpuasan Tubuh.....	43
Tabel 4.4 Sebaran Item baru skala Ketidakpuasan Tubuh yang telah valid	43
Tabel 4.5 Sebaran Item valid dan gugur Skala Perilaku Diet Tidak Sehat.....	45
Tabel 4.6 Sebaran Item baru skala Perilaku Diet Tidak Sehat yang telah valid..	45
Tabel 4.7 Jumlah subjek penelitian.....	46



DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1 Skala Penelitian	61
Lampiran 2 Jawaban Tryout	71
Lampiran 3 Output Tryout.....	84
Lampiran 4 Jawaban Penelitian.....	88
Lampiran 5 Output Penelitian.....	105
Lampiran 6 Scan Anti Plagiasi.....	107



HUBUNGAN ANTARA KETIDAKPUASAN TUBUH DENGAN PERILAKU DIET TIDAK SEHAT PADA MAHASISWI

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara ketidakpuasan tubuh dengan perilaku diet tidak sehat pada mahasiswi. Hipotesis dalam penelitian ini adalah ada hubungan positif antara ketidakpuasan tubuh dengan perilaku diet tidak sehat pada mahasiswi. Subjek penelitian ini ialah 137 mahasiswi di Semarang, berusia 18 – 21 tahun, sedang menjalankan diet. Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *accidental sampling*. Metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif korelasional. Perihal pengumpulan data, penelitian ini menggunakan Ketidakpuasan Tubuh dan Skala Perilaku Diet Tidak Sehat. Metode analisis data yang digunakan adalah *correlation product moment pearson*. Hasil analisis data menunjukkan bahwa $r_{xy} = 0.718$ dan nilai signifikansi $p < 0,01$. Hal ini menunjukkan ada hubungan yang positif dan sangat signifikan sehingga hipotesis yang berbunyi “terdapat hubungan positif antara ketidakpuasan tubuh dengan perilaku diet tidak sehat pada mahasiswi” diterima. Sumbangan efektif konsep diri terhadap BDD pada mahasiswi sebesar 51,5%.

Kata Kunci: Ketidakpuasan Tubuh, Perilaku Diet Tidak Sehat, Mahasiswi

ABSTRACT

This study aims to determine the relationship between body dissatisfaction and dietary behavior in female students. The hypothesis in this study is that there is a positive relationship between body dissatisfaction and dietary behavior in female students. The subjects of this study were 137 female students in Semarang, aged 18-21 years, currently on a diet. Sampling was done by accidental sampling technique. The research method used is correlational quantitative. Regarding data collection, this study used Body Dissatisfaction and Diet Behavior Scale. The data analysis method used is Pearson's product moment correlation. The results of data analysis showed that $r_{xy} = 0.718$ and the significance value of $p < 0.01$. This shows that there is a positive and very significant relationship so that the hypothesis which reads "there is a positive relationship between body dissatisfaction and unhealthy dietary behavior in female students" is accepted. The effective contribution of self-concept to BDD in female students is 51.5%.

Keywords: *Body Dissatisfaction*, Diet Behavior, Student

