

**HUBUNGAN ANTARA KETIDAKPUASAN BENTUK TUBUH
DENGAN PERILAKU DIET WANITA DEWASA AWAL**

SKRIPSI

Messy Cosella

18.E1.0023



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

SEMARANG

2023

HUBUNGAN ANTARA KETIDAKPUASAN BENTUK TUBUH DENGAN PERILAKU DIET WANITA DEWASA AWAL

SKRIPSI

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

Oleh:

Messy Cosella

18.E1.0023



**PROGRAM STUDI SARJANA PSIKOLOGI FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS KATOLIK SOEGIJAPRANATA
SEMARANG
2023**

HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

Yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Messy Cosella

NIM : 18.E1.0023

Progd/Konsentrasi : Psikologi

Fakultas : Psikologi

Dengan ini menyatakan bahwa Laporan Tugas Akhir dengan judul hubungan antara ketidakpuasan bentuk tubuh dengan perilaku diet pada wanita dewasa awal pada Mahasiswa tersebut bebas plagiasi. Akan tetapi bila terbukti melakukan plagiasi maka bersedia menerima sanksi sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Semarang, 11 Januari 2023

Yang menyatakan,



Messy Cosella

HALAMAN PENGESAHAN

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

Pada Tanggal

9 Februari 2023

Mengesahkan
Ketua Program Studi Sarjana Psikologi
Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata Semarang



Pembimbing Skripsi

(Drs. Daniel Purwoko Budi Susetyo M.Si)
NPP: 5811992109

Dewan Penguji

(Dr. M. Suharsono, M.Si.)
NPP: 5871992018

(Drs. Haryo Goeritno, M.Si.)
NPP: 5811996194

(Drs. Daniel Purwoko Budi Susetyo M.Si)
NPP: 5811992109

HALAMAN PERNYATAAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Messy Cosella
Program Studi : Psikologi
Fakultas : Psikologi
Jenis Karya : Skripsi

Menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Katolik Soegijapranata Semarang Hak Bebas royalti noneklusif atas karya ilmiah yang berjudul "Hubungan Antara Ketidakpuasan Bentuk Tubuh Dengan Perilaku Diet Pada Wanita Dewasa Awal" beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan hak bebas royalti noneklusif ini Universitas Katolik Soegijapranata Semarang berhak menyimpan, mengalihkan media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat dan mempublikasikan tugas akhir ini selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik hak cipta.

Dengan demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Semarang, 3 Februari 2023

Yang Menyatakan



Messy Cosella

18.E1.0023

UCAPAN TERIMA KASIH

Puji syukur peneliti panjatkan kepada Tuhan Yesus Kristus atas hikmah dan berkat-nya telah menyertai Peneliti dalam menyelesaikan penelitian skripsi ini yang berjudul “Hubungan Antara Ketidakpuasan Bentuk Tubuh Dengan Perilaku Diet Wanita Dewasa Awal”.

Proses penyusunan skripsi ini pada awalnya memiliki beberapa hambatan dan kesulitan karena keterbatasan peneliti, namun berkat peran dan bantuan dari berbagai pihak, semua kendala dapat teratasi sehingga peneliti mampu melahirkan karya skripsi ini. Maka dengan segala kerendahan hati, peneliti ingin mengucapkan terima kasih kepada:

1. Dr. Kristiana Haryanti, M. Si. selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata.
2. Dra. Sri Sumijati, M.Si. selaku Ketua Program Studi Sarjana Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata.
3. Drs. D.P. Budi Susetyo, M.Si. selaku dosen pembimbing yang membantu penulis menyelesaikan skripsi ini.
4. Dosen Wali penulis, Widawati Hapsari, S.Psi, M.Si yang telah memberikan arahan selama masa perkuliahan.
5. Seluruh staf Tata Usaha Fakultas Psikologi dan juga staf perpustakaan Universitas Katolik Soegijapranata yang telah membantu mengurus berkas-berkas selama masa penyelesaian skripsi.
6. Seluruh Mahasiswi Universitas Katolik Soegijapranata Angkatan 2021 Yang Menjadi Subjek Penelitian Atas Kesediaannya Untuk Berpartisipasi Dalam Penelitian Ini.
7. Anneke Kurnia Putri Prajitno yang sudah membantu dan menemani sepanjang penulisan skripsi.
8. Seluruh pihak yang telah membantu namun tidak dapat peneliti sebutkan satu persatu, terimakasih atas segala doa dan dukungannya kepada penulis selama proses mengerjakan skripsi ini.

Semarang, 3 Februari 2023



Messy Cosella

DAFTAR ISI

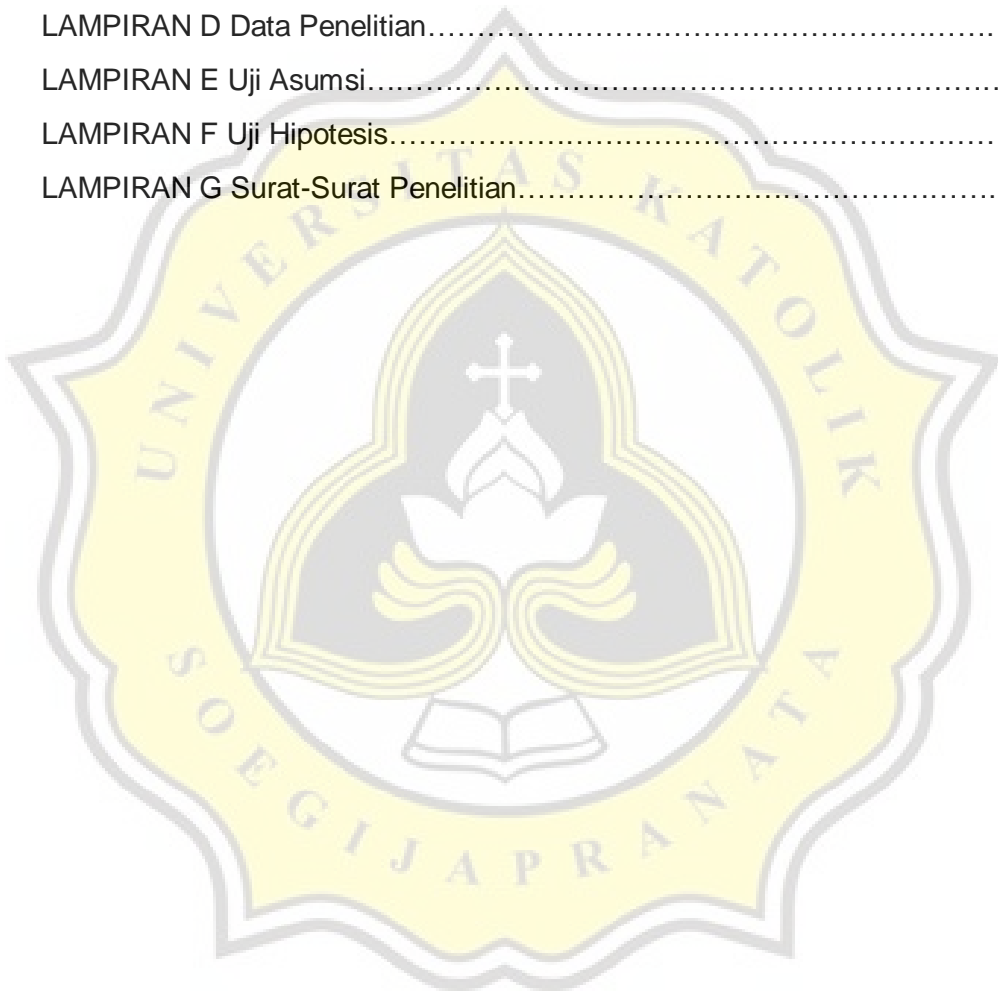
HALAMAN SAMBUT DEPAN.....	i
HALAMAN JUDUL	ii
HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
HALAMAN PERNYATAAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH	v
UCAPAN TERIMA KASIH	vi
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR LAMPIRAN.....	viii
DAFTAR TABEL	x
ABSTRAK.....	xi
ABSTRACT	xii
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Tujuan Penelitian	8
1.3 Manfaat Penelitian	8
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	9
2.1 Perilaku Diet Wanita Dewasa Awal	9
2.2 Ketidakpuasan Bentuk Tubuh	15
2.3 Dinamika Hubungan Antara Ketidakpuasan Bentuk Tubuh Dengan Perilaku Diet Wanita Dewasa Awal	18
2.4 Hipotesis	21
BAB III METODE PENELITIAN.....	22
3.1 Jenis Penelitian	22
3.2 Identifikasi Variabel dan Definisi Operasional Penelitian	22
3.3 Populasi dan Sampel	23
3.4 Teknik Pengumpulan Data	24
3.5 Validitas dan Reliabilitas	25
3.6 Metode Analisis Data	26
BAB IV PELAKSANAAN PENGUMPULAN DATA PENELITIAN	28
4.1 Orientasi Kacah	28
4.2 Persiapan Pengumpulan Data penelitian	28
4.3 Uji Coba Alat Ukur	30
4.4 Pengumpulan Data Penelitian	32

BAB V HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	34
5.1 Hasil Penelitian.....	34
5.2 Pembahasan	36
5.3 Keterbatasan Penelitian	38
BAB VI PENUTUP	39
6.1 Kesimpulan	39
6.2 Saran	39
DAFTAR PUSTAKA	41



DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN.....	44
LAMPIRAN A Skala Penelitian.....	46
LAMPIRAN B Data Uji Coba.....	51
LAMPIRAN C Uji Reliabilitas Dan Validitas.....	62
LAMPIRAN D Data Penelitian.....	67
LAMPIRAN E Uji Asumsi.....	70
LAMPIRAN F Uji Hipotesis.....	78
LAMPIRAN G Surat-Surat Penelitian.....	81



DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Blueprint Skala Perilaku Diet Wanita Dewasa Awal	24
Tabel 3.2 Blueprint Skala Ketidakpuasan Bentuk Tubuh.....	25
Tabel 4.1 Persebaran Data Skala Perilaku Diet Wanita Dewasa Awal.....	29
Tabel 4.2 Persebaran Data Skala Ketidakpuasan Bentuk Tubuh.....	30
Tabel 4.3 Aitem-aitem Valid Skala Perilaku Diet Wanita Dewasa Awal	31
Tabel 4.4 Aitem-aitem Valid Skala Ketidakpuasan Bentuk Tubuh.....	32
Tabel 4.5. Data Jumlah Responden Setiap Fakultas Di Universitas Katolik Soegijapranata.....	33



ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara ketidakpuasan bentuk tubuh dengan perilaku diet wanita dewasa awal. Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah “terdapat hubungan positif antara ketidakpuasan bentuk tubuh dengan perilaku diet pada wanita dewasa awal”. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif. Penelitian ini dilakukan terhadap 106 orang subjek wanita dewasa awal angkatan 2021 di Universitas Katolik Soegijapranata Semarang. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik *nonprobability sampling*, yakni *accidental sampling*. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala perilaku diet dan skala ketidakpuasan bentuk tubuh. Hasil dari penelitian ini diuji dengan uji korelasi spearman rho yang menunjukkan nilai rho = 0.845 ; nilai signifikasi = 0,000 (sig<0.01) dan memberikan sumbangan efekif sebesar 71,4%. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ada hubungan positif yang signifikan antara perilaku diet dengan ketidakpuasan bentuk tubuh wanita dewasa awal.

Kata Kunci : Perilaku Diet, Ketidakpuasan Bentuk Tubuh, Accidental Sampling



ABSTRACT

This study aims to determine the relationship between body shape dissatisfaction and dietary behavior in early adult women. The hypothesis put forward in this study is "there is a positive relationship between body shape and body shape inclination with dietary behavior at the beginning of the beginning of the end of the month". The research method used in this research is quantitative. This research was conducted on 106 early adult female subjects, class of 2021 at Soegijapranata Catholic University, Semarang. The sampling technique in this study used a nonprobability sampling technique, namely accidental sampling. Measuring tools used in this study are the diet behavior scale and body shape dissatisfaction scale. The results of this study were tested with the Spearman rho correlation test which showed the value of $\rho = 0.845$; significance value = 0.000 (sig < 0.01) and gives an effective contribution of 71.4%. Thus it can be concluded that there is a significant positive relationship between dietary behavior and body shape dissatisfaction in early adulthood.

Keywords : Dieting Behavior, Body Shape Dissatisfaction, Accidental sampling

