

**HUBUNGAN KECEMASAN AKAN BENTUK TUBUH  
DENGAN POLA MAKAN PADA DEWASA AWAL**

SKRIPSI

CITO SEPTANA

18.E1.0145



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

# **HUBUNGAN KECEMASAN AKAN BENTUK TUBUH DENGAN POLA MAKAN PADA DEWASA AWAL**

SKRIPSI

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

Oleh :

Cito Septana

18.E1.0145

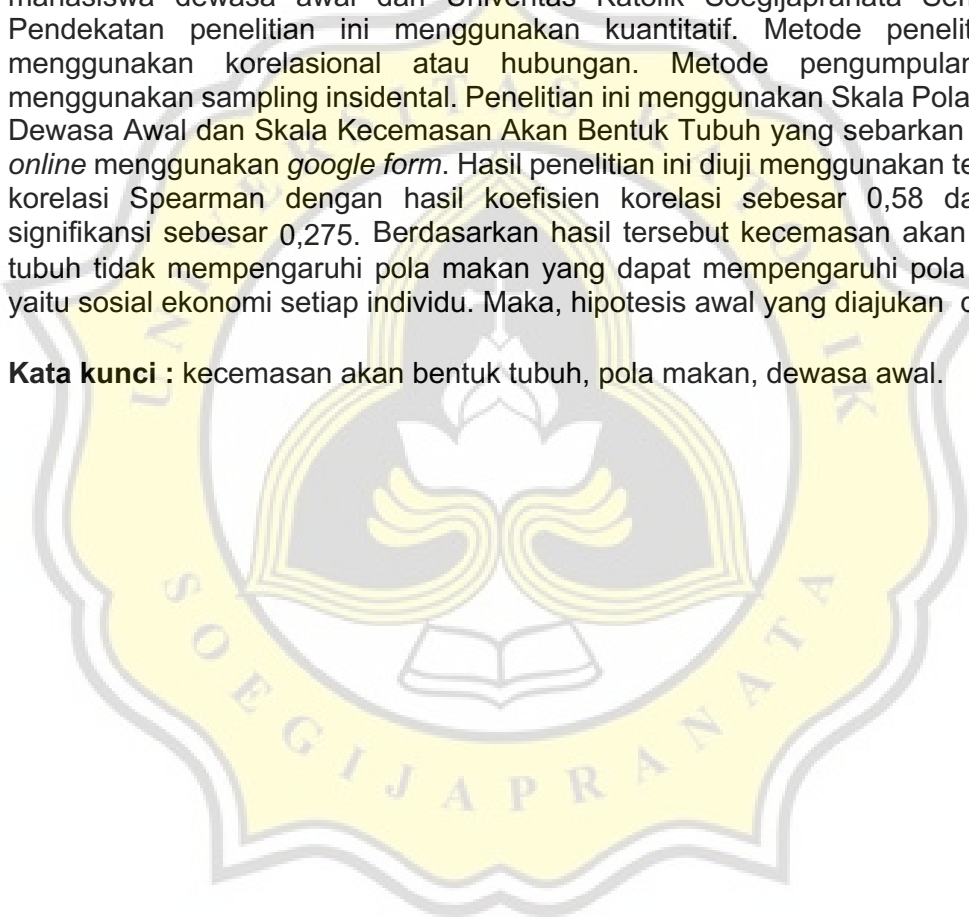


**PROGRAM STUDI SARJANA PSIKOLOGI FAKULTAS  
PSIKOLOGI UNIVERSITAS KATOLIK SOEGIJAPRANATA  
SEMARANG  
2023**

## ABSTRAK

Individu dewasa awal terutama mahasiswa masih tidak dapat mengatur pola makannya dan lebih khawatir akan bentuk tubuhnya sehingga pola makan tidak sesuai dengan anjuran angka kebutuhan gizi (AKG). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kecemasan akan bentuk tubuh dengan pola makan pada dewasa awal. Hipotesis yang diajukan pada penelitian ini adalah adanya hubungan negatif antara kecemasan akan bentuk tubuh dengan pola makan pada dewasa awal. Semakin tinggi kecemasan akan bentuk tubuh maka akan memiliki pola makan yang tidak teratur. Responden pada penelitian ini adalah 110 mahasiswa dewasa awal dari Universitas Katolik Soegijapranata Semarang. Pendekatan penelitian ini menggunakan kuantitatif. Metode penelitian ini menggunakan korelasional atau hubungan. Metode pengumpulan data menggunakan sampling insidental. Penelitian ini menggunakan Skala Pola Makan Dewasa Awal dan Skala Kecemasan Akan Bentuk Tubuh yang sebarakan melalui *online* menggunakan *google form*. Hasil penelitian ini diuji menggunakan teknik uji korelasi Spearman dengan hasil koefisien korelasi sebesar 0,58 dan nilai signifikansi sebesar 0,275. Berdasarkan hasil tersebut kecemasan akan bentuk tubuh tidak mempengaruhi pola makan yang dapat mempengaruhi pola makan yaitu sosial ekonomi setiap individu. Maka, hipotesis awal yang diajukan ditolak.

**Kata kunci :** kecemasan akan bentuk tubuh, pola makan, dewasa awal.



## ABSTRACT

*Early adult individuals, especially college students, are still unable to regulate their diet and are more worried about their body shape, so their diet is not by the recommended nutritional needs (RDA). This study aims to determine the relationship between anxiety about body shape and eating patterns in early adulthood. This study hypothesizes that there is a negative relationship between anxiety about body shape and eating habits in early adulthood. The higher the concern about body shape, the more irregular eating patterns will occur. Respondents in this study were 110 early adult students from Soegijapranata Catholic University, Semarang. This research approach uses quantitative. This research method uses correlation or relationship. Data collection method using incidental sampling. This study used the Early Adult Diet Scale and Body Shape Anxiety Scale, distributed online using the Google form. The results of this study were tested using the Spearman correlation test technique with a correlation coefficient of 0.58 and a significance value of 0.275. Based on these results, anxiety about body shape does not affect eating patterns which can affect eating patterns, namely the socio-economic status of each individual. Thus, the initial hypothesis proposed was rejected.*

**Keywords :** *Body Dysmorphic Disorder, dietary habit, early adult.*

