

**HUBUNGAN ANTARA CITRA TUBUH DAN PERILAKU MAKAN PADA
MAHASISWI FAKULTAS PSIKOLOGI UNIKA SOEGIJAPRANATA**



Yuriska Anggun Pramestasari

21.E1.0070

PROGRAM STUDI SARJANA PSIKOLOGI FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS KATOLIK SOEGIJAPRANATA

SEMARANG

2025

**Hubungan Antara Citra Tubuh Dan Perilaku Makan Pada Mahasiswi
Fakultas Psikologi Unika Soegijapranata**

Diajukan dalam Rangka Memenuhi

Salah Satu Syarat Memperoleh

Gelar Sarjana Psikologi



PROGRAM STUDI SARJANA PSIKOLOGI FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS KATOLIK SOEGIJAPRANATA

SEMARA

Hubungan Antara Citra Tubuh Dan Perilaku Makan Pada Mahasiswi Fakultas Psikologi Unika Soegijapranata

(*The Relationship Between Body Image and Eating Behaviors In Female
Psychology Students at Soegijapranata Catholic University*)

Yuriska Anggun Pramestasari, Endang Widyorini

Fakultas Psikologi, *Soegijapranata Catholic University*, Semarang, Indonesia

ABSTRAK

Citra tubuh sering dikaitkan dengan perilaku makan pada seseorang. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara citra tubuh dengan perilaku makan pada mahasiswi Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata. Subjek penelitian berjumlah 115 mahasiswi dengan karakteristik berusia 18 – 21 tahun, yang dipilih menggunakan teknik *snowball sampling*. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan instrumen *Body Shape Questionnaire* (BSQ) untuk mengukur citra tubuh, dan *Dutch Eating Behavior Questionnaire* (DEBQ) untuk mengukur perilaku makan. Kedua instrumen telah melalui proses adaptasi dan uji validitas serta reliabilitas. Validitas skala akan diuji menggunakan teknik uji *Pearson product-moment* dan reliabilitasnya dengan menggunakan uji *Cronbach's Alpha*. Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah yaitu terdapat hubungan positif yang signifikan antara citra tubuh dan perilaku makan. Analisis data dilakukan menggunakan teknik korelasi Spearman. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan signifikan antara citra tubuh dan perilaku makan yang diperoleh nilai koefisien korelasi sebesar $r = 0,844$ dengan nilai signifikansi $p < 0,001$. Temuan ini menunjukkan bahwa citra tubuh yang negatif dapat meningkatkan risiko perilaku makan yang tidak sehat. Penelitian ini juga dapat digunakan sebagai dasar intervensi psikologis untuk meningkatkan citra tubuh positif dan mencegah gangguan makan pada remaja dan masa dewasa awal.

Kata Kunci: *Citra Tubuh, Perilaku Makan, Mahasiswi*

ABSTRACT

Body image is often associated with eating behavior in individuals. This study aims to examine the relationship between body image and eating behavior among female students of the Faculty of Psychology at Soegijapranata Catholic University. The research involved 115 female students aged 18 to 21 years, selected using the snowball sampling technique. A quantitative method was employed, utilizing the Body Shape Questionnaire (BSQ) to assess body image and the Dutch Eating Behavior Questionnaire (DEBQ) to measure eating behavior. Both instruments underwent adaptation, as well as validity and reliability testing. Scale validity was assessed using the Pearson product-moment correlation technique, while reliability was tested using Cronbach's Alpha. The hypothesis proposed in this study is that there is a significant positive relationship between body image and eating behavior. Data analysis was conducted using Spearman correlation. The results indicated a significant relationship between body image and eating behavior, with a correlation coefficient of $r = 0.844$ and a significance level of $p < 0.001$. These findings suggest that a negative body image may increase the risk of unhealthy eating behaviors. This study can also serve as a basis for psychological interventions aimed at promoting positive body image and preventing eating disorders among adolescents and young adults.

Keywords: Body Image, Eating behavior, Female Students