

**HUBUNGAN ANTARA *BODY IMAGE* DENGAN
PERILAKU DIET PADA MAHASISWI
UNIVERSITAS BHAYANGKARA JAKARTA RAYA**

SKRIPSI

**Oleh:
CINDY MAYANG SEINA
201510515173**



**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS BHAYANGKARA JAKARTA RAYA
2019**

LEMBAR PERSETUJUAN

Judul Skripsi : Hubungan Antara *Body Image* dengan Perilaku Diet pada Mahasiswi Universitas Bhayangkara Jakarta Raya
Nama Mahasiswa : Cindy Mayang Ceina
Nomor Pokok Mahasiswa : 201510515173
Program Studi / Fakultas : Psikologi / Psikologi
Tanggal Lulus Ujian Skripsi : Senin, 29 Juli 2019



LEMBAR PENGESAHAN

Judul Skripsi : Hubungan Antara *Body Image* dengan Perilaku Diet pada Mahasiswa Universitas Bhayangkara Jakarta Raya
 Nama Mahasiswa : Cindy Mayang Seina
 Nomor Pokok Mahasiswa : 201510515173
 Program Studi / Fakultas : Psikologi / Psikologi
 Tanggal Lulus Ujian Skripsi : Senin, 29 Juli 2019

Bekasi, 09 Agustus 2019

MENGESAHKAN

Ketua Tim Penguji : Dr. Sulistiasih., M.Si
 NIP : 1905419

Penguji I : Kus Hanna Rahmi, M.Psi., Psikolog
 NIP : 051510033

Penguji II : Yuarini Wahyu Pertiwi, M.Psi., Psikolog
 NIP : 051503018

MENGETAHUI,

Ketua Program Studi Psikologi

A/n Dekan Fakultas Psikologi

Wakil Dekan I

Yunike Balsa R, M.Psi., Psikolog
 NIP. 1801316

Mira Sekar Arumi, M.Psi., Psikolog
 NIP. 1705284

LEMBAR PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

Skripsi yang berjudul “Hubungan Antara *Body Image* dengan Perilaku Diet pada mahasiswi Universitas Bhayangkara Jakarta Raya” ini adalah benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri tidak mengandung materi yang ditulis oleh orang lain kecuali pengutipan referensi yang sumbernya telah dituliskan secara jelas sesuai dengan kaidah penulisan karya ilmiah.

Apabila di kemudian hari ditemukan kecurangan dalam karya ini, saya bersedia menerima sanksi dari Universitas Bhayangkara Jakarta Raya sesuai dengan peraturan yang berlaku.

Saya memberikan izin kepada perpustakaan Universitas Bhayangkara Jakarta Raya untuk menyimpan skripsi ini dalam bentuk digital dan mempublikasikannya melalui internet selama publikasi tersebut melalui portal Universitas Bhayangkara Jakarta Raya.

Bekasi, 09 Agustus 2019
Yang membuat pernyataan



Cindy Mayang Seina

201510515173

ABSTRAK

Cindy Mayang Seina 201510515173. Hubungan Antara *Body Image* dengan Perilaku Diet Pada Mahasiswi Universitas Bhayangkara Jakarta Raya.

Penelitian ini dilakukan dengan untuk mengetahui hubungan antara *body image* dengan perilaku diet pada mahasiswi Universitas Bhayangkara Jakarta Raya. Salah satu upaya untuk menurunkan berat badan yang populer dikalangan mahasiswi saat ini adalah perilaku diet. Definisi yang kerap muncul dimasyarakat, wanita cantik adalah wanita yang tinggi semampai, dan langsing. Diet merupakan usaha membatasi makanan yang sengaja dilakukan oleh individu dan berlangsung secara terus menerus dengan tujuan menurunkan berat badan dan menjaga keseimbangan berat badan Polivy, dan Herman (1987). Bahwa salah satu faktor yang menyebabkan adanya perilaku diet adalah *body image*. *Body Image* menurut Cash (2012) merupakan pengalaman individu yang berupa persepsi terhadap bentuk dan berat tubuhnya, serta perilaku yang mengarah pada evaluasi individu tersebut terhadap penampilan fisiknya. Penelitian ini merupakan studi korelasi dengan pendekatan kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswi Universitas Bhayangkara Jakarta Raya yang pernah dan sedang melakukan perilaku diet. Pengambilan sampel menggunakan teknik *nonprobability* dengan berupa *incidental* dengan jumlah responden sebanyak 106 subjek. Instrumen dalam penelitian ini menggunakan skala *body image* dengan skala perilaku diet yang dibuat oleh peneliti berdasarkan aspek *body image* dan aspek perilaku diet menurut para ahli. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan dengan klasifikasi lemah antara *body image* dengan perilaku diet sebesar ($r = 0.231^*$) dengan taraf signifikansi sebesar 0.017 ($p = 0.05$). Maka hipotesis yang diajukan penelitian ini diterima, semakin tinggi *body image* seorang mahasiswi, maka akan semakin tinggi pula perilaku diet mahasiswi.

Kata Kunci : *Body Image*, Perilaku Diet

ABSTRAK

Cindy Mayang Seina 201510515173. The relationship between body image with manners diet at college student of Bhayangkara University of Jakarta Raya.

One effort to lose weight which is popular among girls student is a diet. A definition that frequently emerge in society, a beautiful woman is the woman who tell and slender. A diet is an effort to limit food that is deliberately practiced by an individual person and takes its place in a continuous manner with the aim of lose weight and of preseving the balance of the weight of the body Polivy and Herman (1987). that one of the factors and why it causes this behavior diet is body image. Body image according to cash (2012) is experience individual of perception of form and its body weight, and behaviour that leads to evaluation these individual to appearance pshycal. This research is the study of the coreelation with a quantitative approach. Percent of the populatio in this research was a collage student of bhayangkara university of jakarta raya who have and are doing dietary behavior. The sample collection uses the technique non probability with in the form of incidental with the number of respondents as many as look the subject. The instrument in this study uses a body image scall with an arbitrary scale behavior a diet that is made by researchers based and aspects concerning the achievment at body image and the aspek of behavior a diet according to the experts. The results of the study shows that there has been a significant positive relation with the weak classification between body image with the manners of a diet ($r = 0,231^*$) with a significance level at 0,017 ($p = 0,05$). So the hypothesis proposed by this study is accepted, the hinger the body image of a student the higher the dietary behavior of female student.

Keywords : Body Image, Dietary Behavior

KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmanirrahim

Alhamdulillah, penulis memanjatkan puji dan syukur kehadirat Allah Subhanahu wata'ala karena berkat rahmat dan hidayah-Nya penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini. Shalawat serta salam dilimpah curahkan kepada junjungan kita yakni nabi besar Muhammad Shallallahu'alahi wasalam.

Penulisan skripsi ini dimaksudkan untuk memenuhi tugas akhir sebagai salah satu syarat untuk mencapai gelar Sarjana Psikologi (S.Psi), pada Program Studi Ilmu Psikologi Universitas Bhayangkara Jakarta Raya.

Pada kesempatan yang baik ini penulis ingin menyampaikan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Dr. Neil Aldrin, M.Psi., Psikolog selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Bhayangkara Jakarta Raya.
2. Ibu Yunike Balsa Rhapsodia, M.Psi., Psikolog selaku Ketua Program Studi Fakultas Psikologi Universitas Bhayangkara Jakarta Raya.
3. Ibu Yuarini Wahyu Pertiwi, M.psi., Psikolog selaku pembimbing skripsi dan pembimbing Akademik. yang telah banyak membantu, dan mengarahkan penulis sehingga skripsi ini dapat diselesaikan.
4. Bapak, Ibu, Eyang dan Budeh tercinta atas do'a dan dorongan semangatnya kepada penulis, baik moril maupun materi, serta adik tercinta dan rafly yang telah memberikan dukungan kepada penulis.
5. Dan kepada teman-teman yang turut memberikan dukungan dan semangat selama penulisan skripsi.

Penulis menyadari bahwa dalam penulisan ini masih memiliki banyak kekurangan karena keterbatasan ilmu dan kemampuan penulis. Untuk itu saran dan kritik dari pembaca sangat penulis harapkan. Penulis berharap skripsi ini dapat berguna bagi semua pihak yang memerlukan.

Bekasi, 09 Agustus 2019

Cindy Mayang Seina

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	
LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
LEMBAR PERNYATAAN	iv
ABSTRAK	v
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah.....	8
1.3 Tujuan Penelitian	8
1.4 Manfaat Penelitian	9
1.4.1 Manfaat Teoritis.....	9
1.4.2 Manfaat Praktis	9
1.5 Uraian Keaslian.....	10
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	12
2.1 Perilaku Diet.....	12
2.1.1 Definisi Perilaku Diet	12
2.1.2 Aspek Perilaku Diet	13
2.1.3 Faktor-Faktor Perilaku Diet	13
2.2 <i>Body Image</i>	14
2.2.1 Definisi <i>Body Image</i>	14
2.2.2 Aspek <i>Body Image</i>	15
2.2.3 Faktor-Faktor <i>Body Image</i>	15
2.3 Hubungan antara <i>Body Image</i> dengan Perilaku Diet Pada Wanita	16
2.4 Hipotesis Penelitian	17

BAB III METODE PENELITIAN	18
3.1 Tipe Penelitian	18
3.2 Identifikasi Variabel Penelitian.....	18
3.3 Definisi Operasional Variabel Penelitian	19
3.3.1 Perilaku Diet.....	19
3.3.2 <i>Body Image</i>	19
3.4 Populasi dan Sampel Penelitian	19
3.4.1 Populasi.....	19
3.4.2 Sampel.....	19
3.5 Teknik Pengumpulan Data	21
3.5.1 Instrumen Penelitian.....	21
3.5.1.1 Skala Perilaku Diet.....	22
3.5.1.2 Skala <i>Body Image</i>	23
3.5.2 Validitas dan Reliabilitas.....	24
3.5.2.1 Validitas.....	24
3.5.2.2 Reliabilitas.....	27
3.6 Analisis Data	29
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	31
4.1 Gambaran Konteks atau Ruang Lingkup Penelitian	31
4.1.1 Lokasi Penelitian	31
4.1.2 Penentuan Subjek	31
4.2 Pelaksanaan Penelitian.....	31
4.2.1 Persiapan Penelitian	31
4.2.2 Pelaksanaan Penelitian.....	32
4.2.3 Deskripsi Data Subjek.....	32
4.3 Hasil Data Penelitian.....	32
4.3.1 Kategorisasi Subjek Penelitian	32
4.3.2 Uji Hipotesis.....	40
4.3 Pembahasan.....	42
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	45
5.1 Kesimpulan.....	46

5.1.1 Saran Praktis.....	46
5.1.2 Saran Bagi Peneliti Selanjutnya.....	46

Daftar Pustaka



DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Pemberian Skor pada Skala Likert	21
Tabel 3.2 <i>Blue Print</i> Skala Perilaku Diet	22
Tabel 3.3 <i>Blue Print</i> Skala <i>Body Image</i>	23
Tabel 3.4 Klasifikasi Indeks Daya Beda Item	25
Tabel 3.5 <i>Blue print</i> Skala Perilaku Diet Hasil Uji Coba	25
Tabel 3.6 <i>Blue Print</i> Skala <i>Body Image</i> Hasil Uji Coba	26
Tabel 3.7 <i>Klasifikasi Skor Reliabilitas Chronbach's Alpha</i>	28
Tabel 3.8 Hasil Reliabilitas Perilaku Diet	29
Tabel 3.9 Hasil Reliabilitas <i>Body Image</i>	28
Tabel 4.1 Rumus Kriteria Subjek	33
Tabel 4.2 Statistic Descriptive Perilaku Diet	34
Tabel 4.3 Hasil Perhitungan Manual	34
Tabel 4.4 Rentang Skor Variabel Perilaku Diet	35
Tabel 4.5 Kategorisasi Subjek pada Perilaku Diet	36
Tabel 4.6 Rumus Kriteria	36
Tabel 4.7 Descriptive Statistic <i>Body Image</i>	37
Tabel 4.8 Hasil Perhitungan Manual <i>Body Image</i>	38
Tabel 4.9 Rentang Skor Variabel <i>Body Image</i>	39
Tabel 4.10 Kategorisasi Subjek Pada <i>Body image</i>	39
Tabel 4.11 Uji Normalitas	40
Tabel 4.12 Uji linearitas	41
Tabel 4.13 Korelasi	42

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Skala Uji Coba
- Lampiran 2 Skala Penelitian
- Lampiran 3 Uji Validitas Dan Reliabilitas Perilaku Diet Try Out
- Lampiran 4 Uji Validitas Dan Reliabilitas *Body Image* Try Out
- Lampiran 5 Hasil Uji Asumsi
- Lampiran 6 Hasil Data Skala Perilaku Diet Try Out
- Lampiran 7 Hasil Data Skala *Body Image* Try out
- Lampiran 8 Hasil Data Skala Perilaku Diet
- Lampiran 9 Hasil Data Skala *Body Image*
- Lampiran 10 SPSS Kategorisasi
- Lampiran 11 Lembar Bimbingan Skripsi
- Lampiran 12 Lembar Riset Penelitian

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.1 Survei Perilaku Diet 6

