

**HUBUNGAN ANTARA *BODY DISSATISFACTION* DENGAN  
PERILAKU DIET MAHASISWI FAKULTAS PSIKOLOGI DI  
UNIVERSITAS BHAYANGKARA**

**SKRIPSI**

**Oleh :**

**Lilis Karlina**

**201710515134**



**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI  
FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS BHAYANGKARA JAKARTA RAYA  
2021**

## LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : Hubungan Antara *Body Dissatisfaction*  
Dengan Perilaku Diet Mahasiswi Fakultas  
Psikologi di Universitas Bhayangkara

Mahasiswa : Lilis Karlina

Nomor Pokok Mahasiswa : 201710515134

Program Studi / Fakultas : Psikologi / Psikologi

Tanggal Lulus Ujian Skripsi : 12 Juli 2021



Pembimbing I

Pembimbing II

Dr. Netty Merdiaty, MM., M.Si

Kus Hanna Rahmi, M.Psi., Psikolog

NIDN : 0321126303

NIDN : 0326107706

## LEMBAR PENGESAHAN

Judul Skripsi : Hubungan Antara *Body Dissatisfaction*  
Dengan Perilaku Diet Mahasiswi Fakultas  
Psikologi di Universitas Bhayangkara

Nama Mahasiswa : Lilis Karlina

Nomor Pokok Mahasiswa : 201710515134

Program Studi / Fakultas : Psikologi / Psikologi

Tanggal Lulus Ujian Skripsi : 12 Juli 2021

Bekasi, 23 Juli 2021

MENGESAHKAN,

Ketua Tim Penguji : Andreas C. W. Nugraha, S.Fil., MA .....

NIDN : 0316028901

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

NIDN : 0326107706

Penguji II : Dr. Netty Merdiaty, MM., M.Si .....

NIDN : 0321126303

MENGETAHUI,

Ketua Program Studi Psikologi

Dekan Fakultas Psikologi

Yulia Fitriani, S.Psi., M.A

Mira Sekar Arumi, M.Psi., Psikolog

NIDN. 0314078503

NIDN. 0317128504

## LEMBAR PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

Skripsi yang berjudul “Hubungan Antara *Body Dissatisfaction* dengan Perilaku Diet Mahasiswi Fakultas Psikologi di Universitas Bhayangkara” ini adalah benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri tidak mengandung materi yang ditulis oleh orang lain kecuali pengutipan sebagai referensi yang sumbernya telah dituliskan secara jelas sesuai dengan kaidah penulisan karya ilmiah.

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

Saya mengizinkan skripsi ini dipinjam dan difoto copy melalui Perpustakaan Universitas Bhayangkara Jakarta Raya.

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, 23 Juli 2021

Yang membuat pernyataan,

Lilis Karlina

201710515134

## ABSTRAK

**Lilis Karlina, 201710515134.** Hubungan antara *Body Dissatisfaction* dengan Perilaku Diet Mahasiswi Fakultas Psikologi di Universitas Bhayangkara.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara *body dissatisfaction* dengan perilaku diet mahasiswi Fakultas Psikologi di Universitas Bhayangkara. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif korelasional. Subjek pada penelitian ini adalah mahasiswi yang pernah menjalankan program diet atau yang sedang menjalankan program diet di Fakultas Psikologi Universitas Bhayangkara, dengan teknik pengambilan data menggunakan Teknik *Purposive Sampling*. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 100 mahasiswa yang di lihat berdasarkan teori yang dikemukakan oleh Fraenkel dan Wallen (1993) minimal responden untuk penelitian korelasional sebanyak 50, berdasarkan jumlah populasi mahasiswa angkatan 2017-2020 yang berjumlah 793. Alat ukur penelitian ini berupa skala perilaku diet dan skala *body dissatisfaction* dengan menggunakan skala *likert*. Berdasarkan hasil analisis menggunakan analisis korelasi *pearson product moment* diketahui bahwa terdapat hubungan yang positif antara *body dissatisfaction* dan perilaku diet pada mahasiswi dengan nilai signifikan sebesar 0.000 ( $p < 0.05$ ) dengan nilai korelasi sebesar 0.407\*\* yang berarti terdapat hubungan yang positif antara *body dissatisfaction* dan perilaku diet pada mahasiswi dalam penelitian ini. Hasil tersebut menunjukkan bahwa, semakin besar rasa *body dissatisfaction* yang dimiliki maka semakin besar pula keinginan untuk melakukan diet pada mahasiswi.

**Kata Kunci :** *Body Dissatification*, Perilaku Diet, Mahasiswi

## ABSTRACT

**Lilis Karlina, 201710515134.** *Relationship between Body Dissatisfaction and Diet Behavior of Faculty of Psychology Students at Bhayangkara University.*

*The purpose of this study was to determine the relationship between body dissatisfaction and dietary behavior of students of the Faculty of Psychology at Bhayangkara University. This study uses correlational quantitative research methods. Subjects in this study were female students who have been running a diet program or who are currently running a diet program at the Faculty of Psychology, Bhayangkara University, with data collection techniques using purposive sampling technique. The sample in this study amounted to 100 students who were viewed based on the theory put forward by Fraenkel and Wallen (1993), the minimum number of respondents for correlational research was 50, based on the total population of students class 2017-2020, amounting to 793. body dissatisfaction scale using the Likert scale. Based on the results of the analysis using the Pearson product moment correlation analysis, it is known that there is a positive relationship between body dissatisfaction and dietary behavior among female students with a significant value of 0.000 ( $p < 0.05$ ) with a correlation value of 0.407 \*\* which means that there is a positive relationship between body dissatisfaction and diet behavior among female students in this study. These results indicate that, the greater the sense of body dissatisfaction that is owned, the greater the desire to diet for female students.*

**Keywords:** *Body Dissatification, Diet Behavior, College Students*

## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat dan rahmat-Nya, penulis dapat menyelesaikan Skripsi ini. Penulisan Skripsi dilakukan dalam rangka memenuhi salah satu syarat akademik untuk mencapai gelar Sarjana Psikologi Studi Ilmu Psikologi pada Fakultas Psikologi Universitas Bhayangkara Jakarta Raya.

Penulis menyadari bahwa tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak Skripsi ini tidak dapat diselesaikan dengan segera. Oleh karena itu penulis mengucapkan terima kasih kepada :

1. Bapak Irjen Pol.(Pur) Drs. H. Bambang Karsono, SH, MM selaku Rektor Universitas Bhayangkara Jakarta Raya.
2. Ibu Mira Sekar Arumi, M.Psi., Psikolog selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Bhayangkara Jakarta Raya.
3. Ibu Dr. Netty Merdiaty,MM.,M.Si selaku dosen Pembimbing Skripsi yang telah menyediakan waktu, tenaga, dan pikiran untuk mengarahkan penulis dalam penyusunan skripsi.
4. Ibu Yulia Fitriani,S.Psi.,MA selaku Ketua Program Studi Psikologi.
5. Ibu Budi Sarasati, S.KM.,M.Si selaku dosen Pembimbing Akademik yang telah memberikan masukan-masukan untuk kelanjutan skripsi saya.
6. Seluruh Dosen Fakultas Psikologi Universitas Bhayangkara.
7. Seluruh Staff Fakultas Psikologi yang telah membantu pelaksanaan skripsi dan dalam usaha memperoleh data yang diperlukan.
8. Kedua Orang Tua saya (Bapak Madinah dan Ibu Halifah serta kakak-ku yang telah memberikan dukungan dan doa untuk saya.



9. Rommy Ramadhan yang telah memberikan dukungan kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini. Teman seperjuangan skripsi anggota Konco Kentel, yang selalu memberikan dukungan kepada penulis selama perkuliahan hingga penyusunan skripsi. Sahabatku Nola Delian, Noor Afidah, Indri Atika Putri, Anisa Martha dan Sandra Mustikaweni yang selalu mendoakan dan mendukung penulis selama masih sekolah sampai kuliah.

Akhir kata penulis berharap Tuhan Yang Maha Esa berkenan membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga Skripsi ini membawa manfaat bagi pengembangan ilmu. Penulis dengan senang hati untuk menerima dan sangat menghargai kritik serta saran – saran yang sifatnya membangun.

Bekasi , 23 Juli 2021

Lilis Karlina  
201710515134



## DAFTAR ISI

|   |           |
|---|-----------|
| <b>BAB I.....</b>   | <b>1</b>  |
| <b>PENDAHULUAN.....</b>   | <b>1</b>  |
| <b>1.1 Latar Belakang Penelitian.....</b>   | <b>1</b>  |
| <b>1.2 Rumusan Masalah .....</b>  | <b>8</b>  |
| <b>1.3 Tujuan Penelitian.....</b>   | <b>8</b>  |
| <b>1.4 Manfaat Penelitian.....</b>  | <b>8</b>  |
| 1.4.1 Manfaat Teoritis .....  | 8         |
| 1.4.2 Manfaat Praktis .....   | 8         |
| <b>1.5 Uraian Keaslian Penelitian.....</b>  | <b>8</b>  |
| <b>BAB II .....</b>   | <b>11</b> |
| <b>TINJAUAN PUSTAKA .....</b>   | <b>11</b> |
| <b>2.1 Perilaku Diet.....</b>   | <b>11</b> |
| 2.1.1 Definisi Perilaku Diet.....   | 11        |
| 2.1.2 Aspek Perilaku Diet .....   | 11        |
| 2.1.3 Faktor Yang Mempengaruhi Perilaku Diet .....                                | 13        |
| <b>2.2 <i>Body Dissatisfaction</i>.....</b>                                       | <b>15</b> |
| 2.2.1 Definisi <i>Body Dissatisfaction</i> .....                                  | 15        |
| 2.2.2 Aspek <i>Body Dissatisfaction</i> .....                                     | 16        |
| <b>2.3 Mahasiswi Dewasa Awal .....</b>  | <b>18</b> |
| <b>2.4 Hubungan antara <i>Body Dissatisfaction</i> dengan Perilaku Diet .....</b> | <b>19</b> |
| <b>2.5 Hipotesis Penelitian.....</b>  | <b>21</b> |

|   |           |
|---|-----------|
| <b>BAB III.....</b>   | <b>22</b> |
| <b>METODOLOGI PENELITIAN .....</b>                          | <b>22</b> |
| <b>3.1 Tipe Penelitian.....</b>                             | <b>22</b> |
| <b>3.2 Identifikasi Variabel Penelitian .....</b>           | <b>22</b> |
| <b>3.3 Definisi Operasional Variabel Penelitian.....</b>    | <b>23</b> |
| 3.3.1 Perilaku Diet.....                                    | 23        |
| 3.3.2 <i>Body Dissatisfaction</i> .....                     | 23        |
| <b>3.4 Populasi dan Sampel Penelitian.....</b>              | <b>23</b> |
| 3.4.1 Populasi Penelitian.....                              | 23        |
| 3.4.2 Sampel Penelitian.....                                | 24        |
| <b>3.5 Teknik Pengumpulan Data .....</b>                    | <b>24</b> |
| 3.5.1. Instrumen Penelitian.....                            | 24        |
| 3.5.1.1. Skala Perilaku <i>Diet</i> .....                   | 25        |
| 3.5.1.2. Skala <i>Body Dissatisfaction</i> .....            | 26        |
| <b>3.5.2 Validitas dan Relibialitas.....</b>                | <b>29</b> |
| 3.5.2.1 Validitas.....                                      | 29        |
| 3.5.2.2 Reliabilitas .....                                  | 32        |
| <b>3.6 Analisis Data.....</b>                               | <b>33</b> |
| <b>BAB IV.....</b>  | <b>35</b> |
| <b>HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>                 | <b>35</b> |
| <b>4.1 Gambaran Konteks atau Ruang<br/>    Lingkup.....</b> | <b>35</b> |
| 4.1.1 Subjek Penelitian.....                                | 35        |
| <b>4.2 Pelaksanaan Penelitian.....</b>                      | <b>36</b> |
| 4.2.1 Persiapan Penelitian.....                             | 36        |

|  |           |
|--|-----------|
| 4.2.2 Pelaksanaan Penelitian.....                        | 37        |
| <b>4.3 Hasil Penelitian.....</b>                         | <b>37</b> |
| 4.3.1 Uji Asumsi.....                                    | 37        |
| 4.3.2 Kategorisasi Subjek Penelitian.....                | 38        |
| 4.3.2.1 Kategorisasi Perilaku Diet.....                  | 38        |
| 4.3.2.2 Kategorisasi <i>Body Dissatisfaction</i> .....   | 41        |
| 4.3.3 Uji Hipotesis.....                                 | 43        |
| 4.3.3.1 Uji Korelasi <i>Pearson Product Moment</i> ..... | 43        |
| <b>4.4 Pembahasan.....</b>                               | <b>44</b> |
| <br>   |           |
| <b>BAB V.....</b>  | <b>47</b> |
| <b>KESIMPULAN DAN SARAN.....</b>                         | <b>47</b> |
| <b>5.1 Kesimpulan.....</b>                               | <b>47</b> |
| <b>5.2 Saran.....</b>                                    | <b>47</b> |
| 5.2.1 Saran Praktis.....                                 | 47        |
| 5.2.2 Saran Bagi Penelitian Selanjutnya.....             | 47        |
| <br>   |           |
| <b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>                               | <b>48</b> |
| <br>   |           |
| <b>LAMPIRAN.....</b>                                     | <b>52</b> |

## DAFTAR TABEL

| <b>Tabel</b>   | <b>Halaman</b> |
|--|----------------|
| Tabel 3.1 <i>Blueprint</i> Skala Perilaku Diet Sebelum Uji Coba.....               | 25             |
| Tabel 3.2 <i>Blueprint</i> Skala <i>Body Dissatisfaction</i> Sebelum Uji Coba....  | 27             |
| Tabel 3.3 Tabel Alternatif Jawaban.....  | 28             |
| Tabel 3.4 <i>Blueprint</i> Skala Perilaku Diet Setelah Uji Coba.....               | 30             |
| Tabel 3.5 <i>Blueprint</i> Skala <i>Body Dissatisfaction</i> Setelah Uji Coba..... | 31             |
| Tabel 3.6 Reliabilitas Skala Perilaku Diet.....                                    | 33             |
| Tabel 3.7 Reliabilitas Skala <i>Body Dissatisfaction</i> .....                     | 33             |
| Tabel 3.8 Klasifikasi Kekuatan Korelasi.....                                       | 34             |
| Tabel 4.1 Deskripsi Subjek.....  | 35             |
| Tabel 4.2 Hasil Uji Asumsi.....  | 38             |
| Tabel 4.3 Deskripsi Statistik Variabel Perilaku Diet.....                          | 39             |
| Tabel 4.4 Kategorisasi Skor Variabel Perilaku Diet.....                            | 40             |
| Tabel 4.5 Hasil kategorisasi Skor Variabel Perilaku Diet.....                      | 40             |
| Tabel 4.6 Deskripsi Statistik Variabel <i>Body Dissatisfaction</i> .....           | 41             |
| Tabel 4.7 Kategorisasi Skor Variabel <i>Body Dissatisfaction</i> .....             | 42             |
| Tabel 4.8 Hasil Kategorisasi Skor Variabel <i>Body Dissatisfaction</i> .....       | 43             |
| Tabel 4.9 Hasil Uji Korelasi <i>Pearson Product Moment</i> .....                   | 44             |

## DAFTAR GAMBAR

| Gambar                          | Halaman |
|---------------------------------|---------|
| Gambar 2.1 Dinamika Gambar..... | 21      |



## DAFTAR LAMPIRAN

| <b>Lampiran</b>  | <b>Halaman</b> |
|--|----------------|
| Lampiran 1 – Butir Item .....                                | 53             |
| Lampiran 2 – Surat Permohonan Izin Pengambilan Data .....    | 58             |
| Lampiran 3 – Verbatim Wawancara .....                        | 59             |
| Lampiran 4 – Hasil Coding <i>Tryout</i> .....                | 65             |
| Lampiran 5 – Hasil Coding Kuesioner Penelitian .....         | 67             |
| Lampiran 6 – Hasil Spss Uji Reliabilitas dan Validitas ..... | 68             |
| Lampiran 7 – Hasil olah SPSS Uji Asumsi .....                | 71             |
| Lampiran 8 – Hasil SPSS Kategori Skor .....                  | 73             |
| Lampiran 9 – Hasil SPSS Uji Hipotesis .....                  | 74             |
| Lampiran 10- Screenshoot Kuesioner Tryout Penelitian .....   | 75             |
| Lampiran 11 – Screenshoot Kuesioner Penelitian .....         | 87             |
| Lampiran 12- Kartu Bimbingan Skripsi .....                   | 97             |
| Lampiran 13- Turnitin.....                                   | 100            |