

**HUBUNGAN ANTARA *BODY DISSATISFACTION*  
DENGAN PERILAKU DIET PADA REMAJA  
AKHIR PUTRI DI PETUKANGAN JAKARTA  
SELATAN**

**SKRIPSI**

**Oleh:**

**ELLEN RITANTI**

**201810515152**



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

**2023**

**HUBUNGAN ANTARA *BODY DISSATISFACTION* DENGAN  
PERILAKU DIET PADA REMAJA AKHIR PUTRI DI  
PETUKANGAN JAKARTA SELATAN**

**SKRIPSI**

**Oleh:**

**ELLEN RITANTI**

**201810515152**



**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI  
FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS BHAYANGKARA JAKARTA RAYA  
2023**

## LEMBAR PERSETUJUAN

Judul Skripsi : Hubungan Antara *Body Dissatisfaction*  
Dengan Perilaku Diet Pada Remaja Akhir  
Putri Di Petukangan Jakarta Selatan

Nama Mahasiswa : Ellen Ritanti

Nomor Pokok Mahasiswa : 201810515152

Program Studi/Fakultas : Psikologi/Psikologi

Tanggal Lulus Ujian Skripsi : 23 Desember 2022

Jakarta, 29 Desember 2022

MENYETUJUI,

Pembimbing I

Pembimbing II



Sandra Adetya, M.Psi., Psikolog

NIDN. 0313128901

Mira Sekar Arumi, M.Psi., Psikolog

NIDN. 0317128504

## LEMBAR PENGESAHAN

Judul Skripsi : Hubungan Antara *Body Dissatisfaction*  
Dengan Perilaku Diet Pada Remaja Akhir  
Putri Di Petukangan Jakarta Selatan

Nama Mahasiswa : Ellen Ritanti

Nomor Pokok Mahasiswa : 201810515152

Program Studi/Fakultas : Psikologi / Psikologi

Tanggal Lulus Ujian Skripsi : 23 Desember 2022

Jakarta, 29 Desember 2022

MENGESAHKAN,

Ketua Tim Penguji : Budi Sarasati, S.KM., M.Si  
NIDN. 0420106702

Penguji I : Mira Sekar Arumi, M.Psi., Psikolog  
NIDN. 0317128504

Penguji II : Sandra Adetya, M.Psi., Psikolog  
NIDN. 0313128901



MENGETAHUI,

Ketua Program Studi Psikologi

Dekan Fakultas Psikologi



Yulia Fitriani, S. Psi., MA

NIDN. 0314078503



Prof. Dede Rahmat Hidayat, M. Psi., PhD

NIDN. 0026047110

## LEMBAR PERNYATAAN

Dengan ini menyatakan bahwa:

Skripsi yang berjudul Hubungan Antara *Body Dissatisfaction* Dengan Perilaku Diet Pada Remaja Akhir Putri Di Petukangan Jakarta Selatan 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 dengan peraturan yang berlaku.

Saya mengizinkan skripsi ini dipinjam dan di foto copy melalui Perpustakaan 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.

Jakarta, 29 Desember 2022

Yang membuat pernyataan,



Ellen Ritanti

201810515152

## ABSTRAK

Ellen Ritanti, 201810515152. Hubungan Antara *Body Dissatisfaction* Dengan Perilaku Diet Pada Remaja Akhir Putri Di Petukangan Jakarta Selatan. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah terdapat Hubungan Antara *Body Dissatisfaction* Dengan Perilaku Diet Pada Remaja Akhir Putri Di Petukangan Jakarta Selatan. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif korelasional. Subjek pada penelitian ini adalah remaja akhir putri dengan rentang usia 18-21 tahun, dengan teknik pengambilan data menggunakan Teknik *Purposive Sampling*. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 324 remaja akhir putri yang dilihat berdasarkan rumus Slovin yang hasilnya minimal responden untuk penelitian ini berjumlah 324, berdasarkan jumlah populasi remaja akhir putri dengan usia 18-21 tahun yang berjumlah 1.718. Alat ukur penelitian ini berupa skala Perilaku diet dan skala *Body Dissatisfaction* dengan menggunakan skala likert. Berdasarkan hasil analisis menggunakan analisis korelasional Spearman's rho diketahui bahwa terdapat hubungan positif antara Perilaku Diet dengan *Body Dissatisfaction* dengan nilai signifikan sebesar 0.000 ( $p < 0.05$ ) dengan nilai korelasi sebesar 0.000 yang berarti terdapat hubungan positif antara *Body Dissatisfaction* Dengan Perilaku Diet Pada Remaja Akhir Putri Di Petukangan Jakarta Selatan dengan keterangan kekuatan korelasi sangat kuat. Hasil tersebut menunjukkan bahwa, semakin tinggi Perilaku Diet maka semakin tinggi juga *Body Dissatisfaction*.

**Kata kunci:** Perilaku Diet, *Body Dissatisfaction*, Remaja Akhir Putri

## **ABSTRACT**

*Ellen Ritanti, 201810515152. Relationship Between Body Dissatisfaction and Dietary Behavior in Female Late Adolescents in Petukangan, South Jakarta. The purpose of this study was to determine whether there is a relationship between Body Dissatisfaction and Dietary Behavior in Female Late Adolescents in Petukangan, South Jakarta. This study uses a correlational quantitative research method. The subjects in this study were late adolescent girls with an age range of 18-21 years, with the data collection technique using the Purposive Sampling Technique. The sample in this study amounted to 324 late adolescent girls who were seen based on the Slovin formula which resulted in a minimum of 324 respondents for this study, based on the total population of late adolescent girls aged 18-21 years, totaling 1,718. The measurement tool for this research is a diet behavior scale and a body dissatisfaction scale using a Likert scale. Based on the results of the analysis using Spearman's rho correlation analysis, it is known that there is a positive relationship between Dietary Behavior and Body Dissatisfaction with a significant value of 0.000 ( $p < 0.05$ ) with a correlation value of 0.000 which means there is a positive relationship between Body Dissatisfaction and Dietary Behavior in Late Adolescent Girls in Petukangan, South Jakarta, with a very strong correlation. These results indicate that, the higher the Dietary Behavior, the higher the Body Dissatisfaction.*

**Keywords:** *Dieting Behavior, Body Dissatisfaction, Late Teenage Girl*

## KATA PENGANTAR

Puji syukur saya panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa atas berkat dan kasih-Nya yang tidak henti-hentinya saya rasakan sehingga saya dapat menyelesaikan penulisan penelitian ini dengan judul “Hubungan Antara *Body Dissatisfaction* Terhadap Perilaku Diet Pada Remaja Akhir Putri Di Petukangan Jakarta Selatan” dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk mendapatkan gelar sarjana pada Fakultas Psikologi Universitas Bhayangkara Jakarta Raya. Dalam penyusunan skripsi ini, penulis tidak lepas dari bantuan banyak pihak yang telah memberikan saran, motivasi, semangat dan bimbingan. Oleh karena itu penulis memberikan banyak ucapan terima kasih kepada:

1. Bapak Prof. Dede Rahmat Hidayat, M.Psi., PhD selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Bhayangkara Jakarta Raya
2. Ibu Sandra Adetya Syarif, M.Psi., Psikolog selaku Dosen Pembimbing skripsi yang telah meluangkan waktunya untuk memberikan arahan, motivasi dan membimbing saya dalam menyelesaikan skripsi.
3. Ibu Budi Sarasati, S.KM., M.SI selaku Dosen Pembimbing Akademik yang telah membimbing dan banyak memberikan semangat
4. Mama Riwani Sihombing, Papa Yahya, Kakak Yesica, Abang Zevans, Keponakan saya Ichie yang selalu mendoakan dan memberikan cinta yang tulus.
5. Kekasih saya Duto Dwi Wicaksono, S.I.Kom., M.I.Kom atas bantuan dan motivasi yang diberikan kepada saya.
6. Teman-teman saya Evanie, Yoga, Nina, Aqsan, Jojo, Raden, Aryo, Yumna, Ruby, Amel, Manda, Fitri, Moody, Baity, Prama, Tiwi, Putri.

Jakarta, 20 Desember 2022



Ellen Ritanti

201810515152



## DAFTAR ISI

<b>LEMBAR PERSETUJUAN .....</b>	<b>ii</b>
<b>LEMBAR PENGESAHAN.....</b>	<b>iii</b>
<b>LEMBAR PERNYATAAN.....</b>	<b>iv</b>
<b>ABSTRAK.....</b>	<b>v</b>
<b>ABSTRACT .....</b>	<b>vi</b>
<b>KATA PENGANTAR .....</b>	<b>vii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>viii</b>
<b>DAFTAR TABEL.....</b>	<b>xii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR .....</b>	<b>xiv</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xv</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
1.1. Latar Belakang .....	1
1.2. Rumusan Masalah .....	6
1.3. Tujuan Penelitian.....	8
1.4. Manfaat Penelitian.....	8
1.4.1. Manfaat Teoritis .....	8
1.4.2. Manfaat Praktis .....	8

<b>BAB II TUJUAN PUSTAKA .....</b>	<b>9</b>
2.1. Perilaku Diet.....	9
2.1.1. Definisi Perilaku Diet .....	9
2.1.2. Jenis-Jenis Perilaku Diet.....	10
2.1.3. Aspek Yang Mempengaruhi Perilaku Diet.....	11
2.1.4. Faktor Perilaku Diet .....	12
2.1.5. Alat Ukur Digunakan .....	12
2.2. <i>Body Dissatisfaction</i> .....	12
2.2.1. Definisi <i>Body Dissatisfaction</i> .....	12
2.2.2. Aspek <i>Body Dissatisfaction</i> .....	13
2.2.3. Faktor <i>Body Dissatisfaction</i> .....	15
2.2.4. Alat Ukur <i>Body Dissatisfaction</i> .....	15
2.3. Hubungan antara <i>Body Dissatisfaction</i> dengan Perilaku Diet pada Remaja Akhir Putri di Petukangan Jakarta Selatan .....	16
2.4. Hipotesis Penelitian.....	17
2.5. Kerangka Berfikir Penelitian.....	17
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>18</b>
3.1. Tipe Penelitian.....	18
3.2. Identifikasi Variabel.....	18
3.3. Definisi Operasional Variabel.....	18
3.3.1. Perilaku Diet.....	18
3.3.2. <i>Body Dissatisfaction</i> .....	19
3.4. Populasi Dan Sampel Penelitian.....	19
3.4.1. Populasi Penelitian .....	19
3.4.2. Sampel dan Sampling .....	19
3.4.2.1. Sampel Penelitian.....	19
3.4.2.2. Teknik Pengambilan Sampel .....	20

3.5. Teknik Pengumpulan Data .....	20
3.5.1. Instrumen Penelitian .....	20
3.5.1.1. Skala Perilaku Diet .....	21
3.5.1.2. Skala <i>Body Dissatisfaction</i> .....	22
3.5.2. Validitas dan Reliabilitas .....	25
3.5.2.1. Validitas .....	25
3.5.2.2. Reliabilitas .....	25
3.6. Analisis Data .....	25
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN .....</b>	<b>26</b>
4.1. Profil Responden Penelitian .....	26
4.2. Pelaksanaan Penelitian .....	27
4.2.1. Persiapan Penelitian .....	27
4.2.2. Pelaksanaan Penelitian .....	27
4.3. Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur Penelitian .....	28
4.3.1. Validitas .....	28
4.3.2. Reliabilitas .....	29
4.4. Hasil Penelitian .....	31
4.4.1. Profil Demografis .....	31
4.4.2. Uji Asumsi Penelitian .....	31
4.4.3. Kategorisasi Subjek Penelitian .....	33
4.4.3.1. Kategorisasi Skor Perilaku Diet .....	33
4.4.3.2. Kategorisasi Skor <i>Body Dissatisfaction</i> .....	35
4.4.4. Uji Hipotesis .....	38
4.5. Diskusi dan Pembahasan .....	39

<b>BAB V KESIMPULAN, SARAN DAN LIMITASI .....</b>	<b>44</b>
5.1. Kesimpulan.....	44
5.2. Saran.....	44
5.2.1. Saran Praktis .....	44
5.2.2. Saran Untuk Peneliti Selanjutnya .....	45
5.3. Limitasi.....	45
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>46</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>50</b>



## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Blue Print Skala Perilaku Diet .....	22
Tabel 3.2 Alternatif Jawaban .....	22
Tabel 3.3 Blue Print Skala <i>Body Dissatisfaction</i> .....	24
Tabel 3.4 Tabel Alternatif Jawaban .....	24
Tabel 4.1 Tabel Profil Responden Penelitian.....	26
Tabel 4.2 Tabel Validitas Skala Perilaku Diet Sebelum Uji Coba .....	28
Tabel 4.3 Tabel Validitas Skala Perilaku Diet Setelah Uji Coba .....	29
Tabel 4.4 Reliabilitas Skala Perilaku Diet .....	29
Tabel 4.5 Tabel Validitas <i>Skala Body Dissatisfaction</i> Sebelum Uji Coba .....	30
Tabel 4.6 Tabel Validitas <i>Skala Body Dissatisfaction</i> Setelah Uji Coba.....	30
Tabel 4.7 Reliabilitas <i>Skala Body Dissatisfaction</i> .....	31
Tabel 4.8 Reliabilitas Skala Penelitian.....	31
Tabel 4.9 Profil Demografis.....	31
Tabel 4.10 Uji Normalitas Kolmogorov .....	32
Tabel 4.11 Hasil Uji Asumsi Penelitian.....	32
Tabel 4.12 Kategorisasi Skor Perilaku Diet.....	34
Tabel 4.13 Hasil Kategorisasi Skor Perilaku Diet .....	35

Tabel 4.14 Kategorisasi Skor <i>Body Dissatisfaction</i> .....	36
Tabel 4.15 Hasil Kategorisasi Skor <i>Body Dissatisfaction</i> .....	37
Tabel 4.16 Hasil Uji Asumsi Penelitian.....	37
Tabel 4.17 Hasil Uji Asumsi Penelitian Non-Parametrik Korelasi Spearman .	38
Tabel 4.18 Uji Hipotesis Korelasi <i>Spearman's Rho</i> .....	3





## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Berfikir Penelitian .....17





## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Izin Penelitian .....	51
Lampiran 2 Surat Balasan Penelitian .....	52
Lampiran 3 Screenshot Google Form Uji Coba Penelitian .....	53
Lampiran 4 Screenshot Google Form Kuisisioner Penelitian .....	55
Lampiran 5 Aitem Validitas Perilaku Diri .....	57
Lampiran 6 Aitem Pengambilan Data Perilaku Diri .....	59
Lampiran 7 Aitem Validitas <i>Body Dissatisfaction</i> .....	61
Lampiran 8 Aitem Pengambilan Data <i>Body Dissatisfaction</i> .....	64
Lampiran 9 Tabel Coding Tryout Skala Perilaku Diet .....	67
Lampiran 10 Tabel Coding Tryout Skala <i>Body Dissatisfaction</i> .....	73
Lampiran 11 Tabel Coding Pengambilan Data Skala Perilaku Diet .....	78
Lampiran 12 Tabel Coding Pengambilan Data <i>Body Dissatisfaction</i> .....	86
Lampiran 13 Validitas Skala Perilaku Diet .....	101
Lampiran 14 Validitas Skala <i>Body Dissatisfaction</i> .....	102
Lampiran 15 Reliabilitas Skala Perilaku Diet .....	103
Lampiran 16 Reliabilitas Skala <i>Body Dissatisfaction</i> .....	103
Lampiran 17 Kartu Bimbingan Skripsi .....	104