

**HUBUNGAN ANTARA KETIDAKPUASAN  
BENTUK TUBUH DENGAN PERILAKU DIET  
PADA WANITA DEWASA AWAL**

**SKRIPSI**



**Disusun Oleh:**

**DITTA ADETYA WIDJAJA**

**110210584**

**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS AIRLANGGA**

**SURABAYA**

**2011**

**HUBUNGAN ANTARA KETIDAKPUASAN BENTUK TUBUH  
DENGAN PERILAKU DIET PADA WANITA DEWASA AWAL**

**SKRIPSI**

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan  
Dalam Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi  
Universitas Airlangga Surabaya

**Disusun Oleh:  
DITTA ADETYA WIDJAJA  
110210584**

**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS AIRLANGGA  
SURABAYA  
2011**

## **SURAT PERNYATAAN**

Dengan ini saya menyatakan bahwa apa yang tertulis dalam skripsi ini adalah benar adanya dan merupakan hasil karya saya sendiri. Segala kutipan karya pihak lain telah saya tulis dengan menyebutkan sumbernya. Apabila dikemudian hari ditemukan adanya plagiasi maka saya rela gelar keserjanaan saya dicabut.

Surabaya, 21 Januari 2011

Penulis

Ditta Adetya Widjaja

NIM. 110210584

## HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi ini telah disetujui oleh  
Dosen Pembimbing Penulisan Skripsi

**Ilham Nur Alvian, S.Psi.,MPsi.,psi**  
**NIP. 197609012003121001**

## HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi ini telah dipertahankan dihadapan Dewan Penguji pada hari Selasa,  
tanggal 01 Februari 2011 dengan susunan Dewan Penguji

**Ketua,**

**Prof. Dr. Suryanto, M.Si.,psi**  
NIP. 196501221992031002

**Sekretaris,**

**Anggota,**

**Endah Mastuti, S.Psi.,M.Psi.,psi**  
NIP. 197401271998022001

**Ilham Nur Alvian, S.Psi.,M.Psi.,psi**  
NIP. 197609012003121001

## HALAMAN MOTTO

Semua akan **“INDAH”** pada waktunya ....

## **HALAMAN PERSEMBAHAN**

Sebuah karya untuk Alm. PAPA dan MAMA serta  
ANAK – ANAKKU dan SUAMIKU TERCINTA...

## UCAPAN TERIMA KASIH

Alhamdulillahrabbi'l'alamiin. Puji syukur kehadiran Allah Subhanahu Wa Ta'ala atas segala rahmat dan hidayahNya sehingga skripsi ini dapat terselesaikan. Oleh karena itu peneliti ingin menyampaikan ucapan terima kasih sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Dr. Seger Handoyo selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Airlangga yang telah memfasilitasi proses pembelajaran dan memberi dorongan peneliti selama menjalankan studi dan selama penelitian ini berlangsung.
2. Bapak Ilham Nur Alfian selaku dosen pembimbing skripsi, yang dengan penuh kesabaran telah membimbing, mengarahkan dan mendukung penuh diantara kesibukannya sehingga peneliti mendapat kemudahan dalam studi di Fakultas Psikologi Unair.
3. Segenap Staff Pengajar dan Karyawan Fakultas Psikologi Universitas Airlangga atas wawasan, pengetahuan, pelajaran, bimbingan, dan dorongan yang berharga selama peneliti menempuh studi dan mengerjakan skripsi.
4. Papa dan Mama, Alm Sentot Widjaja dan Hj.Lilik Usmini, SH. “Pa, Ma, Terima kasih atas semua cinta dan kasih sayangnya yang tak akan pernah dapat terbalaskan oleh apapun. “Perjuangan” mama akan selalu menjadi inspirasi tersendiri buat mbak. Semoga mama selalu diberi kesehatan oleh ALLAH SWT. Amin. Dan semoga papa selalu diberi tempat di sisi-Nya, amin...



5. Bapak dan Ibu, H. Fadelan dan Hj. Suwarti. “Pak, Bu, hanya ini yang dapat Ditta persembahkan untuk Bapak dan Ibu”.
6. Suami dan Anak – anakku, Kapten Laut (P) Anang Adhi P, yang selalu mengajarkan kepadaku “arti” hidup yang sebenarnya. Dinan Bagas Adhiputra dan Anindita Syahirah Putri, dua malaikat kecilku yang selalu membuat aku tersenyum...tersenyum...dan selalu tersenyum... “LOVE U SAYANG”
7. Adikku, Windy Widarani Habsari Widjaja, SH, yang selalu memberikan dukungan dalam bentuk apapun agar skripsi ini dapat terselesaikan dengan segera. “Ayooo dik kita foto wisuda bareng” ☺.
8. Tanteku, Ertini Mugiatmi, SE “Makasih tante atas semua dukungan tante. Ditta akan selalu ingat semua yang sudah tante lakukan buat Ditta ☺...”.
9. Seluruh keluarga besar Fadelan (Om Wig, Tante Utik, Om Arif, Om Dudik, kedelapan adekku (Dilla, Bintang, Iffa, Kasya, Fifit, Manda dan Mundi) atas dukungan dan perhatiannya selama peneliti menyelesaikan skripsi.
10. Seluruh keluarga Besar Wonosobo dan Boyolali, Terima Kasih ☺
11. My Pasir : Rury, Thalita, Anya, Sinta, Rey, Dira, Furi, dan Widhya, kalian sobat-sobat yang heboh dan membuatku selalu merindukan kehadiran kalian.
12. Teman-teman angkatan 2002, aku bersyukur menjadi bagian dari kalian. Jika tua nanti dan kita tlah hidup masing-masing, ingatlah saat-saat kuliah yang menyenangkan.
13. Semua Pihak yang tidak dapat peneliti sebutkan satu per satu, yang telah membantu peneliti baik secara moril maupun materil dalam menyelesaikan skripsi ini.

Semoga penelitian ini dapat bermanfaat di kemudian hari. Amin...

Surabaya, Januari 2011

Penulis

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL .....</b>	<b>i</b>
<b>SURAT PERNYATAAN .....</b>	<b>ii</b>
<b>HALAMAN PERSETUJUAN .....</b>	<b>iii</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN .....</b>	<b>iv</b>
<b>HALAMAN MOTTO.....</b>	<b>v</b>
<b>HALAMAN PERSEMBAHAN.....</b>	<b>vi</b>
<b>UCAPAN TERIMAKASIH.....</b>	<b>vii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>x</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>xiii</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>xiii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xv</b>
<b>ABSTRAKSI INDONESIA .....</b>	<b>xvi</b>
<b>ABSTRAKSI BAHASA INGGRIS.....</b>	<b>xvii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
I.1 Latar Belakang Masalah .....	1
I.2 Identifikasi Masalah .....	6
I.3 Batasan Masalah .....	7
I.4 Rumusan Masalah .....	8
I.5 Tujuan Penelitian .....	8
I.6 Manfaat Penelitian .....	8
I.6.1 Manfaat Teoritis.....	9
I.6.1 Manfaat Praktis.....	9
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b>	
II.1 Perilaku Diet .....	10
II.1.1 Definisi Perilaku Diet .....	10

II.1.2 Jenis Perilaku Diet .....	10
II.1.3 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Perilaku Diet.....	12
II.1.4 Dampak Perilaku Diet.....	13
II.2 Ketidakpuasan Bentuk Tubuh.....	14
II.2.1 Definisi Ketidakpuasan Bentuk Tubuh .....	14
II.2.2 Aspek-Aspek Ketidakpuasan Bentuk Tubuh .....	15
II.2.3 Faktor yang Mempengaruhi Ketidakpuasan Bentuk Tubuh .....	17
II.2.4 Dampak Ketidakpuasan Bentuk Tubuh .....	20
II.3 Masa Dewasa Awal.....	22
II.3.1 Definisi Masa Dewasa Awal .....	22
II.3.2 Ciri dan Masalah Pada Masa Dewasa Awal.....	22
II.4 Hubungan antara Stres dengan Indisiplin pada Kadet.....	24
II.5 Kerangka Konseptual .....	26
II.6 Hipotesis .....	26

### **BAB III METODE PENELITIAN**

III.1 Tipe Penelitian .....	28
III.2 Identifikasi Variabel Penelitian .....	28
III.3 Definisi Operasional Variabel Penelitian .....	30
III.4 Subjek Penelitian.....	30
III.5 Teknik Pengumpulan Data .....	33
III.5.1 Alat Pengumpulan Data .....	33
III.5.2 Instrumen Penelitian .....	34
III.6 Validitas dan Reliabilitas alat ukur .....	40
III.6.1 Validitas Alat ukur.....	40
III.6.2 Reliabilitas Alat Ukur.....	41
III.7 Teknik Analisis Data.....	42

### **BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

IV.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian .....	44
--	----

IV.2 Gambaran Subjek Penelitian .....	45
IV.3 Pelaksanaan Penelitian .....	46
IV.4 Hasil Penelitian.....	47
IV.4.1 Uji Normalitas.....	47
IV.4.2 Uji Linieritas .....	48
IV.4.3 Analisis Data.....	49
IV.4.4 Deskripsi Data Penelitian .....	52
IV.4.5 Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur .....	55
IV.4.5.1 Validitas Item .....	55
IV.4.5.2 Validitas Item .....	59
IV.5 Pembahasan .....	60
 <b>BAB V SIMPULAN DAN SARAN</b>	
V.1 Simpulan.....	63
V.2 Saran.....	63
 <b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>68</b>

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Kerangka Konseptual.....	26
Gambar 2 Hubungan antara Variabel X dan Variabel Y.....	29

## DAFTAR TABEL

Tabel 1	Skor Jawaban Skala Ketidakpuasan Bentuk Tubuh.....	35
Tabel 2	Blue Print Skala Ketidakpuasan Bentuk Tubuh.....	36
Tabel 3	Skor Jawaban Skala Perilaku Diet.....	38
Tabel 4	Blue Print Skala Perilaku Diet.....	39
Tabel 5	Deskripsi Subjek Penelitian Berdasarkan Usia .....	45
Tabel 6	Deskripsi Subjek Penelitian Berdasarkan Pendidikan Terakhir..	46
Tabel 7	Hasil Uji Normalitas Data.....	48
Tabel 8	Hasil Uji Linearitas Data .....	49
Tabel 9	Hasil Analisis Spearman's Rank .....	50
Tabel 10	Interpretasi Koefisien Korelasi.....	51
Tabel 11	Hasil Analisis Deskripsi Data .....	52
Tabel 12	Rumus Kategorisasi.....	53
Tabel 13	Kategori Skor Subyek untuk Skala Ketidakpuasan Bentuk Tubuh.....	54
Tabel 14	Kategori Skor Subyek untuk Skala Perilaku Diet .....	54
Tabel 15	Pengkategorian Skor Subjek untuk Skala Ketidakpuasan Bentuk Tubuh.....	55
Tabel 16	Pengkategorian Skor Subjek untuk Skala Perilaku Diet.....	55

Tabel 17	Hasil Analisis Validitas Item Skala Ketidakpuasan Bentuk Tubuh.....	57
Tabel 18	Hasil Analisis Validitas Item Skala Perilaku Diet.....	58
Tabel 19	Hasil Analisis Reliabilitas Item Skala Ketidakpuasan Bentuk Tubuh.....	59
Tabel 20	Hasil Analisis Reliabilitas Item Skala Perilaku Diet .....	60

## DAFTAR LAMPIRAN

Blue Print Item Skala Skala Ketidakpuasan Bentuk Tubuh.....	68
Blue Print Item Skala Perilaku Diet.....	70
Kuesioner Skala Ketidakpuasan Bentuk Tubuh.....	72
Kuesioner Skala Perilaku Diet.....	75
Sebaran Jawaban Subyek Skala Ketidakpuasan Bentuk Tubuh.....	78
Sebaran Jawaban Subyek Skala Perilaku Diet.....	80
Hasil Uji Skor item Skala Ketidakpuasan Bentuk Tubuh.....	82
Hasil Uji Skor item Skala Perilaku Diet.....	83
Reliabilitas Skala Stres.....	84
Reliabilitas Skala Indisiplin.....	84
Hasil uji Normalitas .....	85
Hasil Uji Linieritas.....	85
Hasil Analisis Deskripsi Data.....	86
Hasil Analisis Uji Korelasi <i>Spearman's Rank</i> .....	86



**ABSTRAK**

**Ditta Adetya Widjaja, 110210584, Hubungan Ketidakpuasan Bentuk Tubuh dengan Perilaku Diet pada Wanita Dewasa Awal, Skripsi, Fakultas Psikologi Universitas Airlangga Surabaya, 2010.**

xvi + .. halaman, .. lampiran

*Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan ketidakpuasan bentuk tubuh dengan perilaku diet pada wanita dewasa awal. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif yang dilakukan pada wanita dewasa awal Surabaya. Subyek penelitian berjumlah 32 orang, yang memenuhi kriteria penelitian.*

*Alat pengumpul data dalam penelitian ini adalah berupa kuesioner ketidakpuasan bentuk tubuh yang terdiri dari 24 butir dan kuesioner perilaku diet yang terdiri dari 28 butir yang diadaptasi oleh penulis. Setelah melakukan uji reliabilitas, didapatkan hasil reliabilitas skala ketidakpuasan bentuk tubuh sebesar 0,873 dan reliabilitas skalaperilaku diet sebesar 0,901. Analisis data dilakukan dengan teknik statistik korelasi Spearman's Rank, dengan menggunakan bantuan program statistik SPSS for Windows versi 16.0.*

*Dari hasil analisis data penelitian diperoleh nilai korelasi antara ketidakpuasan bentuk tubuh dengan perilaku diet sebesar 0,997, dengan p sebesar 0,000. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat korelasi yang signifikan antara ketidakpuasan bentuk tubuh dengan perilaku diet pada wanita dewasa awal.*

**Kata kunci:** *ketidakpuasan bentuk tubuh, perilaku diet, wanita dewasa awal*  
Daftar Pustaka, 28 (91-01)

## ABSTRACT

**Ditta Adetya Widjaja, 110210584, Relationships Body Dissatisfaction with the Behaviour Diet in Early Adult Women, Thesis, Faculty of Psychology Airlangga University Surabaya, 2010.**

xvi + .. page, .. attachment

*This study aims to determine whether there is a relationship of body dissatisfaction with the behavior of early diet on adult women. Research using quantitative approaches undertaken at the beginning of adult women in Surabaya. Research subjects numbered 32 persons, who meet the study criteria.*

*Data collection tool in this research is a form of body dissatisfaction questionnaire consisting of 24 butir and diet behavior questionnaire consisting of 28 items adapted by the author. After performing the reliability test, reliability of the results obtained from the body dissatisfaction scale of 0.873 and 0.901 for diet behavior reliability. Data analysis was done by using Spearman's Rank correlation statistic, with the help of statistical program SPSS 16.0 for Windows Evaluation Version.*

*From the analysis of research data obtained by the correlation between body shape dissatisfaction with dietary behaviors of 0.997, with  $p$  of 0.000. This indicates that there is a significant correlation between body shape dissatisfaction with the behavior of early diet on adult women.*

Key words: body shape dissatisfaction, dieting behaviors, early adult woman  
Bibliography, 28 (91-01)