

**HUBUNGAN ANTARA *BODY IMAGE* DAN PERILAKU DIET
PADA WANITA DEWASA AWAL**

SKRIPSI



Disusun Oleh:

IVANA MANURUNG

NIM. 111711133090

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS AIRLANGGA
SURABAYA**

2021

**HUBUNGAN ANTARA *BODY IMAGE* DAN PERILAKU DIET
PADA WANITA DEWASA AWAL**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan

Dalam Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi

Universitas Airlangga Surabaya

Disusun Oleh:

IVANA MANURUNG

NIM. 111711133090

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS AIRLANGGA
SURABAYA**

2021



LEMBAR PERNYATAAN

Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa Skripsi yang saya susun ini merupakan hasil karya tulis saya sendiri. Adapun bagian-bagian tertentu dalam Skripsi yang saya peroleh dari hasil karya tulis orang lain, telah saya tuliskan sumbernya dengan jelas, sesuai dengan kaidah penulisan ilmiah.

Adapun pada kemudian hari ditemukan adanya plagiat dalam Skripsi saya, maka saya bersedia menerima sanksi pencabutan gelar akademik yang telah saya sandang, beserta segala konsekuensinya, sesuai dengan peraturan yang berlaku.

Surabaya, 28 Mei 2021

Menyetujui,



Ivana Manurung

NIM.111711133090

**HALAMAN PERSETUJUAN DAN PENGESAHAN SKRIPSI PROGRAM
STUDI S1 PSIKOLOGI UNIVERSITAS AIRLANGGA**

Naskah skripsi dengan identitas berikut ini:

Penulis : Ivana Manurung
NIM : 111711133090
Judul : Hubungan antara *Body Image* dan Perilaku Diet
pada Wanita Dewasa Awal

Telah disetujui oleh dosen pembimbing penulisan skripsi dan telah dipertahankan
di hadapan penguji pada tanggal, 2 Juli 2021

Dosen pembimbing : Dr. Hamidah, M.Si., psikolog
NIP. 1965052201997032002
Ketua penguji : Prof. Dr. Nurul Hartini, S.Psi., M.Kes
NIP. 197104211997022001
Sekretaris penguji : Dra. Woelan Handadari, M.Si., Psikolog
NIP. 195205091986012001
Anggota penguji : Dr. Hamidah, M.Si., psikolog
NIP. 1965052201997032002

Surabaya, 9 Juli 2021

Mengetahui,

Koordinator Program Studi



Atika Dian Ariana, S.Psi., M.Sc.

NIP. 198303042006042004

HALAMAN MOTTO

“Maka sesungguhnya bersama kepedihan itu ada kebahagiaan. Dan sesungguhnya bersama kepedihan itu ada kebahagiaan.” (Qs. Al-Insyirâh [94]:5-6)

HALAMAN PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan untuk diri saya sendiri, orang tua, kakak dan keluarga tercinta semoga bisa membanggakan.

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, segala puji bagi Allah SWT yang atas karunianya telah memberikan banyak nikmat serta rezeki kepada penulis.. Maka dari itu, penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. Suryanto, M.Si., Psikolog selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Airlangga;
2. Bapak dan Ibu dosen beserta karyawan Fakultas Psikologi Universitas Airlangga, yang senantiasa memberikan ilmu berharganya dan membantu penulis dalam menjalani masa perkuliahannya;
3. Terima kasih Ibu Dr. Hamidah, M.si., Psikolog selaku dosen pembimbing skripsi penulis yang telah memberikan waktu serta saran dalam membimbing penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan laporan Skripsi dengan baik;
4. Terima kasih Ibu Endah Mastuti, S.Psi., M.Si., Psikolog selaku dosen wali yang selama perkuliahan telah memberikan masukan yang berguna bagi penulis;
5. Terima kasih orang tua, tercinta, kakak serta adik penulis yang selalu memberikan semangat kepada penulis;
6. Terima kasih Viola Tiara Tamma, Monika Dwi Kristianta, Krissandi Wijayanti dan Acha, Nova, Septa, Nisrina, Paulia, Maria Febiola dan Najla Tiara, Nadya Haliza, Rasyid & Dhika yang selalu memberikan masukan

7. *Last but not least, I wanna thanks me, for believing in me, for doing all this hard work, for having no days off, for never quitting, for just being me at all times.*

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	ii
LEMBAR PERNYATAAN	iii
HALAMAN PERSETUJUAN	iii
HALAMAN PERSETUJUAN	iv
HALAMAN MOTTO	ivi
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR GAMBAR.....	xi
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
ABSTRAK	xiv
ABSTRACT	xv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Identifikasi Masalah	10
1.3 Batasan Masalah	11
1.3.1 Perilaku Diet	11
1.3.2 <i>Body Image</i>	12
1.3.3 Wanita Dewasa Awal	12
1.4 Rumusan Masalah	12
1.5 Tujuan Penelitian.....	12
1.6 Manfaat Penelitian.....	12

1.6.1	Manfaat Teoritis.....	12
1.6.2	Manfaat Praktis	13
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....		14
2.1	Usia Masa Dewasa Awal.....	14
2.1.1	Definisi Dewasa Awal	14
2.1.2	Ciri-ciri Masa Dewasa Awal	15
2.1.3	Tugas Perkembangan Dewasa Awal	16
2.2	Perilaku Diet.....	17
2.2.1	Definisi Perilaku Diet	17
2.2.2	Faktor Perilaku Diet.....	18
2.2.3	Aspek-Aspek Perilaku Diet	19
2.2.4	Jenis – Jenis Diet	20
2.3	<i>Body Image</i>	21
2.3.1	Definisi <i>Body Image</i>	21
2.3.2	Aspek – Aspek <i>Body Image</i>	22
2.3.3	Faktor-faktor yang memengaruhi <i>Body Image</i>	23
2.3.4	Dimensi <i>Body Image</i>	24
2.4	Hubungan <i>Body Image</i> dengan Perilaku Diet.....	24
2.5	Kerangka Konseptual	27
2.6	Hipotesis	27
BAB III METODE PENELITIAN		28
3.1	Tipe Penelitian.....	28
3.2	Identifikasi Variabel Penelitian	28
3.2.1	Variabel Bebas	28
3.2.2	Variabel Terikat	29
3.3	Definisi Oprasional.....	29
3.3.1	Perilaku Diet	29
3.3.2	<i>Body Image</i>	29
3.4	Subjek Penelitian	30
3.4.1	Teknik <i>Sampling</i>	31

3.5	Teknik Pengumpulan Data	31
3.5.1	Skala Perilaku Diet	33
3.5.2	Skala <i>Body Image</i>	34
3.6	Validitas dan Realibilitas Alat Ukur.....	36
3.6.1	Validitas Alat Ukur.....	36
3.6.2	Reablilitas Alat Ukur	37
3.7	Analisis Data	38
BAB IV HASIL PENELITIAN.....		39
4.1	Gambaran Subjek Penelitian	39
4.2	Pelaksanaan Penelitian	39
4.2.1	Persiapan penelitian	39
4.2.2	Pengambilan Data	40
4.3	Hasil Penelitian.....	41
4.3.1	Statistik deskriptif.....	41
4.3.2	Gambaran <i>Body Image</i>	43
4.3.3	Gambaran Perilaku diet	46
4.4	Uji Normalitas	49
4.5	Uji Liniearitas	49
4.6	Uji Korelasi	50
4.7	Pembahasan	51
BAB V KESIMPULAN		55
5.1	Kesimpulan.....	55
5.2	Saran	56
DAFTAR PUSTAKA.....		57
LAMPIRAN.....		60

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Konseptual	27
Gambar 4. 1 Gambaran Umum Body Image Responden.....	43
Gambar 4. 2 Gambaran Umum Perilaku Diet Responden	47

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Blueprint Alat Ukur Perilaku Diet	34
Tabel 3. 2 Blueprint Alat Ukur Body Image.....	36
Tabel 4. 1 Analisis Deskriptif	41
Tabel 4. 2 Norma Kategori Data	42
Tabel 4. 3 Kategorisasi Data	42
Tabel 4. 4 Gambaran Responden pada Dimensi Appearance Evaluation.....	43
Tabel 4. 5 Gambaran Responden pada Dimensi Appearance Orientation.....	44
Tabel 4. 6 Gambaran Responden Pada Dimensi Body Area Satisfaction	44
Tabel 4. 7 Gambaran Responden pada Dimensi Overweight Preoccupation	45
Tabel 4. 8 Gambaran Reponden pada Dimensi Self-Classified Weight	46
Tabel 4. 9 Gambaran Aspek Emosional Responden.....	47
Tabel 4. 10 Gambaran Aspek Eksternal Responden.....	48
Tabel 4. 11 Gambaran Aspek Restraiant.....	48
Tabel 4. 12 Hasil Uji Normalitas	49
Tabel 4. 13 Hasil Uji Linieritas.....	49
Tabel 4. 14 Hasil Uji Korelasi.....	50
Tabel 4. 15 Pedoman Interpretasi Korelasi	51
Tabel 4. 16 Hasil Gambaran Body Image Berdasarkan Dimensi	51
Tabel 4. 17 Hasil Gambaran Perilaku Diet Berdasarkan Dimensi.....	51

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Kuisioner Penelitian	60
Lampiran 2. Data Skor Mentah.....	65
Lampiran 3. Data Perilaku Diet	68
Lampiran 4. Data Body Image	69
Lampiran 5. Skor Body Image Per Dimensi	70
Lampiran 6. Hasil Uji Normalitas.....	72
Lampiran 7. Hasil Uji Korelasi	73
Lampiran 8. Hasil Uji Regresi	75

ABSTRAK

Ivana Manurung, 111711133090, Hubungan *Body Image* dan Perilaku Diet pada Wanita Dewasa Awal, Skripsi, Fakultas Psikologi Universitas Airlangga, 2021.

xiii + 61 halaman, 8 lampiran

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara body image dan perilaku diet pada wanita dewasa awal berusia 20-40 tahun. Body image merupakan sebuah gambaran yang dimiliki oleh individu wanita dewasa awal terhadap bentuk dan ukuran tubuhnya, serta memunculkan penilaian dan persepsi tersebut lebih kearah subjektif (Chairal, 2012). Penilaian yang dimunculkan ketika memiliki body image positif maka akan lebih menghargai tubuh yang dimiliki, namun jika memiliki body image negatif maka akan cenderung menutup diri dan menerapkan perilaku diet. Perilaku diet didefinisikan rencana atau pengaturan pola makan dan minum demi menurunkan berat badan serta menjaga kesehatan (Agoes, 2004).

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Pengumpulan data menggunakan alat ukur skala body image dan perilaku diet MBSRQ-AS Cash & Pruzinsky (2002) dan Perilaku diet Andea (2018). Pengambilan data secara online melibatkan 92 subjek. Analisis data menggunakan analisis product moment. Hasil analisis data menunjukan terdapat hubungan dari body image dan perilaku diet pada wanita dewasa awal. Hal ini ditunjukan dari hasil analisis nilai korelasi (r) sebesar 0,451 dan nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$). Oleh karena itu dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif antara body image dan perilaku diet pada wanita dewasa awal.

Kata Kunci: *body image, perilaku diet, dewasa awal*
Daftar Pustaka, 52 (1998-2019)

ABSTRACT

Ivana Manurung, 111711133090, The Relationship between Body Image and Dietary Behavior in Early Adult Women, thesis, Faculty of Psychology Universitas Airlangga, 2021.

xiii + 61 pages, 8 appendices

This study aims to determine the relationship between body image and dietary behavior in early adult women 20 - 40 years old. Body image is a picture that is owned by individuals early adult woman of their body shape and size and raises these judgments and perceptions that are more subjective (Chairal, 2012). The assessment that is raised when you have a positive body image will appreciate your body more, but if you have a negative body image, you will tend to close yourself off and apply dietary behavior. Dietary behavior is defined as a plan or arrangement of eating and drinking patterns in order to lose weight and maintain health (Agoes, 2004).

This study uses a quantitative approach. Collecting data using a body image and dietary behavior scale measuring instrument MBSRQ-AS Cash & Pruzinsky (2002) and Andea diet behavior (2018). Online data collection involved 92 subjects. Data analysis using product moment analysis.

The results of data analysis showed that there was a relationship between body image and dietary behavior in early adult women. This is shown from the results of the analysis of the correlation value (r) of 0.451 and a significance value of 0.000 ($p < 0.05$). Therefore, it can be concluded that there is a positive relationship between body image and dietary behavior in early adult women.

Keywords: *body image, diet behavior, early adulthood*
Bibliography, 52 (1998-2019)