

**HUBUNGAN ANTARA CITRA TUBUH DENGAN SIKAP
PEREMPUAN TERHADAP PERILAKU DIET**



SKRIPSI

Disusun Oleh:

ANGGI VALENTINA MILLENIA

111811133222

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS AIRLANGGA

SURABAYA

2022

**HUBUNGAN ANTARA CITRA TUBUH DENGAN SIKAP PEREMPUAN
TERHADAP PERILAKU DIET**

SKRIPSI

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

Disusun Oleh

Anggi Valentina Millenia

NIM. 111811133222

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS AIRLANGGA
SURABAYA**

2022

LEMBAR PERNYATAAN



LEMBAR PERNYATAAN

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

Apabila kemudian hari ditemukan adanya plagiat dalam skripsi saya, maka saya bersedia menerima sanksi pencabutan gelar akademik yang telah saya sandang, beserta kosekuensinya, sesuai dengan peraturan perundang-undangan yang berlaku.

Surabaya, 21 Maret 2022

Menyetujui,

(ANGGI VALENTINA MILLENIA)

NIM. 111811133222

HALAMAN PERSETUJUAN

HALAMAN PERSETUJUAN

**HUBUNGAN ANTARA CITRA TUBUH DENGAN SIKAP PEREMPUAN
TERHADAP PERILAKU DIET**

Surabaya, 21 Maret 2022

Skripsi ini telah disetujui oleh
Dosen Pembimbing Penelitian Skripsi



Afif Kurniawan, M.Psi., Psikolog

NIP. 198310142010121002

HALAMAN PENGESAHAN

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi ini telah dipertahankan dihadapan dewan penguji pada hari Rabu, 13 April 2022 dengan susunan dewan penguji

Ketua,



Tri Kurniati Ambarini, M.Psi., Psikolog
NIP. 198101312005012002

Sekretaris,



Tiara Diah Sosialita, M.Psi., Psikolog
NIP. 198912112016113201

Anggota,



Afif Kurniawan, M.Psi., Psikolog
NIP. 198510142010121002

HALAMAN MOTTO

“Amor Fati.”

HALAMAN PERSEMBAHAN

Untuk diri sendiri,

Terima kasih sudah berani untuk bertahan dan berusaha melalui proses panjang ini dengan baik. Terima kasih karena memilih untuk tidak menyerah.

Untuk Papa, Mama, Kak Butet, Kak Santi, dan Abang Ucok,

Terima kasih untuk ruang nyaman pertama yang penuh dengan kasih sayang, kepercayaan, dan kebesaran hati. Terima kasih untuk setiap doa dan dukungan yang diberikan kepada penulis.

Untuk teman-teman yang setia mendengar setiap keluh kesah penulis.

Untuk semua yang menyayangi penulis,

UCAPAN TERIMAKASIH

Segala puji syukur ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa atas karunia-Nya yang telah memberikan kekuatan, ilmu, kesehatan, dan keberanian, sehingga penulis dapat menyelesaikan tugas akhir ini dengan baik. Proses penyusunan yang penulis tempuh membutuhkan waktu yang tidak singkat, begitu pula tidak sedikit pihak-pihak yang ikut serta membantu proses penyelesaian tugas akhir ini. Proses penyusunan ini dapat selesai dengan baik tidak luput dari kritik, saran, dan semangat yang selalu menguatkan penulis. Dengan hormat, penulis meminta izin untuk menyampaikan segala rasa kerendahan hati dan ucapan terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. Suryanto, M.Si., Psikolog. Selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Airlangga;
2. Dr. Nur Ainy Fardana N., M.Si., Psikolog, Dimas Aryo Wicaksono, S.Psi, M.Sc., dan Endang Retno Surjaningrum, M.AppPsych., Ph.D., Psikolog. Selaku jajaran Dekanat Fakultas Psikologi Universitas Airlangga.
3. Bapak Afif Kurniawan, M.Psi., Psikolog. Selaku dosen pembimbing skripsi, terimakasih banyak atas waktu, saran, ilmu, arahan, dan bimbingan yang telah diberikan selama proses penulisan skripsi ini;
4. Ibu Listyati Setyo Palupi, S.Psi., M.DevPract. Selaku dosen wali penulis yang telah menyediakan waktu, saran, dan juga semangat sehingga penulis dapat menyelesaikan masa studi dengan baik;
5. Ibu Vania Ardelia, S.Psi., M.Sc., Daniar Dhara, M.Psi., Psikolog, Eunike Christanty, M.Psi., Psikolog., Nathania Kusuma, S.Psi. yang telah bersedia membantu penyusunan alat ukur saya dengan menjadi *professional expert judgement* dalam penelitian ini. Terimakasih atas waktu dan saran yang telah diberikan;
6. Seluruh jajaran dosen, staf, dan karyawan Fakultas Universitas Airlangga, terimakasih atas setiap ilmu, arahan, dan bantuannya selama penulis menjalani masa perkuliahan;

7. Kak Ivana Manurung, terima kasih telah mengizinkan penggunaan alat ukur Citra Tubuh.
8. Mama, Papa, Kak Butet, Kak Santi, dan Abang Ucok, terima kasih atas kasih sayang, saran, doa, dukungan, dan kepercayaan yang tiada henti diberikan kepada penulis. Terima kasih untuk selalu bertahan dan tidak pernah menyerah dengan penulis;
9. Bude Titiek, terimakasih atas perhatiannya selama penulis menetap di Surabaya.
10. Mba Anis dan Mas Uki, terimakasih atas bantuan dan perhatian yang telah diberikan kepada penulis selama penulis menetap di Surabaya.
11. Sabrina Hannani, Dyah Rahayu Chantika Rasman, Avisca Shahliza Fahmi, Carissa Nabila Putri, Firyal Kamiliya Washfa, Jasmine Octavia Putri Balaw, Hana Tirtawijaya, Desak Madya Ratri Harwita, Elza Pramesthi Sepasthika Surya Tanari, terimakasih sudah menemani dan selalu ada selama masa perkuliahan, baik waktu kuliah *offline* maupun *online*. Terimakasih sudah mendengarkan setiap keluhan kesah yang penulis sampaikan. Terimakasih sudah bertahan;
12. Vanessa Drisia Agthalia, Gita Melosa, Ancilla Ghislaine Orsley, Anatevi Natasha Cornelia, Angela Nada Dwi Putri, terimakasih sudah menemani dan memberikan semangat kepada penulis hingga detik ini;
13. Fasilitator *Student-day & Psycho Experientia* 2019, terima kasih sudah banyak memberikan penulis pengalaman, dan memberikan keluarga baru untuk penulis;
14. PENGMAS BEM KM Fakultas Psikologi Universitas Airlangga 2020, Mba Desi, Mba Najla, Ayu, Namira, Fifi, Sekar, Amanda, Ressa, Syifa, terimakasih banyak atas pengalaman yang telah diberikan untuk penulis.
15. Carissa Nabila Putri, Firyal Kamiliya Washfa, Romadhoni Khairunissa, Azizah Ayu, terimakasih sudah selalu berusaha membantu dan menjawab pertanyaan-pertanyaan yang penulis berikan dalam penyusunan skripsi ini;
16. Teman seperbimbingan penulis, terimakasih sudah saling membantu dan mendukung satu sama lain.

17. Teman-teman Fakultas Psikologi Universitas Airlangga angkatan 2018, terimakasih atas kebersamaannya.
18. Seluruh responden yang telah bersedia menjadi subjek penelitian;
19. Seluruh pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu, terima kasih atas dukungan yang telah diberikan kepada penulis.

DAFTAR ISI

LEMBAR PERNYATAAN	iii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iv
HALAMAN PENGESAHAN.....	v
HALAMAN MOTTO	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN	vii
UCAPAN TERIMA KASIH.....	viii
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvi
ABSTRAK	xvii
ABSTRACT.....	xviii
BAB I	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Identifikasi Masalah	11
1.3 Batasan Masalah.....	16
1.3.1 Wanita Dewasa Awal.....	16
1.3.2 Sikap terhadap Perilaku Diet.....	16
1.3.3 Citra Tubuh (Body Image).....	16
1.4 Rumusan Masalah.....	17
1.5 Tujuan Penelitian	17
1.6 Manfaat Penelitian	17
1.6.1 Manfaat Teoritis	17
1.6.2 Manfaat Praktis	18
BAB II.....	19
2.1 Konteks Penelitian	19
2.2 Dewasa Awal.....	20
2.2.1 Pengertian Dewasa Awal	20
2.2.2 Karakteristik Perkembangan Dewasa Awal.....	21
2.2.3 Tugas Perkembangan Dewasa Awal.....	24
2.3 Sikap terhadap Perilaku Diet	26

2.3.1	Sikap.....	26
2.3.2	Perilaku Diet.....	29
2.3.3	Sikap terhadap Perilaku Diet.....	37
2.4	Citra Tubuh.....	40
2.4.1	Definisi Citra Tubuh	40
2.4.2	Dimensi Citra Tubuh.....	41
2.4.3	Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Citra Tubuh.....	42
2.4.4	Perspektif Citra Tubuh	44
2.4.5	Gangguan <i>Body Image</i>	45
2.5	Hubungan antara Citra Tubuh dengan Sikap Perempuan terhadap Perilaku Diet.....	45
2.6	Kerangka Konseptual.....	49
2.7	Hipotesis.....	49
BAB III		50
3.1	Tipe Penelitian	50
3.2	Identifikasi Variabel Penelitian	51
3.2.1	Variabel Dependen.....	51
3.2.2	Variabel Independen	51
3.3	Definisi Operasional Variabel Penelitian	52
3.3.1	Sikap terhadap Perilaku Diet.....	52
3.3.2	Citra Tubuh	52
3.4	Subjek Penelitian	53
3.4.1	Populasi.....	53
3.4.2	Teknik <i>Sampling</i>	53
3.5	Teknik Pengumpulan Data.....	54
3.5.1	Instrumen Penelitian Perilaku Diet	55
3.5.2	Instrumen Penelitian Citra Tubuh	56
3.6	Validitas dan Reliabilitas Alat ukur.....	60
3.6.1	Validitas	60
3.6.2	Reliabilitas	62
3.7	Teknik Analisa Data	63
BAB IV		64

4.1	Gambaran Subjek Penelitian	64
4.2	Pelaksanaan Penelitian	64
4.2.1	Persiapan Penelitian	65
4.2.2	Pengambilan Data	67
4.2.3	Hambatan Penelitian	68
4.3	Hasil Penelitian.....	68
4.3.1	Uji Analisis Deskriptif	68
4.3.2	Penormaan Data	70
4.3.3	Uji Asumsi	72
4.4	Pembahasan	75
4.5	Keterbatasan Penelitian	84
BAB V		85
5.1	Simpulan.....	85
5.2	Saran	85
5.2.1	Saran untuk Peneliti Selanjutnya	85
5.2.2	Saran untuk Wanita Dewasa Awal.....	86
DAFTAR PUSTAKA		87
LAMPIRAN		94

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Blue Print Skala Perilaku Diet	56
Tabel 3. 2 Blue Print Skala Citra Tubuh	58
Tabel 3. 3 Professional/Expert Judgement Alat Ukur Perilaku Diet	60
Tabel 3. 4 Reliabilitas Alat Ukur Perilaku Diet	63
Tabel 4. 1 Data Demografis Responden	64
Tabel 4. 2 Uji Deskriptif	69
Tabel 4. 3 Rumus Penormaan Kategorisasi	71
Tabel 4. 4 Kategorisasi Data	71
Tabel 4. 5 Uji Normalitas.....	72
Tabel 4. 6 Uji Linearitas.....	73
Tabel 4. 7 Kategori Koefisien Korelasi.....	74
Tabel 4. 8 Uji Korelasi	75

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Konseptual	49
--------------------------------------	----

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Izin Penggunaan Alat Ukur Citra Tubuh	94
Lampiran 2 Surat Pernyataan Professional Judgement	95
Lampiran 3. Kuesioner Online Alat Ukur	99
Lampiran 4. Hasil Analisis SPSS	106
Lampiran 5. Hasil Uji Reliabilitas Alat Ukur Perilaku Diet	108

ABSTRAK

Anggi Valentina Millenia, 111811133222, Hubungan antara Citra Tubuh dengan Sikap Perempuan Terhadap Perilaku Diet. *Skripsi*, Fakultas Psikologi Universitas Airlangga Surabaya, 2022. xviii + 93 halaman + 15 lampiran.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara citra tubuh dengan sikap perempuan terhadap perilaku diet. Definisi citra tubuh merupakan sikap setiap individu menilai tubuh yang dimilikinya tergantung bagaimana individu mengevaluasi diri sendiri yang dimana terdapat komponen penilaian puas atau tidak puas (Cash & Pruzinsky, 2002). Sedangkan perilaku diet adalah suatu aktivitas yang mengatur berapa banyak kalori, lemak, karbohidrat yang masuk dalam tubuh guna untuk menurunkan berat badan (Polivy & Herman, 1978).

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan metode survey online dengan melibatkan 198 partisipan yang memiliki rentang usia 18-25 tahun. Alat ukur yang digunakan adalah *Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire-Appearance Scale* (MBSRQ-AS) yang telah disusun oleh Ivana Manurung (2020) dengan koefisien reliabilitas *Cronbach Alpha* ($\alpha=0,922$) dan Skala Perilaku Diet yang telah disusun secara mandiri oleh penulis dengan teori Polivy & Herman (1978) dengan koefisien reliabilitas *Cronbach Alpha* ($\alpha=0,648$). Analisis data yang dilakukan menggunakan teknik korelasi Pearson dengan bantuan IBM SPSS Statistic 22.0 *for Windows*.

Hasil analisis data menunjukkan bahwa terdapat korelasi positif antara hubungan citra tubuh dengan sikap perempuan terhadap perilaku diet sebesar 0,196 yang berarti semakin tinggi citra tubuh semakin tinggi sikap perempuan terhadap perilaku diet. Penelitian ini menyarankan untuk melihat dari faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi hubungan citra tubuh dan perilaku diet seperti hubungan asmara dan pekerjaan.

Kata kunci: citra tubuh, perilaku diet, wanita, dewasa awal, sikap

Daftar Pustaka, (103) (1945-2022)

ABSTRACT

Anggi Valentina Millenia, 111811133222, *The Relationship between Body Image with Women Attitudes towards Diet Behaviour*, Undergraduate Thesis, Faculty of Psychology Universitas Airlangga, 2022.

This research aims to determine the relationship between body image and woman attitudes toward diet behaviour. Body image is the attitude of each individual on how they are assessing their body depending on how the individual evaluates themselves in which there is satisfied or dissatisfied assessment component (Cash & Pruzinsky, 2002). Dieting behaviour is an activity that regulates how many calories, fat, carbohydrates that enter the body in order to lose weight (Polivy & Herman, 1978)

This research is a quantitative-research using an online survey method that involves 198 participants with the criteria of women aged 18-25 years old who had ever or are currently doing dietary behaviour. The scale used to measure dietary behaviour arranged by the researcher based on Polivy & Herman's dimensions and has a Cronbach Alpha reliability coefficient for 0,648. The body image measurement tool is taken from Manurung's (2020) research which was developed based on the Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire-Appearance Scale (MBSRQ-AS) which is the dimension of the body image measurement tool proposed by Cash (2002) with Cronbach Alpha reliability result 0,922.

The result of data analysis showed that there was a significant positive relationship between body image and the attitude towards dietary behaviour of 0,196, which means that if the negative body image increases, the diet behaviour will also increase and vice versa. This study suggests to look at other factors that can influence the relationship between body image and dietary behavior such as romantic relationship or company employee.

Keywords: *body image, dietary behaviour, early adulthood, women, attitude*

References, (103) (1945-2022)