

STUDI DESKRIPTIF KUANTITATIF *BODY IMAGE* PADA MAHASISWI YANG MELAKUKAN DIET

SKRIPSI



**Oleh :
Fifi Anita Kalim
NRP. 7103019120**

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS KATOLIK WIDYA MANDALA
SURABAYA
2025**

STUDI DESKRIPTIF KUANTITATIF *BODY IMAGE* PADA MAHASISWI YANG MELAKUKAN DIET

SKRIPSI

Diajukan kepada
Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya
untuk memenuhi sebagian persyaratan memperoleh
gelar Sarjana Psikologi



Oleh :
Fifi Anita Kalim
NRP 7103019120

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS KATOLIK WIDYA MANDALA
SURABAYA
2025**

SURAT PERNYATAAN KEORIGINALITAS KARYA ILMIAH

Bersama ini, saya:

Nama : Fifi Anita Kalim

NRP : 7103019120

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi saya yang berjudul:

STUDI DESKRIPTIF KUANTITATIF *BODY IMAGE* PADA MAHASISWI YANG MELAKUKAN DIET

Benar merupakan karya sendiri tanpa terdapat rekayasa dari pihak maupun. Apabila pada kemudian hari ditemukan bukti, bahwa skripsi ini merupakan hasil plagiat atau hasil dari manipulasi data, maka saya bersedia menerima sanksi berupa pembatalan kelulusan dan pencabutan gelar akademik yang telah diperoleh. Serta permohonan maaf dari pihak-pihak terkait.

Demikian surat pernyataan ini saya buat, dan dinyatakan dengan sesungguhnya penuh kesadaran dalam membuatnya.

Surabaya, 19 Mei 2025

Yang membuat pernyataan,



Fifi Anita Kalim

SURAT PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH

Demi perkembangan ilmu pengetahuan, saya sebagai mahasiswa Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya:

Nama : Fifi Anita Kalim

NRP : 7103019120

Menyetujui skripsi/karya ilmiah saya yang berjudul:

STUDI DESKRIPTIF KUANTITATIF *BODY IMAGE* PADA MAHASISWI YANG MELAKUKAN DIET

Untuk dipublikasikan/ditampilkan di internet atau media lain (Digital Library Perpustakaan Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya) untuk kepentingan akademik sebatas sesuai dengan Undang-Undang Hak Cipta.

Demikian pernyataan persetujuan publikasi karya ilmiah ini saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya, 19 Mei 2025

Yang membuat pernyataan,



Fifi Anita Kalim

HALAMAN PERSETUJUAN

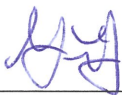
SKRIPSI

**STUDI DESKRIPTIF KUANTITATIF *BODY IMAGE*
PADA MAHASISWI YANG MELAKUKAN DIET**

Oleh :
Fifi Anita Kalim
NRP 7103019120

Telah dibaca, disetujui, dan diterima untuk diajukan ke tim penguji skripsi.

Pembimbing Utama : Made Dharmawan Rama Adhyatma, M.Psi., Psikolog


(_____)

NIDN : 0724128705

Email : made_dharmawan@ukwms.ac.id

Surabaya, 19 Mei 2025

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi dengan Judul “Studi Deskriptif Kuantitatif *Body Image* pada Mahasiswi yang Melakukan Diet” oleh Fifi Anita Kalim (7103019120) telah dipertahankan di depan dewan penguji Skripsi Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya dan diterima untuk memenuhi sebagian dari persyaratan memperoleh Gelar Sarjana Psikologi

Pada tanggal 19 Mei 2025

Mengesahkan,

Fakultas Psikologi,

Dekan,



(Agnes Maria Sumargi, Ph.D., Psikolog)

Dewan Penguji :

1. Ketua : Jaka Santosa Sudagijono, M.Psi., Psikolog

()

2. Sekretaris: Detricia Tedjawidjaja, M.Psi., Psikolog

()

3. Anggota : Eli Prasetyo, M.Psi., Psikolog

()

4. Anggota : Made Dharmawan Rama Adhyatma, M.Psi., Psikolog (

)

NIDN. : 0724128705

HALAMAN PERSEMBAHAN

Penulis ingin mempersembahkan Skripsi ini kepada :

1. Tuhan Yesus Kristus
2. Kedua Orang Tua, serta seluruh Keluarga tercinta yang telah memberikan dukungan penuh kepada penulis selama menjalani proses pengerjaan Skripsi.
3. Dosen Pembimbing
4. Dosen dan staff Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala
5. Teman-teman seperjuangan
6. Almamater Kebanggaan-Ku

HALAMAN MOTTO

*“Bersukacitalah dalam pengharapan,
sabarlah dalam kesesakan,
dan bertekunlah dalam doa!”*

~ (Roma 12:12) ~

UNGKAPAN TERIMA KASIH

Segala puji dan syukur penulis haturkan kepada Tuhan Yesus Kristus hanya karena kehendak dan rahmat-Nya penulis dapat menyelesaikan Skripsi ini hingga tuntas. Skripsi dengan judul “**Studi Deskriptif Kuantitatif *Body Image* pada Mahasiswi yang Melakukan Diet**” ini disusun untuk memenuhi salah satu persyaratan demi meraih gelar sarjana di Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya. Skripsi ini dapat diselesaikan tepat waktu karena penulis tak lepas dari banyaknya dukungan melalui berbagai pihak. Oleh sebab itu, kurang pas rasanya jika penulis tidak memberi penghargaan dan ucapan terima kasih yang besar kepada:

1. Tuhan Yesus Kristus yang telah memberi dukungan dan kekuatan selama pengerjaan Skripsi ini sehingga penulis dapat menyelesaikannya hingga tuntas.
2. Ibu Agnes Maria Sumargi, Grad.Dip.Ed., M.Psych., Ph.D., selaku Dekan Fakultas Psikologi UKWMS yang telah berjasa dalam mengesahkan skripsi yang telah saya selesaikan ini. Dosen pembimbing pertama dan kedua yang selalu sabar memberi arahan dan memberikan senyumannya dan sapaan yang ramah setiap penulis melakukan bimbingan sehingga dapat membangun suasana hati yang baik ketika bimbingan.
3. Bapak Made Dharmawan Rama Adhyatma, M.Psi., Psikolog., selaku sebagai Dosen Pembimbing Skripsi yang telah membantu penulis dalam proses pengerjaan dan pengumpulan Skripsi ini.
4. Bapak Jaka Santosa Sudagijono, M.Psi., Psikolog., Dosen Penguji 1 yang senantiasa mendukung, mengingatkan, menemani penulis selama proses pengerjaan Skripsi ini hingga selesai.
5. Bapak Eli Prasetyo, M.Psi., Psikolog., Dosen Penguji 2 yang senantiasa mendukung, mengingatkan, menemani penulis selama proses pengerjaan Skripsi ini hingga selesai.
6. Bapak Dicky Susilo, M.Psi., Psikolog., selaku sebagai Dosen Pendamping Akademik yang telah memberi arahan selama perkuliahan

7. Tenaga Administrasi / Tata Usaha yang telah mengatur administrasi perkuliahan
8. Orang Tua yang telah memberikan dukungan penuh kepada saya, secara materil dan moril
9. Subyek / informan penelitian yang telah memberikan informasi untuk penyelesaian skripsi ini
10. Teman, sahabat, dan orang tua yang telah mendukung penyelesaian skripsi ini hingga selesai

Penulis telah berusaha dengan sebaik mungkin menyelesaikan Skripsi ini, namun penulis menyadari bahwa masih ada banyak kekurangan, oleh karena itu kritik dan saran dari pembaca sangat diharapkan.

Akhir kata, semoga Skripsi ini dapat bermanfaat bagi siapapun yang membaca.

Surabaya, 19 Mei 2025
Yang membuat pernyataan,

Fifi Anita Kalim

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL LUAR SKRIPSI.....	i
HALAMAN JUDUL LUAR SKRIPSI.....	ii
SURAT PERNYATAAN KEORIGINALITAS KARYA ILMIAH	vii
SURAT PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH	viii
HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI.....	ix
HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI.....	x
HALAMAN PERSEMBAHAN	vii
HALAMAN MOTTO	viii
UNGKAPAN TERIMA KASIH	ix
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
ABSTRAK	xvii
ABSTRACT	xviii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1. Latar Belakang.....	1
1.2. Batasan Masalah	5
1.3. Rumusan Masalah.....	5
1.4. Tujuan Penelitian	5
1.5. Manfaat Penelitian	5
1. Manfaat Teoritis.....	5
2. Manfaat Praktis	5
BAB II LANDASAN TEORI.....	7
2.1. Body Image.....	7
2.1.1. Pengertian <i>Body Image</i>	7
2.1.2. Aspek-Aspek <i>Body Image</i>	8
2.1.3. Faktor - Faktor <i>Body Image</i>	8
2.2. <i>Diet</i>	10

	2.2.1. Definisi <i>Diet</i>	10
	2.2.2. Tujuan <i>Diet</i>	10
	2.2.3. Fungsi dan Manfaat <i>Diet</i>	11
	2.2.4. Jenis dan Metode <i>Diet</i>	11
	2.2.5. Aspek-Aspek Perilaku <i>Diet</i>	12
2.3.	Gambaran <i>Body Image</i> pada Mahasiswi yang Melakukan <i>Diet</i>	13
	2.3.1. Definisi <i>Body Image</i> pada Mahasiswi yang Melakukan <i>Diet</i>	13
	2.3.2. Perilaku <i>Diet</i> Pada Mahasiswi	14
BAB	III METODE PENELITIAN	17
3.1.	Identifikasi Variabel	17
3.2.	Definisi Operasional	17
3.3.	Populasi dan Teknik Pengambilan Sampel	17
	3.3.1. Populasi.....	17
	3.3.2. Teknik Pengambilan Sampel.....	17
3.4.	Metode Pengumpulan Data	18
	3.4.1. Skala <i>Body Image</i>	18
3.5.	Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur.....	19
	3.5.1. Validitas Alat Ukur.....	19
	3.5.2. Reliabilitas Alat Ukur.....	20
3.6.	Teknik Analisis Data	20
3.7.	Etika Penelitian.....	21
BAB	IV PELAKSANAAN DAN HASIL PENELITIAN.....	23
4.1.	Orientasi Kancan Penelitian	23
4.2.	Persiapan Pengambilan Data	24
4.3.	Pelaksanaan Penelitian	26
4.4.	Hasil Penelitian.....	27
	4.4.1. Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas	27
	4.4.2. Deskripsi Karakteristik Responden	29
	4.4.3. Deskripsi Data Variabel Penelitian.....	29

BAB V	PENUTUP	42
5.1.	Bahasan.....	42
5.1.1.	Citra Tubuh (<i>Body image</i>) Kesehatan Subjek.....	42
5.1.2.	Citra Tubuh (<i>Body Image</i>) Berdasarkan Usia.....	43
5.1.3.	Citra Tubuh (<i>Body Image</i>) Berdasarkan Lama Diet	44
5.1.4.	Citra Tubuh (<i>Body Image</i>) Aspek Evaluasi Penampilan.....	47
5.1.5.	Citra Tubuh (<i>Body Image</i>) Aspek Orientasi Penampilan.....	49
5.1.6.	Citra Tubuh (<i>Body Image</i>) Aspek Kepuasan Terhadap Bagian Tubuh.....	50
5.1.7.	Citra Tubuh (<i>Body Image</i>) Aspek Kecemasan untuk Menjadi Gemuk	51
5.1.8.	Citra Tubuh (<i>Body Image</i>) Aspek Pengkategorian Tubuh.....	53
5.1.9.	Keterbatasan Penelitian.....	54
5.2.	Simpulan.....	54
5.3.	Saran	55
DAFTAR PUSTAKA.....		57
LAMPIRAN.....		60

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1	Blueprint Skala <i>Body Image</i>	199
Tabel 3.2	<i>Body Image</i> Batas Nilai	21
Tabel 4.1	Aitem Valid dan Gugur Skala <i>Body Image</i>	27
Tabel 4.2	Deskriptif Karakteristik Responden	29
Tabel 4.3	Rumus Kategorisasi.....	30
Tabel 4.4	Kategorisasi dan Batas Nilai Variabel <i>Body Image</i>	30
Tabel 4.5	Analisis <i>Body Image</i> Berdasarkan Usia	31
Tabel 4.5	Analisi <i>Body Image</i> Berdasarkan Lama Diet	32
Tabel 4.5	Kriteria dan Batas Nilai Kategori pada Aspek Evaluasi Penampilan	33
Tabel 4.6	Distribusi Frekuensi Citra Tubuh (<i>Body Image</i>) pada Aspek Evaluasi Penampilan	33
Tabel 4.7	Statistik Deskriptif pada aspek Evaluasi Penampilan	34
Tabel 4.8	Kriteria dan Batas Nilai Kategori pada Aspek Orientasi Penampilan	34
Tabel 4.9	Distribusi Frekuensi Citra Tubuh (<i>Body Image</i>) pada Aspek Orientasi Penampilan.....	35
Tabel 4.10	Statistik Deskriptif pada Aspek Orientasi Penampilan	35
Tabel 4.11	Kriteria dan Batas Nilai Kategori pada Aspek Kepuasan terhadap Bagian Tubuh	36
Tabel 4.12	Distribusi Frekuensi Citra Tubuh (<i>Body Image</i>) pada Aspek Kepuasan terhadap Bagian Tubuh.....	36
Tabel 4.13	Statistik Deskriptif pada aspek Kepuasan terhadap Bagian Tubuh	37
Tabel 4.14	Kriteria dan Batas Nilai Kategori pada Aspek Kecemasan untuk Menjadi Gemuk.....	37
Tabel 4.15	Distribusi Frekuensi Citra Tubuh (<i>Body Image</i>) pada Aspek Kecemasan untuk Menjadi Gemuk	38

Tabel 4.16	Statistik Deskriptif pada aspek Kecemasan untuk Menjadi Gemuk	39
Tabel 4.17	Kriteria dan Batas Nilai Kategori pada Aspek Pengkategorian Tubuh	39
Tabel 4.18	Distribusi Frekuensi Citra Tubuh (<i>Body Image</i>) pada Aspek Pengkategorian Tubuh.....	40
Tabel 4.19	Statistik Deskriptif pada Aspek Pengkategorian Tubuh.....	40
Tabel 4.20	Rangkuman Hasil Analisis <i>Body Image</i>	411
Tabel 4.21	Perbandingan Nilai Mean Empiris dan Ideal.....	41

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Tabulasi Data Penelitian	60
Lampiran 2	Statistik Deskriptif	76
Lampiran 3	Uji Validitas dan Uji Reliabilitas.....	87
Lampiran 4	Tingkat Body Image	94

Fifi Anita Kalim (2025). “Studi Deskriptif Kuantitatif *Body Image* pada Mahasiswi yang Melakukan Diet”. **Skripsi Sarjana Strata 1.** Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya.

ABSTRAK

Mahasiswi dengan pertumbuhan tubuh yang cepat, harus mendapatkan nutrisi penting yang dibutuhkan untuk perkembangannya. Namun kebiasaan makan yang tidak sehat dan berlebihan dapat berdampak buruk bagi kesehatan mental seseorang selain kesehatan fisiknya. Tujuan penelitian adalah mengetahui *body image* pada mahasiswi yang melakukan diet di Surabaya. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif. Populasi penelitian adalah perempuan *emerging adulthood* berusia 18-25 tahun yang sedang melakukan diet dengan ciri-ciri mengontrol konsumsi makanan yang mengandung kadar gula dan tidak mengonsumsi *junk food*. Teknik penentuan sampel penelitian menggunakan metode *incidental sampling* dengan jumlah sampel sebanyak 200 orang. Metode pengumpulan data menggunakan kuesioner yang dibagi atas pernyataan *favorable* dan *unfavorable*. Penelitian menggunakan Skala Body Image sebagai indikator pengukuran. Teknik analisis data melalui uji *descriptive statistics*. Hasil penelitian membuktikan bahwa mayoritas citra tubuh (*body image*) mahasiswa perempuan *emerging adulthood* berusia 18-25 tahun yang sedang melakukan diet secara keseluruhan adalah tinggi. Untuk aspek citra tubuh (*body image*) berada dalam kategori tinggi adalah kepuasan terhadap bagian tubuh, kecemasan untuk menjadi gemuk dan pengkategorian tubuh.

Kata Kunci : *Body Image, Diet, Mahasiswa*

Fifi Anita Kalim (2025). “A Descriptive Quantitative Study of Body Image in Female Students on a Diet”. Undergraduate Thesis, Faculty of Psychology, Widya Mandala Catholic University, Surabaya.

ABSTRACT

Female students with rapidly growing bodies must get the important nutrients needed for their development. However, unhealthy and excessive eating habits can have a negative impact on a person's mental health in addition to their physical health. The aim of the research is to determine the body image of female students who diet in Surabaya. The research uses a quantitative approach. The study population was emerging adulthood women aged 18-25 years who were on a diet with the characteristics of controlling consumption of foods containing sugar levels and not consuming junk food. The research sampling technique used the incidental sampling method with a sample size of 200 people. The data collection method uses a questionnaire which is divided into favorable and unfavorable statements. The research uses the Body Image Scale as a measurement indicator. Data analysis techniques through descriptive statistics tests. The results of the research prove that the majority of body image of emerging adulthood female students aged 18-25 years who are on a diet is overall high. The aspects of body image that are in the high category are satisfaction with body parts, anxiety about becoming fat and body categorization.

Keywords: Body Image, Diet, Students