

SKRIPSI

PENGARUH KEBIASAAN MAKAN TERHADAP *BODY IMAGE* PADA REMAJA DI SMK JAKARTA



FANNI DWIKARTIKA

5545154863

**PROGRAM STUDI
PENDIDIKAN KESEJAHTERAAN KELUARGA
FAKULTAS TEKNIK
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
2022**



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
UPT PERPUSTAKAAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220
Telepon/Faksimili: 021-4894221
Laman: lib.unj.ac.id

**LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademika Universitas Negeri Jakarta, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : FANNI DWIKARTIKA
NIM : 5545154863
Fakultas/Prodi : Teknik/Pendidikan Kesejahteraan Keluarga
Alamat email : buonofanni@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah:

Skripsi Tesis Disertasi Lain-lain (.....)

yang berjudul :

Pengaruh Kebiasaan Makan Terhadap *Body Image* Pada Remaja
di SMK Jakarta

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Ekslusif ini UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediakan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 29 Agustus 2022
Penulis

(FANNI DWIKARTIKA)
nama dan tanda tangan

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

Judul : Pengaruh Kebiasaan Makan Terhadap Body Image Pada Remaja di SMK Jakarta

Penyusun : Fanni Dwikartika

NIM : 5545154863

Pembimbing I : Dra.Nurlaila A.Mashabi, M.Kes

Pembimbing II: Dr. Shinta Doriza, M.Pd, M.S.E

Tanggal Ujian : 19 Agustus 2022

Disetujui oleh :

Pembimbing I



Dra.Nurlaila A.Mashabi, M.Kes
NIP 195612041984032001

Pembimbing II



Dr. Shinta Doriza, M.Pd, M.S.E
NIP 197511152006042001

Mengetahui

Koordinator Program Studi Pendidikan Kesejahteraan Keluarga



Elmanora, S.Si., M.Si
NIP 199003082019032019

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

Judul : Pengaruh Kebiasaan Makan Terhadap Body Image Pada Remaja
di SMK Jakarta
Penyusun : Fanni Dwikartika
NIM : 5545154863

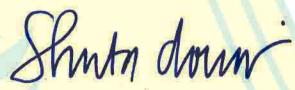
Disetujui oleh :

Pembimbing I



Dra.Nurlaila A.Mashabi, M.Kes
NIP 195612041984032001

Pembimbing II



Dr.Shinta Doriza, M.Pd, M.S.E
NIP 197511152006042001

Pengesahan Panitia Ujian Skripsi

Ketua Penguji



Maya Oktaviani, S.Pd., M.Pd
NIP 199310272019032030

Anggota Penguji I


Dr. Muh. Faesal, MH., M.Pd
NIDN 0306127208

Anggota Penguji II


Prastiti Laras Nugraheni, M.Si
NIDN 0017078909

Mengetahui
Koordinator Program Studi Pendidikan Kesejahteraan Keluarga



Elmanora, S.Si., M.Si
NIP 199003082019032019

LEMBAR PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

1. Skripsi ini merupakan karya asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik sarjana, baik di Universitas Negeri Jakarta maupun di Perguruan Tinggi lain.
2. Skripsi ini belum dipublikasikan, kecuali secara tertulis dengan jelas dan dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan disebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar pustaka
3. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila di kemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta, Agustus 2022

Yang membuat pernyataan



8FEAJX977141086

Fanni Dwikartika
No.Reg 5545154863

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan segala rahmat-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan Proposal Skripsi dengan judul “Pengaruh Kebiasaan Makan Terhadap *Body Image* Pada Remaja di SMK Jakarta” guna memenuhi sebagian persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan Program Studi Pendidikan Kesejahteraan Keluarga, Fakultas Teknik Universitas Negeri Jakarta.

Peneliti menyadari kelemahan serta keterbatasan yang ada sehingga dalam menyelesaikan skripsi ini memperoleh bantuan dari berbagai pihak, sehingga pada kesempatan ini saya dengan rasa hormat dan kerendahan hati mengucapkan terima kasih kepada:

1. Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan hidayah-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan penelitian ini dengan baik.
2. Dr. Uswatun Hasanah, M.Si selaku Dekan Fakultas Teknik Universitas Negeri Jakarta.
3. Elmanora, M.Si selaku Koordinator Program Studi Pendidikan Kesejahteraan Keluarga Universitas Negeri Jakarta yang telah memberikan kelancaran pelayanan dalam urusan Akademik.
4. Dra. Nurlaila A.Mashabi, M.Kes dan Dr. Shinta Doriza, M.Pd, M.S.E selaku dosen pembimbing yang telah sabar memberikan arahan, bimbingan, motivasi dan saran yang berguna sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
5. Maya Oktaviani, S.Pd., M.Pd selaku ketua penguji seminar proposal dan sidang skripsi yang telah memberikan masukan dan saran agar penulisan ini lebih baik lagi.
6. Dr. Muh.Faesal, MH., M.Pd selaku dosen penguji seminar proposal dan sidang skripsi yang telah memberikan masukan dan saran agar penulisan ini lebih baik lagi.
7. Prastiti Laras Nugraheni, M.Si selaku dosen penguji skripsi yang telah memberikan masukan dan saran agar penulisan ini lebih baik lagi.
8. Elmanora, M.Si dan Hurriyyatun Kabbaro, S.Si., M.Si Dosen validitas yang telah membimbing penulis.

-
9. Dosen-dosen Program Studi Pendidikan Kesejahteraan Keluarga, Fakultas Teknik, Universitas Negeri Jakarta yang telah memberikan ilmu dan bantuan yang bermanfaat kepada penulis.
 10. H. Munjaeni, S.Ag, M.A selaku kepala sekolah SMK Budhi Warman II Jakarta yang telah mengizinkan penulis untuk melakukan penelitian di SMK Budhi Warman II Jakarta.
 11. Tri Ardi Permana S.Pd selaku guru Bimbingan & Konseling SMK Budhi Warman II Jakarta yang telah membantu dan membimbing penulis saat melakukan penelitian di SMK Budhi Warman II Jakarta.
 12. Guru, staff dan siswa/siswi SMK Budhi Warman II Jakarta atas kesediannya dalam membantu penelitian penulis.
 13. Staff Admin di Program Studi Pendidikan Kesejahteraan Keluarga, Pak Malik dan Bang Eko yang telah memberikan pengarahan dalam urusan Administrasi program studi.
 14. Kedua Orang Tua saya Bapak Bambang Buono, Ibu Iyam Maryam yang selalu memberikan dukungan berupa materi maupun non materi dan yang selalu mendoakan, memberikan motivasi, saran dan sumber kekuatan saya untuk menyelesaikan skripsi ini.
 15. Kakak saya Tiara Eka Pratiwi S.I.Kom dan Mochamad Reky Septiya Ripandi A.Md yang selalu memberikan dukungan berupa materi maupun non materi dan yang selalu mendoakan, memberikan motivasi, saran dan sumber kekuatan saya untuk menyelesaikan skripsi ini.
 16. Keluarga besar Alm Bapak Udin yang mendoakan dan menyemangati penulis dalam pembuatan skripsi.
 17. Teman-teman yang membantu turun lapang (Siti Zulfa Afriyana, Piala Andreas, Audiah Anggraini, Shabrina Putri).
 18. Mabar UwU (Amaliatus Sholeha, Mega Fajarria, Shifa Kutnaida Manik, Sheema Haseena Amirullah, Isla Bonita, Novianty Sunardi) terima kasih untuk semangatnya.
 19. Bismillah lulus (Yusnia Fitriani, Readina Fahira, Fildzah Husna, Muhammad Maulana, Viery Reinaldo Hartono) yang telah memberikan semangat dan pengalaman yang berharga selama penyelesaian skripsi ini.

20. Bertojoeh (Amelia Nuraini, Mutya Devi Kartika, Indri Indriani, Nuraini, Dian Fitri Audina, Syalika Maulydia) terima kasih untuk semangatnya.
21. Semua teman-teman Pendidikan Kesejahteraan Keluarga 2015 yang telah banyak membantu saya dalam penyusunan proposal skripsi ini yang tidak bisa saya sebutkan satu per satu namanya.
22. Terima kasih untuk diri saya sendiri yang telah berjuang dan sabar sampai dengan titik ini, prosesnya mungkin gak mudah tapi endingnya bikin gak berhenti bilang alhamdulillah. *Yes, it's been a whole lot of tears pouring out and there was a day i could not bear, but if you are here, you'd be proud.*

Penulis menyadari bahwa skripsi ini jauh dari sempurna, karena itu penulis mengaharapkan saran dan kritik yang membangun agar dapat menjadi lebih baik lagi. Sebagai penutup, penulis berharap skripsi ini dapat berguna dan bermanfaat bagi yang membaca dan membutuhkan.

Jakarta, Agustus 2022

Penyusun



Fanni Dwikartika

No. Reg. 5545154863

ABSTRAK

Fanni DwiKartika. Dosen Pembimbing: Dra. Nurlaila A. Mashabi, M.Kes dan Dr. Shinta Doriza, M.Pd, M.S.E. 2022. Pengaruh Kebiasaan Makan Terhadap *Body Image* pada Remaja SMK di Jakarta. Program Studi Pendidikan Kesejahteraan Keluarga. Fakultas Teknik. Universitas Negeri Jakarta.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh kebiasaan makan terhadap *body image* pada remaja SMK di Jakarta. Metode penelitian menggunakan penelitian kuantitatif asosiatif dengan jumlah sampel sebanyak 182 responden. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *purposive sampling*. Berdasarkan hasil persamaan regresi diperoleh $\hat{Y} = 42,023 + 0,191X$ menunjukkan terdapat pengaruh kebiasaan makan dengan *body image* dalam arti lain semakin tinggi nilai kebiasaan makan maka semakin tinggi *body image*. Pada uji signifikansi regresi $F_{hitung} 7,350 > F_{tabel} 3,89$ yang artinya pengaruh variabel kebiasaan makan terhadap *body image* dinyatakan signifikan. Kebiasaan makan memberikan sumbangan efektif sebesar 48% terhadap *body image*, sedangkan 52% dipengaruhi oleh faktor lain.

Kata kunci: *body image*, kebiasaan makan, remaja



ABSTRACT

Fanni DwiKartika. Academic Adviser: Dra.Nurlaila A. Mashabi, M.Kes and Dr.Shinta Doriza, M.Pd, M.S.E. 2022. *The Effect of Eating Habits on Body Image in Adolescent SMK in Jakarta. Family Welfare Education. Faculty of Engineering. Universitas Negeri Jakarta.*

This study aims to determine the effect of eating habits on body image in adolescent SMK in Jakarta. The research method uses associative quantitative research with a sample of 182 respondents. The sampling technique used in this research is proportional random sampling. Based on the regression equation obtained $\hat{Y} = 42.023 + 0.191X$ shows the influence of eating habits with body image in other words, the higher the eating habits, the higher the body image. In the regression significance test $F_{count} 7.350 > F_{table} 3.89$, which means that the variable of eating habits on body image is significant. Eating habits provide an effective contribution of 48% with body image, while 52% is influenced by other factors.

Keywords : adolescence, body image, eating habits



DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI	ii
HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI.....	iii
LEMBAR PERNYATAAN	iv
KATA PENGANTAR.....	v
ABSTRAK	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Identifikasi Masalah	7
1.3 Pembatasan Masalah.....	7
1.4 Perumusan Masalah.....	7
1.5 Kegunaan Penelitian	7
BAB II KERANGKA TEORITIK.....	9
2.1 Deskripsi Konseptual.....	9
2.1.1 Definisi <i>Body Image</i>	9
2.1.2 Aspek-Aspek Yang Mempengaruhi <i>Body Image</i>	10
2.1.3 Faktor Yang Mempengaruhi <i>Body Image</i>	12
2.1.4 Ciri-ciri <i>Body Image</i>	15
2.2 Definisi Kebiasaan Makan.....	16
2.2.1 Kebiasaan Makan Yang Baik dan Sehat	17
2.2.2 Kebiasaan Makan Salah	18
2.2.3 Kebiasaan Makan Pada Remaja	19
2.2.4 Faktor Penyebab Kebiasaan Makan	21
2.2.5 Aspek-aspek Kebiasaan Makan.....	27
2.3 Remaja.....	29
2.4 Hasil Penelitian Yang Relevan.....	31
2.5 Kerangka Teoritik.....	33
2.6 Hipotesis Penelitian	35
BAB III METODE PENELITIAN.....	36
3.1 Tujuan Penelitian	36
3.2 Tempat dan Waktu Penelitian	36
3.3 Metode Penelitian	36
3.4 Populasi dan Sampel.....	37
3.4.1 Populasi	37
3.4.2 Sampel	37
3.5 Teknik Pengumpulan Data	38
3.5.1 Instrumen Variabel Terikat (<i>Body Image</i>).....	39
3.5.2 Instrumen Variabel Bebas (Kebiasaan Makan)	44
3.6 Teknik Analisis Data	48

3.6.1 Uji Prasyarat Analisis	48
3.6.1.1 Uji Normalitas	48
3.6.1.2 Uji Linieritas Regresi	49
3.7 Uji Hipotesis	51
3.7.1 Uji Korelasi	51
3.7.2 Uji Signifikansi Korelasi (Uji – t)	52
3.7.3 Uji Koefisien Determinasi	52
3.8 Uji Regresi	53
3.8.1 Uji Persamaan Regresi	53
3.8.2 Uji Signifikansi Regresi	53
3.9 Uji Chi-square.....	54
3.10 Hipotesis Statistik.....	54
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	56
4.1 Hasil Penelitian.....	56
4.1.1 Karakteristik Responden	56
4.2 Deskripsi Data Variabel Penelitian.....	57
4.2.1 Deskripsi Variabel Kebiasaan Makan	57
4.2.2 Deskripsi Variabel <i>Body Image</i>	64
4.2.3 Kebiasaan makan dan <i>body image</i> berdasarkan karakteristik responden	71
4.3 Pengujian Prasyarat Analisis Data.....	76
4.3.1 Uji Normalitas	76
4.3.2 Uji Linieritas Regresi	77
4.3.3 Uji Korelasi	77
4.3.4 Uji Signifikan Korelasi (Uji-t).....	77
4.3.5 Uji Koefisien Determinasi	78
4.3.6 Persamaan Regresi.....	78
4.3.7 Signifikasi Regresi.....	79
4.4 Pembahasan Hasil Penelitian.....	79
4.4.1 Kebiasaan Makan	79
4.4.2 <i>Body Image</i>	81
4.4.3 Pengaruh Kebiasaan Makan Terhadap <i>Body Image</i>	81
4.5 Keterbatasan Penelitian	83
BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN	84
5.1 Kesimpulan.....	84
5.2 Implikasi	84
5.3 Saran	85
DAFTAR PUSTAKA	86
LAMPIRAN.....	91
RIWAYAT HIDUP PENULIS.....	137

DAFTAR TABEL

Nomor	Judul Tabel	Halaman
Tabel 3.1	Populasi	37
Tabel 3.2	Kisi-kisi <i>body image</i>	40
Tabel 3.3	Skala likert <i>body image</i>	41
Tabel 3.4	Kriteria koefisien reliabilitas	43
Tabel 3.5	Kisi-kisi instrumen kebiasaan makan	45
Tabel 3.6	Skala likert kebiasaan makan	45
Tabel 3.7	Kriteria koefisien realibilitas	48
Tabel 3.8	Pedoman interpretasi koefisien korelasi	52
Tabel 4.1	Data jumlah responden	56
Tabel 4.2	Data berdasarkan jenis kelamin	57
Tabel 4.3	Data usia responden	57
Tabel 4.4	Data berdasarkan ukuran tubuh	57
Tabel 4.5	Sebaran responden berdasarkan tanggapan untuk pertanyaan pada dimensi <i>emotional eating</i>	58
Tabel 4.6	Sebaran responden berdasarkan kategori dimensi <i>emotional eating</i>	59
Tabel 4.7	Sebaran responden berdasarkan tanggapan untuk pertanyaan pada dimensi <i>eksternal eating</i>	59
Tabel 4.8	Sebaran responden berdasarkan kategori dimensi <i>eksternal eating</i>	61
Tabel 4.9	Sebaran responden berdasarkan tanggapan untuk pertanyaan pada dimensi <i>restraint eating</i>	62
Tabel 4.10	Sebaran responden berdasarkan kategori dimensi <i>restraint eating</i>	63
Tabel 4.11	Sebaran responden berdasarkan tanggapan untuk pertanyaan pada dimensi <i>appearance evaluation</i>	64
Tabel 4.12	Sebaran responden berdasarkan kategori dimensi <i>appearance evaluation</i>	65
Tabel 4.13	Sebaran responden berdasarkan tanggapan untuk pertanyaan pada dimensi <i>appearance orientation</i>	66
Tabel 4.14	Sebaran responden berdasarkan kategori dimensi <i>appearance orientation</i>	67
Tabel 4.15	Sebaran responden berdasarkan tanggapan untuk pertanyaan pada dimensi <i>body area satisfaction</i>	67
Tabel 4.16	Sebaran responden berdasarkan kategori <i>body area satisfaction</i>	68
Tabel 4.17	Sebaran responden berdasarkan tanggapan untuk pertanyaan pada dimensi <i>overweight preoccupation</i>	68
Tabel 4.18	Sebaran responden berdasarkan kategori <i>overweight preoccupation</i>	70
Tabel 4.19	Sebaran responden berdasarkan tanggapan untuk pertanyaan pada dimensi <i>self classified weight</i>	70

Tabel 4.20	Sebaran responden berdasarkan kategori <i>self classified weight</i>	71
Tabel 4.21	Analisis tabulasi silang jumlah responden per-kelas dengan <i>body image</i>	72
Tabel 4.22	Uji Chi-Square jumlah responden per-kelas dengan <i>body image</i>	72
Tabel 4.23	Analisis tabulasi silang jenis kelamin dengan <i>body image</i>	73
Tabel 4.24	Uji Chi-Square jumlah responden jenis kelamin dengan <i>body image</i>	73
Tabel 4.25	Analisis tabulasi silang usia dengan <i>body image</i>	74
Tabel 4.26	Uji chi-square usia dengan <i>body image</i>	74
Tabel 4.27	Analisis tabulasi silang ukuran tubuh dengan <i>body image</i>	75
Tabel 4.28	Uji chi-square ukuran tubuh dengan <i>body image</i>	75
Tabel 4.29	Analisis tabulasi silang jumlah responden per-kelas dengan kebiasaan makan	76
Tabel 4.30	Uji chi-square jumlah responden per-kelas dengan kebiasaan makan	76
Tabel 4.31	Analisis tabulasi silang jenis kelamin dengan kebiasaan makan	76
Tabel 4.32	Uji chi-square jumlah responden jenis kelamin dengan kebiasaan makan	77
Tabel 4.33	Analisis tabulasi silang usia dengan kebiasaan makan	77
Tabel 4.34	Uji chi-square usia dengan kebiasaan makan	78
Tabel 4.35	Analisis tabulasi silang ukuran tubuh dengan kebiasaan makan	78
Tabel 4.36	Uji chi-square ukuran tubuh dengan kebiasaan makan	78
Tabel 4.37	Hasil uji normalitas	79
Tabel 4.38	Tabel linearitas regresi	80
Tabel 4.39	Hasil uji persamaan regresi	82
Tabel 4.40	Hasil uji signifikansi regresi	82

DAFTAR GAMBAR

Nomor	Judul Gambar	Halaman
Gambar 1.1	Gambar Tabel Tubuh Ideal Wanita dan Pria	2
Gambar 2.1	Kerangka Teoritik Penelitian	35
Gambar 4.1	Kategori Tinggi Dimensi Kebiasaan Makan	64
Gambar 4.2	Kategori Tinggi Dimensi <i>Body Image</i>	71



DAFTAR LAMPIRAN

No	Judul Lampiran	Halaman
1	Uji Validitas Variabel X	94
2	Uji Validitas Variabel Y	96
3	Uji Reliabilitas Variabel X	97
4	Uji Reliabilitas Variabel Y	99
5	Hasil data mentah variabel X dan Variabel Y	100
6	Tabulasi data variabel X dan Variabel Y	105
7	Distribusi Variabel X	110
8	Distribusi Variabel Y	111
9	Tabulasi perhitungan rata-rata, varians, simpangan baku variabel X dan Variabel Y	112
10	Perhitungan rata-rata, varians, simpangan baku, median, modus variabel X dan Variabel Y	117
11	Uji Normalitas Variabel X	118
12	Uji Normalitas Variabel Y	123
13	Uji Linieritas Regresi	128
14	Uji Persamaan Regresi	128
15	Perhitungan Koefisien Product Moment	129
16	Perhitungan Uji Signifikansi Korelasi Uji-t	130
17	Perhitungan Uji Koefisien Determinasi	131
18	Kuesioner Penelitian	132
19	Daftar Riwayat Hidup	140