

**CITRA TUBUH  
DAN KECEMASAN MENGHADAPI OBESITAS  
PADA REMAJA PUTRI  
DENGAN KELEBIHAN BERAT BADAN**

**SKRIPSI**

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



**OLEH:  
FILOMENA SAMIADJI HARTANTO**

**NRP: 7103000020**

**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS KATOLIK WIDYA MANDALA  
SURABAYA  
2005**

**CITRA TUBUH  
DAN KECEMASAN MENGHADAPI OBESITAS  
PADA REMAJA PUTRI  
DENGAN KELEBIHAN BERAT BADAN**

**SKRIPSI**

**OLEH:**

**FILOMENA SAMIADJI HARTANTO**

**NRP: 7103000020**

**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS KATOLIK WIDYA MANDALA  
SURABAYA  
2005**

**HALAMAN PERSETUJUAN**

**SKRIPSI**

**CITRA TUBUH DAN KECEMASAN MENGHADAPI OBESITAS  
PADA REMAJA PUTRI DENGAN KELEBIHAN BERAT BADAN**

Oleh :

**FILOMENA SAMIADJI HARTANTO**  
NRP 7103000020

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

Pembimbing Utama : Y. Yettie Wandansari, M.Si ( \_\_\_\_\_ )

Pembimbing Pendamping : Drs. Pieter Kemal Malinton ( \_\_\_\_\_ )

Surabaya, 16 Agustus 2005

## HALAMAN PENGESAHAN

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 29 September 2005

Mengesahkan,  
Fakultas Psikologi,  
Dekan,

( Y. Yettie Wandansari, M. Si )

Dewan Penguji :

1. Ketua : Ermida L. Simanjuntak, M. Sc. ( \_\_\_\_\_ )
2. Sekretaris : M. Andri Budiono, S. Psi. ( \_\_\_\_\_ )
3. Anggota : Yessyca Diana Gabrielle, S. Psi. ( \_\_\_\_\_ )
4. Anggota : Drs. Pieter Kemal Malinton ( \_\_\_\_\_ )

HALAMAN PERSEMBAHAN

*Hasil karya-ku  
ini kupersembahkan  
terutama kepada  
Almarhum Papa tercinta,  
Mama dan Koko*

## HALAMAN MOTTO

APABILA ANDA DUDUK  
DIBAWAH POHON YANG RINDANG  
INGATLAH SELALU AKAN  
ORANG YANG TELAH  
MENANAMNYA  
KALAU HATI KITA CERAH  
MAKA DUNIAPUN MENJADI CERAH

( JAQUES AUDIBERTI )

APA YANG DIKERJAKAN HARI INI  
HARUS LEBIH BAIK DARI KEMARIN  
DAN APA YANG DIKERJAKAN ESOK,  
HARUS LEBIH BAIK DARI HARI INI  
UNGKAPAN TERIMAKASIH

Puji syukur penulis ucapkan kepada Tuhan Yang Maha Esa atas penyertaan, anugerah, dan bimbinganNya selama penulisan skripsi yang berjudul “Citra Tubuh dan Kecemasan menghadapi Obesitas pada Remaja Putri dengan Kelebihan Berat Badan” sehingga penulisan skripsi ini dapat terselesaikan, juga selama masa studi di perguruan tinggi. Banyak sekali rintangan dan hambatan yang menghalangi penulis saat menyelesaikan skripsi ini, tetapi karena berkat besar kuasaNya dan penyertaanNya yang selalu mendampingi penulis, maka pada akhirnya penulis dapat menyelesaikannya.

Penulis ingin mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada berbagai pihak yang telah memberikan bantuan, dukungan, motivasi dalam penulisan skripsi ini. Penulis menyadari bahwa tanpa adanya bantuan dan dukungan, mungkin penulisan skripsi ini tidak dapat terselesaikan. Oleh karena itu, dalam kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. **Ibu Y. Yettie Wandansari, M.Si**, selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya dan sekaligus sebagai dosen pembimbing utama, yang telah meluangkan waktu di tengah-tengah kesibukan beliau untuk memberikan bimbingan skripsi serta dukungannya hingga terselesaikannya penulisan skripsi ini.
2. **Ibu Dessi Christanti, M.Si**, selaku Sekretaris Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya.
3. **Bapak Drs. Pieter Kemal Malinton**, selaku Dosen Pembimbing Pendamping yang telah banyak memberikan bimbingan, dukungan, memotivasi penulis

agar cepat menyelesaikan skripsinya, dan masukan ide-ide untuk penulis dengan penuh kesabaran dan ketelitian yang sangat menunjang penulisan skripsi ini.

4. **Ibu Agnes Maria Sumargi, M.Psych**, selaku Penasehat Akademik pada awal perkuliahan yang telah banyak memberikan dukungan, masukan yang berharga bagi penulis.
5. **Bapak Jaka Santosa Sudagijono, S.Psi**, selaku Penasehat Akademik yang selalu membimbing, dan menuntun, selama masa-masa perkuliahan.
6. **Segenap Bapak dan Ibu Dosen Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya** yang telah memberikan ilmu pengetahuan di bidang psikologi sehingga dapat berguna bagi penulis.
7. **Segenap para staf Tata Usaha Mbak Dina, Mbak Eva dan Mbak Wati** yang telah membantu penulis dalam mengurus surat-surat dan administrasi yang diperlukan dalam penulisan skripsi ini.
8. **Papi (almarhum) dan Mami tercinta**, yang telah membesarkan, mendidik, membimbing, memberikan dukungan selama ini yang tak pernah putus-putusnya, sehingga penulis mampu menyelesaikan skripsi dan pendidikan selama di perguruan tinggi. *Thanks a lot mommy & daddy your the best for me.*
9. **Sahabatku dan teman seperjuanganku Vincentia, Tante Vero**, yang telah memberikan dukungan, nasehat, motivasi, dan saling menguatkan dalam suka dan duka selama penulisan skripsi dan selama masa studi perkuliahan.



10. **Ibu Susi, Ibu Ruly, Mbak Ratih, dan segenap para staf *Impression***, yang telah membantu penulis selama penulis melakukan pengambilan data terimakasih atas bantuan dan kerjasamanya.
11. **Para subjek penelitian di *Impression***, penulis mengucapkan terimakasih atas kesediaannya untuk mengisi angket.
12. **Rm. Aurelius Pati Soge. SVD**, yang telah membantu memberikan dukungan kepada penulis untuk menyelesaikan skripsi dan terimakasih atas bantuan pembuatan logo Universitas Katolik Widya Mandalanya.
13. **Semua teman-teman angkatan 2000**, yang bersama-sama menempuh perkuliahan dan juga adik-adik kelas yang telah memberi dukungan.
14. **Teman-teman terbaikku Ko Antoni, Ko Yohan, Robin, Ko Yermia, Ko Ervin, Ko Peter, Angel, Lita, Lisa, Ronny**, yang selalu mendukung dan memberikan semangat bagi penulis untuk menyelesaikan skripsi hingga pada akhirnya dapat selesai. *Thank you, friends.*
15. **Adik-adik sepupuku Albert, Yessica, dan Sherly** yang ada di Bandung terimakasih atas *support* kalian yang selalu mengingatkan penulis untuk segera menyelesaikan skripsinya. *I love you sister, you are the best for me.*
16. **Sahabatku Melyana. D**, *thanks a lot* untuk persahabatan yang selalu diwarnai dengan penuh keceriaan juga untuk *sharenya* selama ini.
17. **Semua pihak dan teman-teman penulis**, yang tidak dapat disebutkan satu-persatu yang telah banyak membantu selama penyusunan skripsi ini.

Pada akhirnya penulis mohon saran dan kritik yang membangun agar skripsi ini dapat bermanfaat bagi yang membaca sehingga dapat memberikan

informasi, dan pengetahuan, karena penulis menyadari segala kekurangan dan keterbatasan yang dimiliki penulis.

Surabaya, Agustus 2005

Penulis

## DAFTAR ISI

	Halaman
Halaman Judul.....	i
Surat Pernyataan.....	ii
Halaman Persetujuan.....	iii
Halaman Pengesahan .....	iv
Halaman Persembahan .....	v
Halaman Motto .....	vi
Ungkapan Terima Kasih.....	vii
Daftar Isi .....	xi
Daftar Tabel .....	xv
Daftar Lampiran .....	xvi
Abstraksi .....	xvii
BAB I. PENDAHULUAN.....	1
1.1.Latar Belakang Masalah.....	1
1.2. Batasan Masalah.....	8
1.3. Rumusan Masalah.....	9
1.4. Tujuan Penelitian.....	9
1.5. Manfaat Penelitian.....	9
BAB II. LANDASAN TEORI .....	11
2.1. Kecemasan menghadapi Obesitas.....	11

2.1.1. Pengertian kecemasan.....	11
2.1.1.1. Gejala-gejala kecemasan.....	12
2.1.1.2. Faktor penyebab kecemasan.....	14
2.1.1.3. Jenis-jenis kecemasan.....	16
2.1.1.4.Faktor yang mempengaruhi kecemasan menghadapi obesitas.....	18
2.1.2. Obesitas.....	20
2.1.2.1. Pengertian obesitas.....	20
2.1.3. Pengertian kecemasan menghadapi obesitas.....	27
2.2. Citra Tubuh.....	23
2.2.1. Pengertian citra tubuh.....	23
2.2.2. Karakteristik fisik citra tubuh.....	24
2.2.3. Faktor-faktor yang mempengaruhi citra tubuh.....	25
2.3. Remaja.....	27
2.3.1. Pengertian remaja.....	27
2.3.2. Karakteristik remaja.....	28
2.3.3. Tugas-tugas perkembangan remaja.....	30
2.3.4. Remaja yang mengalami kelebihan berat badan.....	31
2.4. Hubungan Antara Citra Tubuh dan Kecemasan menghadapi ... Obesitas pada Remaja Putri dengan Kelebihan Berat Badan.....	32
 BAB III. METODE PENELITIAN.....	 35
3.1. Identifikasi Variabel Penelitian.....	35

3.2. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	35
3.3. Populasi dan Teknik Pengambilan Sampel.....	36
3.4. Metode Pengumpulan Data.....	37
3.4.1. Validitas dan reliabilitas alat ukur.....	40
1. Validitas.....	40
2. Reliabilitas.....	40
3.5. Teknik Analisis Data.....	41
 BAB IV. LAPORAN PELAKSANAAN DAN HASIL PENELITIAN.....	 42
4.1. Orientasi Kancan Penelitian.....	42
4.1.1. Sekilas mengenai Pusat Kebugaran Raga <i>Impression</i> Surabaya	43
4.1.2. Orientasi kondisi psikologis subjek penelitian.....	43
4.2. Persiapan Penelitian.....	44
4.3. Pelaksanaan Penelitian.....	45
4.4. Hasil Penelitian.....	47
4.4.1. Uji validitas dan reliabilitas.....	47
4.4.2. Deskripsi data subjek penelitian.....	49
4.4.3. Deskripsi data subjek dari angket terbuka.....	49
4.4.4. Deskripsi variabel penelitian.....	50
4.5. Uji Asumsi.....	53
4.6. Uji Hipotesis.....	54

BAB V. PENUTUP.....	56
5.1. Bahasan.....	56
5.2. Simpulan.....	58
5.3. Saran.....	59
DAFTAR PUSTAKA.....	60
LAMPIRAN.....	64

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3.1. <i>Blue-print</i> Skala Kecemasan menghadapi Obesitas.....	37
Tabel 3.2. <i>Blue-print</i> Skala Citra Tubuh.....	39
Tabel 4.1. Distribusi aitem sahih pada Skala Kecemasan menghadapi Obesitas.....	47
Tabel 4.2. Distribusi aitem sahih pada Skala Citra Tubuh.....	48
Tabel 4.3. Distribusi frekuensi usia subjek penelitian.....	49
Tabel 4.4. Distribusi frekuensi bagian tubuh yang paling disukai.....	49
Tabel 4.5. Distribusi frekuensi bagian tubuh yang paling tidak disukai	50
Tabel 4.6. Distribusi frekuensi nilai variabel kecemasan menghadapi obesitas.....	52
Tabel 4.7. Distribusi frekuensi nilai variabel citra tubuh.....	53
Tabel 4.8. Tabel silang citra tubuh dengan kecemasan menghadapi obesitas.....	53

## DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Hasil uji validitas dan reliabilitas Skala Kecemasan menghadapi Obesitas dengan program SPSS <i>for Windows</i> versi 11.5.....	64
Hasil uji validitas dan reliabilitas Skala Citra Tubuh dengan program SPSS <i>for Windows</i> versi 11.5.....	66
<i>Coding</i> aitem valid Skala Kecemasan menghadapi Obesitas.....	72
<i>Coding</i> aitem valid Skala Citra Tubuh.....	73
Hasil uji normalitas dengan program SPSS <i>for Windows</i> versi 11.5.....	75
Hasil uji linearitas dengan program SPSS <i>for Windows</i> versi 11.5.....	75
Hasil uji korelasi dengan program SPSS <i>for Windows</i> versi 11.5.....	75
Surat ijin observasi dari Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya.....	76
Surat ijin pengambilan data dari Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya.....	77
Surat ijin penyebaran angket dari Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya.....	78
Surat balasan dari Pusat Kebugaran Raga <i>Impression</i> .....	79
Surat keterangan bahwa telah dilakukan penyebaran angket di Pusat Kebugaran Raga <i>Impression</i> .....	80
Angket penelitian.....	81



**Filomena Samiadji Hartanto (2005).** “Citra Tubuh dan Kecemasan menghadapi Obesitas pada Remaja Putri dengan Kelebihan Berat Badan”. **Skripsi Sarjana Strata I**, Fakultas Psikologi, Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya

## **ABSTRAKSI**

Kegemukan (*obesitas*) merupakan masalah epidemiologi global yang memerlukan penanganan serius. Obesitas adalah keadaan dimana seseorang memiliki berat badan yang lebih berat dibandingkan berat badan idealnya, yaitu bila perbandingan antara berat badan dan tinggi badan lebih besar dari 120 % yang ideal. Obesitas mengandung banyak risiko baik dari segi medis maupun dari segi psikologis. Dari segi psikologis obesitas membawa dampak yang negatif antara lain berakibat adanya gangguan kecemasan, gangguan penyesuaian diri, citra tubuh, dan gangguan makan. Bagi remaja putri, memiliki tubuh yang proporsional dan langsing adalah dambaan, maka tidak mengherankan bila remaja putri melakukan berbagai usaha mulai dari berolah raga, hingga melakukan perawatan tubuh dengan datang ke tempat pelangsingan. Bila remaja putri mengalami obesitas maka akan timbul kecemasan. Oleh karena itu, tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah ada hubungan antara citra tubuh dan kecemasan menghadapi obesitas pada remaja putri dengan kelebihan berat badan.

Subjek penelitian (N = 40) adalah remaja putri yang berusia 15-18 tahun dengan kelebihan berat badan, yang sedang mengikuti program pelangsingan di Pusat Kebugaran Raga *Impression* Surabaya. Pengambilan sampel dilakukan dengan cara *purposive sampling*, sedangkan untuk pengambilan datanya menggunakan angket terbuka dan skala. Data yang diperoleh dianalisis dengan menggunakan teknik korelasi non parametrik Kendall's tau b.

Hasil analisis menunjukkan koefisien korelasi sebesar  $r_{xy} = -0,239$  dan  $p = 0,033$  ( $p < 0,05$ ) yang berarti ada hubungan negatif antara citra tubuh dan kecemasan menghadapi obesitas pada remaja putri dengan kelebihan berat badan. Artinya : makin rendah (negatif) citra tubuh maka makin tinggi kecemasan dalam menghadapi obesitas. Saran bagi peneliti lanjutan disarankan untuk meneliti variabel-variabel lain antara lain usia, jenis kelamin, kelas sosial, lingkungan keluarga, faktor lingkungan geografis yang dapat mempengaruhi kecemasan dalam menghadapi obesitas. Disarankan pula untuk memperluas area wilayah penelitian dan meningkatkan jumlah subjek.

Kata kunci : citra tubuh, kecemasan, obesitas, remaja putri, kelebihan berat badan.