

**HUBUNGAN ANTARA *BODY IMAGE*
DENGAN KECENDERUNGAN PERILAKU
DIET PADA MAHASISWA**

SKRIPSI

**Diajukan kepada
Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang
untuk memenuhi salah satu Persyaratan
dalam Menyelesaikan Program Strata
Satu (S1) Psikologi (S.Psi)**



**Nazla Anastasia Syarifah
15070160662**

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO
SEMARANG
2021**

PENGESAHAN

Naskah Skripsi berikut ini:

Judul : Hubungan Antara *Body Image* dengan
Kecenderungan Perilaku Diet pada Mahasiswa

Penulis : Nazla Anastasia Syarifah

NIM : 1507016062

Program Studi : Psikologi

Telah diajukan dalam sidang munaqosah oleh Dewan
Penguji Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo
dan dapat diterima sebagai salah satu syarat memperoleh
gelar sarjana dalam ilmu Psikologi.

Semarang, 26 November 2021

DEWAN PENGUJI

Penguji I

Dr. Widyastuti, M.Ag

NIP: 197503192009012003



Penguji II

Wening Wihartati, S.Psi., M.Si

NIP: 197708122005012004

Penguji III

Siti Hikmah, S.Pd., M.Si

NIP: 197502052006042003

Penguji IV

Dewi Khurun Aini, S.Pd.I., M.A

NIP: 198605232018012002

Pembimbing I



Dr. H. Darmuin, M. Ag

NIP: 196404241993031003

Pembimbing II



Wening Wihartati, S.Psi., M.Si

NIP: 197708122005012004

PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Nazla Anastasia Syarifah

NIM : 1507016062

Program Studi : Psikologi

Fakultas : Psikologi dan Kesehatan

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul :

Hubungan antara *Body Image* dengan Kecenderungan Perilaku Diet pada Mahasiswa

Secara keseluruhan adalah hasil penelitian/karya saya sendiri, kecuali bagian tertentu yang dirujuk sumbernya.

Semarang, 08 Oktober 2021

Pembuat Pernyataan,



Nazla Anastasia Syarifah

NIM : 1507016062

NOTA PEMBIMBING I

Semarang, 04 Oktober 2021

Kepada
Yth. Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan
UIN Walisongo
di Semarang

Assalamu 'alaikum. Wr. Wb.

Dengan ini diberitahukan bahwa saya telah melakukan bimbingan, arahan dan koreksi naskah skripsi dengan:

Judul : Hubungan antara *Body Image* dengan
Kecenderungan Perilaku Diet pada Mahasiswa
Nama : Nazla Anastasia Syarifah
NIM : 1507016062
Program Studi : Psikologi

Saya memandang bahwa naskah skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo untuk diujikan dalam Sidang Munaqosyah.

Wassalamu 'alaikum. Wr. Wb.

Pembimbing I,



Dr. H. Darmuin, M.Ag
NIP : 196404241993031003

NOTA PEMBIMBING II

Semarang, 04 Oktober 2021

Kepada
Yth. Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan
UIN Walisongo
di Semarang

Assalamu'alaikum. Wr. Wb.

Dengan ini diberitahukan bahwa saya telah melakukan bimbingan, arahan dan koreksi naskah skripsi dengan:

Judul : Hubungan antara *Body Image* dengan
Kecenderungan Perilaku Diet pada Mahasiswa
Nama : Nazla Anastasia Syarifah
NIM : 1507016062
Program Studi : Psikologi

Saya memandang bahwa naskah skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo untuk diujikan dalam Sidang Munaqosyah.

Wassalamu'alaikum. Wr. Wb.

Pembimbing II,



Hj. Wening Wihartati, S.Psi, M.Si

NIP : 197708122005012004

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, karena berkat rahmat dan karunia-Nya, penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Hubungan Antara *Body Image* Dengan Kecenderungan Perilaku Diet Pada Mahasiswa”. penulis menyadari bahwa dalam penulisan skripsi ini tidak lepas dari kesalahan dan jauh dari kata sempurna. Untuk itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun sehingga dapat berguna baik bagi penulis sendiri maupun pembaca pada umumnya

Dalam menyelesaikan skripsi ini, penulis telah mendapat banyak bantuan serta dukungan, baik secara moril maupun materil. Untuk itu dalam kesempatan ini penulis menyampaikan ucapan terimakasih kepada:

1. Rektor UIN Walisongo Semarang Prof. Dr. Imam Taufiq , M.Ag. beserta jajarannya.
2. Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang Prof. Dr. Syamsul Ma'arif, M.Ag. beserta jajarannya.
3. Ibu Hj. Wening Wihartati, S.Psi, M.Si selaku Ketua Jurusan Psikologi dan selaku pembimbing II
4. Bapak Dr. H. Darmu'in, M.Ag selaku pembimbing I
5. Seluruh civitas akademik Fakultas Psikologi dan Kesehatan yang telah memberikan pelayanan dan fasilitas yang menunjang,
6. Kedua orang tua saya yang senantiasa selalu memberi dukungan dan doa,
7. Kepada teman-teman mahasiswa UIN Walisongo Semarang angkatan 2018 yang telah bersedia meluangkan waktunya untuk memperlancar penelitian ini,

8. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan namanya satu persatu, yang telah membantu penyelesaian skripsi ini.

Semarang, 08 Oktober 2021
Penulis

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Syarifah' with a stylized flourish at the end.

Nazla Anastasia Syarifah
NIM : 1507016062

PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan untuk keluarga tercinta. Berkat dukungan, dorongan dan doa merekalah skripsi ini terselesaikan. Berbagai macam rintangan dan keputusasaan yang datang dapat memudar karena limpahan perhatian, doa serta motivasi dari mereka. Semoga Allah SWT senantiasa memberikan kemudahan dan keberkahan dalam setiap urusan dan pengharapan kalian. Amin.

MOTTO

Ada beberapa hal dalam hidup yang akan membuatmu mudah kehilangan harapan. Hari yang sulit dan melelahkan dimana kamu merasa kehilangan rumah tempat bagimu pulang. Bersabar dan berdamailah dengan dirimu karena sesungguhnya kamu telah memenuhi beberapa harapan. Esok pasti akan kamu temui banyak harapan yang akan memakan banyak waktu dan menguras banyak emosi. Tapi percayalah bahwa akan ada keindahan dalam sebuah pengharapan.

Semarang, 04 Oktober 2021

Kepada Yth ;
Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan
UIN Walisongo, Semarang

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Setelah kami memberikan bimbingan penulisan skripsi kepada saudara ;

Nama : Nazla Anastasia Syarifah

Nim : 1507016062

Jurusan : Psikologi

Judul : Hubungan antara *Body Image* dengan
Kecenderungan Perilaku Diet pada Mahasiswa

Maka kami memberikan nilai sebagai berikut:

1. Proses bimbingan : 3,7
2. Kemampuan penulisan (metode dan materi) : 3,7
3. Nilai rata-rata: 3,7

Demikian surat nilai bimbingan dibuat untuk digunakan sebagaimana mestinya. Atas perhatiannya saya ucapkan terimakasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Pembimbing I,



Dr. H. Darmuin, M.Ag

NIP : 196404241993031003

Semarang, 04 Oktober 2021

Kepada Yth ;
Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan
UIN Walisongo, Semarang

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Setelah kami memberikan bimbingan penulisan skripsi kepada saudara ;

Nama : Nazla Anastasia Syarifah

Nim : 1507016062

Jurusan : Psikologi

Judul : Hubungan antara *Body Image* dengan
Kecenderungan Perilaku Diet pada Mahasiswa

Maka kami memberikan nilai sebagai berikut:

4. Proses bimbingan : 3,5
5. Kemampuan penulisan (metode dan materi) : 3,7
6. Nilai rata-rata: 3,6

Demikian surat nilai bimbingan dibuat untuk digunakan sebagaimana mestinya. Atas perhatiannya saya ucapkan terimakasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Pembimbing II,



Hj. Wening Wihartati, S.Psi, M.Si

NIP : 197708122005012004

DAFTAR ISI

PENGESAHAN	i
PERNYATAAN KEASLIAN	iv
NOTA PEMBIMBING I.....	v
NOTA PEMBIMBING II.....	vi
MOTTO	vi
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xi
INTISARI	xii
ABSTRACT	xiii
BAB I	1
PENDAHULUAN	1
<u>A.</u> Latar Belakang	1
<u>B.</u> Rumusan Masalah	6
<u>C.</u> Tujuan Penelitian	6
<u>D.</u> Manfaat Penelitian	6
<u>E.</u> Tinjauan Pustaka.....	7
BAB II.....	10

LANDASAN TEORI	10
<u>A.</u> <i>Body Image</i>.....	10
<u>1.</u> <i>Pengertian Body Image</i>	10
<u>2.</u> <i>Dimensi Body Image</i>	10
<u>3.</u> <i>Faktor-Faktor Body Image</i>	12
<u>B.</u> <i>Perilaku Diet</i>	16
<u>1.</u> <i>Pengertian Perilaku Diet</i>.....	16
<u>2.</u> <i>Macam-macam diet</i>.....	17
<u>3.</u> <i>Faktor yang mempengaruhi perilaku diet</i>	17
<u>4.</u> <i>Aspek Perilaku Diet</i>.....	18
<u>C.</u> <i>Hubungan antara Body Image dengan Perilaku diet</i>	19
<u>D.</u> <i>Hipotesis</i>	22
BAB III	23
METODE PENELITIAN	23
<u>A.</u> <i>Metode Penelitian</i>.....	23
<u>B.</u> <i>Variabel Penelitian</i>.....	24
<u>C.</u> <i>Definisi Operasional</i>.....	24
<u>D.</u> <i>Populasi dan Sampel</i>.....	25
<u>E.</u> <i>Teknik pengambilan data</i>.....	25
<u>F.</u> <i>Validitas dan Reliabilitas</i>	29
<u>1.</u> <i>Validitas</i>	29
<u>2.</u> <i>Reliabilitas Penelitian</i>.....	32
<u>G.</u> <i>Teknik analisis data</i>.....	34
<u>1.</u> <i>Uji normalitas</i>	34
<u>2.</u> <i>Uji linieritas</i>	34

BAB IV	35
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	35
<i>A. Deskripsi Subjek</i>	35
<i>B. Deskripsi Variabel Penelitian</i>	35
<i>C. Uji Asumsi</i>	41
<i>D. Uji Hipotesis</i>	43
<i>E. Pembahasan</i>	45
BAB V	53
PENUTUP	53
<i>A. Kesimpulan</i>	53
<i>B. Saran</i>	53
DAFTAR PUSTAKA	55
LAMPIRAN 1	61
LAMPIRAN 2	79
LAMPIRAN 3	88
LAMPIRAN 4	93
LAMPIRAN 5	106
LAMPIRAN 6	107
RIWAYAT HIDUP	108

DAFTAR TABEL

Tabel	Judul	Halaman
Tabel 3.1	Blueprint skala <i>body image</i>	12
Tabel 3.2	Blueprint skala perilaku diet	13
Tabel 3.3	Blueprint hasil Uji coba skala <i>body image</i>	13
Tabel 3.4	Blueprint Hasil Uji coba skala perilaku diet	14
Tabel 3.5	Nilai koefisien reliabilitas	15
Tabel 3.6	Hasil reliabilitas <i>body image</i>	15
Tabel 3.7	Hasil reliabilitas perilaku diet	15
Tabel 4.1	Penggolongan kriteria analisis berdasarkan mean teoritis	18
Tabel 4.2	Statistik deskriptif <i>body image</i>	19
Tabel 4.3	Gambaran umum <i>body image</i>	19
Tabel 4.4	Deskripsi <i>body image</i> pada mahasiswa	20
Tabel 4.5	Statistik deskriptif perilaku diet	21
Tabel 4.6	Gambaran umum perilaku diet pada mahasiswa	21

Tabel 4.7	Deskripsi perilaku diet pada mahasiwa	22
Tabel 4.8	Hasil uji normalitas	22
Tabel 4.9	Hasil uji linieritas	23
Tabel 4.10	Hasil uji hipotesis	23
Tabel 4.11	Hasil analisis besarnya pengaruh <i>body image</i> terhadap Kecenderungan perilaku diet pada mahasiswa	23

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Judul	Halaman
Lampiran 1	Skala Psikologi sebelum Uji Coba	30
Lampiran 2	Validitas dan Reliabilitas <i>Body Image</i>	40
Lampiran 3	Validitas dan Reliabilitas Perilaku Diet	45
Lampiran 4	Skala setelah Uji Coba	48
Lampiran 5	Hasil Uji Normalitas	56
Lampiran 6	Hasil Uji Linearitas	57

INTISARI

Memiliki tubuh ideal merupakan impian bagi setiap perempuan. Bukan hanya pada kalangan dewasa, namun kalangan remaja juga menjadikan bentuk tubuh menjadi perhatian yang penting bagi mereka. Rasa tidak percaya diri muncul karena adanya ketidaksesuaian antara gambaran ideal dengan persepsi terhadap diri yang menimbulkan *body image* negatif pada seorang individu yang akan mempengaruhi individu untuk melakukan perilaku diet. Tujuan penelitian ini adalah untuk menguji secara empiris untuk memperoleh atau mengetahui gambaran mengenai hubungan antara *body image* dengan kecenderungan perilaku diet pada mahasiswi. Metode yang digunakan adalah kuantitatif dengan menggunakan skala *body image* dan skala perilaku diet. Dengan teknik analisis data korelasi *pearson product moment*. Data diolah menggunakan program SPSS 22 for windows. Penelitian dilakukan di Fakultas Psikologi UIN Walisongo Semarang pada semua mahasiswi angkatan 2018 dengan metode pengambilan sampel populasi. Sampel penelitian berjumlah 119 subjek. Dalam penelitian ini diketahui koefisien korelasi *body image* dengan kecenderungan perilaku diet pada mahasiswi diperoleh nilai $r_{xy} = 0,756$ dengan taraf signifikansi $p = 0,000$ dimana $p < 0,05$. Hal tersebut menunjukkan bahwa ada hubungan positif *body image* dengan kecenderungan perilaku diet pada mahasiswidan membuktikan bahwa hipotesis penelitian ini diterima.

kata kunci: *body image*, perilaku diet

ABSTRACT

Having an ideal body is a dream for every woman. Not only adults, but teenagers also make body shape an important concern for them. Distrust arises because of a discrepancy between the ideal image and the perception of self that causes a negative body image in an individual which will influence the individual to perform dietary behavior. The purpose of this study was to test empirically to obtain or find out a description of the relationship between body image and dietary behavior tendencies in female students. The method used is quantitative by using a body image scale and a diet behavior scale. With Pearson product moment correlation data analysis technique. The data was processed using the SPSS 22 for windows program. The study was conducted at the Psychology Faculty of UIN Walisongo Semarang on all 2018 female students using the population sampling method. The research sample amounted to 119 subjects. In this study, it is known that the correlation coefficient of body image with the tendency of dietary behavior in female students obtained a value of $r_{xy} = 0.756$ with a significance level of $p = 0.000$ where $p < 0.05$. This shows that there is a positive relationship between body image and dietary behavior tendencies in female students and proves that the research hypothesis is accepted.

keywords: body image, diet behavior

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Mempunyai tubuh bugar ialah impian bagi setiap individu, karena dengan tubuh sehat akan menunjang kehidupan menjadi lebih baik. Apabila kita memiliki tubuh yang tidak sehat maka akan banyak pekerjaan terkendala dan terbengkalai. Selain tubuh sehat, banyak individu memimpikan memiliki bentuk tubuh yang ideal. Hakikatnya, wanita menganggap bentuk tubuh langsing identik dengan bentuk tubuh ideal. Bentuk tubuh seringkali mempengaruhi penampilan seorang individu, umumnya seorang perempuan maupun wanita ingin terlihat menarik dan tampil cantik dalam setiap kesempatan.

Memiliki tubuh ideal merupakan impian bagi setiap perempuan. Bukan hanya pada kalangan dewasa, namun kalangan remaja juga menjadikan bentuk tubuh menjadi perhatian yang penting bagi mereka. Standar ideal tubuh dipengaruhi oleh lingkungan masyarakat, ketika lingkungan mendefinisikan cantik dengan memiliki tubuh tinggi dan langsing maka banyak remaja akan mendefinisikan bentuk tubuh ideal sebagai bentuk tubuh yang tinggi dan langsing.

Standar kecantikan berdasarkan tampilan yang menarik, yaitu dengan memiliki bentuk tubuh yang ideal semakin mendapat dukungan dari banyaknya bintang iklan maupun artis yang menampilkan tubuh ideal sebagai standar kecantikan bagi perempuan. Sehingga hal ini membawa dampak bagi remaja, dimana mereka akan memfokuskan diri pada tampilan fisik sebagai poin utama. Sebagaimana dijelaskan oleh Hurlock (1994: 209), pemberian sosialisasi

yang sejak dini mengajarkan bahwa tampilan fisik merupakan modal utama untuk dapat memenuhi tugas perkembangan masa remaja, sehingga dalam hal ini banyak remaja cenderung memfokuskan diri pada usaha maupun upaya dalam memperbaiki serta meningkatkan tampilan fisik.

Pentingnya peran daya tarik fisik bagi remaja dalam hubungan sosial, terutama dalam menarik lawan jenis menjadikan tubuh ideal sebagai peran penting bagi remaja dalam beradaptasi dengan lingkungan sekitar. Mereka menganggap bahwa dengan memiliki tubuh ideal mereka akan lebih mudah diterima dan beradaptasi dengan lingkungan di sekitarnya. Menurut Arimbi (1998: 56) budaya yang memegang peranan bahwa wanita dengan tubuh ideal akan mendapatkan respon yang positif dari lingkungan dibandingkan dengan wanita bertubuh gemuk yang akan mendapatkan perlakuan kurang menyenangkan serta akan tersingkirkan dari lingkungan. Sehingga hal ini akan menyebabkan dampak dimana remaja akan menjadikan tampilan fisik sebagai kriteria utama dalam penerimaan diri, rendahnya rasa kepercayaan diri, kurangnya minat berinteraksi dengan lingkungan sekitar, perasaan merasa tidak berharga serta dampak paling buruk adalah depresi.

Seringkali orang dengan berat badan kurang ideal kurang percaya diri dengan bentuk tubuh yang dimiliki. Selain kurangnya rasa percaya bentuk tubuh, seseorang dengan kelebihan berat badan biasanya juga kurang mampu menerima kondisi bentuk badan yang dimiliki. Individu yang merasa minder akan bentuk tubuhnya selalu menilai dirinya melalui kacamata orang lain untuk menilai

penampilan fisik yang dimiliki. Para remaja beranggapan bahwa dengan memiliki bentuk tubuh ideal maka mereka akan mendapatkan perlakuan yang lebih baik dari lingkungan sekitar daripada mereka yang memiliki bentuk badan yang tidak ideal. Sehingga para remaja seringkali menjadikan hal ini sebagai tantangan untuk melakukan berbagai upaya demi mendapatkan bentuk tubuh ideal seperti yang mereka inginkan.

Padahal seharusnya menurut AKG (angka kecukupan gizi) Indonesia pada tahun 2004, remaja membutuhkan sekitar 2.050 hingga 2.500 kkal dan protein 50 hingga 60 gram sesuai dengan penambahan usia, padahal untuk kalangan dewasa hanya dibutuhkan sekitar 1.600 hingga 1.800 kkal (Yanuar, 2011: 15). Perubahan pola makan yang tidak terkontrol pada remaja dapat menyebabkan seorang remaja mengalami *overweight* bahkan obesitas. Salah satu permasalahan yang sering dialami oleh remaja adalah kelebihan berat badan. Bentuk tubuh yang kurang memuaskan membuat remaja seringkali melakukan diet untuk mengontrol berat badan. Diet dapat dipahami sebagai suatu seleksi makanan bagi orang tertentu.

Secara medis, diet diartikan sebagai penyeimbang, untuk membatasi, atau bahkan meningkatkan nutrisi tertentu pada seseorang. Sehingga dapat disimpulkan bahwa diet merupakan pola makan yang bertujuan menjadikan seseorang menjadi lebih sehat (Yanuar, 2011: 9). Namun hal tersebut dapat menjadi kebiasaan baik apabila dilakukan secara tidak berlebihan serta sesuai kebutuhan yang dibutuhkan oleh tubuh. Namun seringkali sebagian besar remaja memilih cara cepat dan praktis untuk mengontrol

maupun menurunkan berat badan. Remaja seringkali memilih diet ekstrim yang kurang menyehatkan bagi tubuh dan memiliki resiko tinggi yang dapat memperburuk perkembangan masa remaja serta kurangnya asupan gizi yang dibutuhkan tubuh, seperti melakukan puasa sehari-hari, mengurangi porsi makan, serta memuntahkan makanan atau penggunaan obat pencahar.

Jaman sekarang, diet menjadi sesuatu hal yang menarik untuk dicoba, sejauh ini banyak perempuan yang memilih diet sebagai alternatif untuk menurunkan berat badan. Psikolog Ilyas Sukamardijaya (Puspitaningrum, 2010: 3) melakukan survey pada tiga ratus subjek remaja perempuan berusia antara 22-35 tahun di Jakarta, di mana dalam survey tersebut mengungkapkan bahwasanya 60% perempuan mengalami gangguan pola makan yang kurang tepat dengan cara menghindari sarapan. Sedangkan dari penelitian Dion (2008) pada seratus dua puluh responden perempuan di Surabaya, terdapat 60% perempuan kurang senang pada bentuk tubuh yang dimiliki kemudian memilih upaya diet agar mendapatkan bentuk tubuh ideal, sedangkan 39% responden lainnya puas dengan bentuk tubuh yang dimiliki dan coba mempertahankan berat badan mereka.

Penelitian ini berfokus pada *body image* serta perilaku diet pada remaja, dimana pada masa ini merupakan fase pencarian jati diri pada seorang remaja. Terutama pada periode remaja akhir ini, seorang remaja akan mengalami masa peralihan antara fase remaja menuju fase dewasa. Pada fase peralihan ini karakter kepribadian, sosial, moral serta perilaku menjadi sangat kritis atau disebut sebagai *critical period* (E. L. Kelly dalam Mappiare, 1982: 89).

Perkembangan pembentukan kepribadian, sosial, moral serta perilaku remaja dalam masa remaja awal hingga pematangan kematangan kepribadian pada remaja akhir, banyak memberikan pengaruh terhadap remaja dalam memandang diri serta lingkungan pada masa-masa selanjutnya. Pembentukan kepribadian dipengaruhi oleh beberapa hal, seperti tampilan fisik, teman sebaya dalam lingkungan kelompok, serta keadaan keluarga yang juga turut berperan dalam citra diri serta rasa percaya diri pada seorang remaja.

Terutama peran lingkungan pada remaja seperti kondisi keluarga serta teman sebaya memberikan pengaruh terbesar pada pembentukan kepribadian remaja, bagaimana cara orang tua mendidik anak, pergaulan dan pola hubungan yang terjalin antar anggota keluarga, serta peran tiap anggota dalam keluarga memberikan pengaruh yang sangat besar terhadap perkembangan kepribadian, citra diri yang positif serta rasa percaya diri pada remaja. Begitu juga pada teman sebaya dalam kelompok yang memberikan pengaruh besar pada penilaian diri yang positif, di mana penerimaan kelompok terhadap diri seorang remaja memperkuat citra diri serta penilaian diri yang positif pada remaja. Blair (dalam Dian & Lusi, 2020: 57-74) juga berpendapat bahwa fase remaja akhir ke dewasa awal akan mengalami perubahan hubungan sosial, kewajiban finansial serta prestasi merupakan fase-fase yang akan dimasuki oleh para mahasiswa Sehingga hal itu pula yang melatar belakangi peneliti untuk menjadikan mahasiswi sebagai subjek dalam penelitian ini.

Berdasarkan permasalahan di atas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai hubungan antara

body image dengan kecenderungan perilaku diet pada mahasiswi.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian penjelasan di atas, maka permasalahan yang ada dapat dirumuskan sebagai berikut, yaitu Adakah hubungan antara *body image* dengan kecenderungan perilaku diet pada mahasiswi?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk menguji secara empiris untuk memperoleh atau mengetahui gambaran hubungan antara *body image* dengan kecenderungan perilaku diet pada mahasiswi.

D. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan beberapa manfaat, antara lain:

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan pengetahuan keilmuan baru khususnya dalam bidang psikologi, baik psikologi klinis, psikologi kesehatan maupun psikologi perkembangan.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi subjek penelitian

Penelitian ini berkontribusi positif berupa informasi yang berkaitan dengan *body image* dan perilaku diet, sehingga dapat memberikan solusi atau rujukan dalam mengatasi permasalahan mengenai *body image* dengan perilaku diet.

b. Bagi peneliti

Dapat mengetahui serta mengungkap secara valid mengenai seberapa besar pengaruh *body image* terhadap kecenderungan perilaku diet pada mahasiswi.

E. Tinjauan Pustaka

Mengkaji dari permasalahan yang telah dikemukakan dalam latar belakang di atas, dapat disimpulkan bahwa tujuan dalam penelitian ini adalah untuk menguji secara empiris adakah hubungan antara *body image* dengan kecenderungan perilaku diet. Guna membuktikan bahwa penelitian ini bukan plagiasi dari penelitian terdahulu, maka peneliti memberi beberapa penelitian yang relevan dengan judul ini, sebagai berikut :

1. Penelitian yang dilakukan oleh Henggaryadi & Fakhrurrozi (2008) dengan judul “Hubungan antara *Body Image* dengan Harga Diri pada Remaja Pria yang Mengikuti Latihan Kebugaran”. Dengan kesimpulan terdapat hubungan yang sangat signifikan antara *body image* dengan harga diri pada remaja pria yang mengikuti latihan kebugaran.
2. Penelitian yang dilakukan oleh Dwinanda (2016) dengan judul “Hubungan antara *Gratitude* dengan Citra Tubuh pada Remaja”. Dengan kesimpulan bahwa terdapat hubungan positif antara *gratitude* dengan citra tubuh pada remaja, yaitu apabila semakin tinggi *gratitude* pada remaja maka citra diri yang dimiliki remaja semakin positif, begitupun sebaliknya. Sehingga ketika seorang remaja memiliki *gratitude* atau rasa bersyukur yang tinggi maka tingkat kesadaran yang dimiliki remaja untuk mensyukuri nikmat juga tinggi.

3. Penelitian yang diteliti oleh Septian Dini Irawan dan Safitri (2014) dengan judul “Hubungan antara Body Image dan Perilaku Diet Mahasiswi Universitas Esa Unggul”. Kesimpulan penelitian ini bahwa mahasiswi Universitas Esa Unggul mempunyai body image positif yang lebih banyak daripada body image negatif. Kemudian perilaku diet sehat lebih banyak dibandingkan dengan perilaku diet tidak sehat. Dominan mahasiswi Universitas Esa Unggul yang melakukan diet sehat maupun tidak sehat memiliki Indeks Massa Tubuh (IMT) yang normal.
4. Penelitian yang dilakukan oleh Ivana Manurung (2021) dengan judul “Hubungan antara Body Image dan Perilaku Diet pada Wanita Dewasa Awal”. Hasilnya menunjukkan bahwa terdapat korelasi yang signifikan antara body image dan perilaku diet ditunjukkan dengan $r=0,451$ dan $p=0,000$. Korelasi yang positif mengartikan semakin tinggi body image maka akan semakin tinggi pula perilaku diet pada wanita dewasa awal.
5. Penelitian yang diteliti oleh Muzakki (2014) dengan judul “Hubungan antara Motivasi Diet dengan Perilaku Diet pada Remaja Puteri di SMK Darut Taqwa Purwosari”. Dimana dalam penelitian ini diperoleh hasil bahwa terdapat hubungan antara motivasi diet dengan perilaku diet pada remaja puteri. Sehingga dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi motivasi diet yang diterima remaja puteri di SMK Darut Taqwa, maka akan meningkatkan kecenderungan untuk melakukan diet.
6. Penelitian yang diteliti oleh Husna (2013) dengan judul “Hubungan *Body Image* dengan Perilaku Diet (Penelitian pada Wanita di Sanggar Senam Rita Pati)”.

Dari hasil penelitian ini menunjukkan hasil bahwaterdapat hubungan antara *body image* dengan perilaku diet, artinya apabila semakin besar *body image* yang dimiliki oleh seorang wanita maka kecenderungan untuk melakukan diet pada wanita juga tinggi.

Dari penjelasan yang sudah dipaparkan, penelitian ini memiliki perbedaan dengan penelitian terdahulu yakni subjek penelitian serta variabel bebas yang dipakai yaitu *body image*. Penelitian ini menggunakan mahasiswi sebagai subjek, perbedaan lainya terletak pada lokasi pengambilan data, usia, jenis kelamin serta karakteristik subjek penelitian. Dalam penelitian ini juga lebih berfokus pada remaja akhir dimana dalam fase ini mereka akan mengalami fase peralihan antara fase remaja menuju fase dewasa. Yang dimana pada fase peralihan ini seorang remaja akhir akan mengalami perubahan karakter kepribadian, sosial, moral yang akan mempengaruhi mereka dalam memandang diri serta lingkungan pada masa-masa selanjutnya

BAB II

LANDASAN TEORI

A. **Body Image**

1. **Pengertian *Body Image***

Grogan (2008:3) mendefinisikan *body image* atau citra tubuh sebagai “*A person perception, thoughts and feelings about his or her body*” diartikan sebagai persepsi, perasaan dan pikiran seseorang terhadap tubuhnya. Menurut Cash & Pruzinsky (2002: 405) *body image* adalah gambaran mental serta evaluasi penampilan seseorang yang mempengaruhi persepsi dan perilaku. Sedangkan menurut Ir. Hartono sangkanparan (2012: 80) *body image* diartikan sebagai pemikiran tentang diri sendiri yang terletak pada pola pikir yang bisa menambahkan rasa percaya diri pada seorang individu. Berdasarkan pemaparan definisi *body image*, dapat disimpulkan bahwa citra tubuh merupakan gambaran mental yang meliputi pendapat, sensasi, cara berfikir dan tindakan pada bentuk tubuh individu.

2. **Dimensi *Body Image***

Secara umum penelitian *body image* sebelumnya menggunakan MBSRQAS (*Multidemental Body Self Relation Questionnaire Appearance Scale*) yang dikemukakan oleh Cash & Smolak (2011: 490). Cash mengusulkan bahwa ada lima dimensi untuk mengukur *body image*.

a. *Appearance evaluation* (evaluasi penampilan)

Aspek ini merupakan ukuran kemampuan individu untuk memperoleh penampilan yang menarik dan memuaskan sehubungan dengan rasa kepuasan serta

ketidakpuasan relatif terhadap penampilan tubuh secara keseluruhan oleh individu. Dalam aspek ini individu mengukur, menilai serta mengevaluasi mengenai penampilan dirinya secara keseluruhan seperti “secara keseluruhan saya memiliki tampilan diri yang menarik” atau “saya memiliki bentuk tubuh yang ideal”

b. *Appearance orientation* (orientasi penampilan)

Orientasi penampilan disini diartikan bagaimana penilaian individu mengenai seberapa penting penampilannya terhadap orang lain, perhatian individu yang terfokus pada penampilan tubuhnya serta usaha untuk menemukan cara dan upaya yang dilakukan untuk memperbaiki serta meningkatkan tampilan tubuhnya. Orientasi penampilan juga dikenal sebagai investasi kognitif-perilaku individu dalam penampilan. Upaya sering dilakukan yaitu seperti dalam perawatan pribadi sehari-hari, pakaian, diet, perawatan rambut, dan bahkan melakukan operasi plastik.

c. *Body area satisfaction* (kepuasan bagian tubuh)

Dalam hal ini, individu mengukur kepuasan mereka dengan berat badan mereka dan dengan aspek-aspek tertentu atau area tubuh tertentu, seperti wajah, rambut, tubuh bagian bawah (paha, pinggul, bokong, kaki, dll), tubuh bagian atas (dada, bahu, lengan, dll), rambut dan penampilan secara keseluruhan.

d. *Overweight preoccupation* (kecemasan menjadi gemuk)

Menjelaskan kecemasan individu tentang kelebihan berat badan atau obesitas. Individu mulai

mewaspadaai berat badan untuk memenuhi standar ideal, ketika individu merasa berat badan bertambah individu akan cenderung melakukan diet untuk menurunkan berat badan dengan standar ideal dan membatasi penurunan berat badan.

- e. *Self-classified weight* (pengkategorian ukuran tubuh)
Ini menjelaskan bagaimana individu memandang dan mengevaluasi berat badan mereka sendiri menggunakan berbagai penilaian berat badan, dari sangat kurus hingga sangat gemuk.

3. Faktor-Faktor *Body Image*

Banyak faktor yang dapat mempengaruhi terbentuknya *body image* pada seorang individu selama rentang kehidupannya, dari mulai sejak lahir hingga sepanjang kehidupan individu. Terdapat banyak faktor yang mempengaruhi *body image* termasuk persepsi, perasaan, pendapat serta penilaian orang lain terhadap penampilan yang mempengaruhi perilaku seseorang. Banyak ahli menyatakan bahwa terdapat banyak faktor yang dapat mempengaruhi *body image* seorang individu. Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi *body image* menurut Cash dan Pruzinsky (2002:76) antara lain adalah:

- a. Jenis kelamin

Cash dan Pusinsky (2002: 76) menjelaskan bahwa faktor tersebut dapat mempengaruhi gender dan perkembangan fisik individu. Menurut Longe (2008: 118), wanita lebih kritis terhadap bagian tubuh tertentu dan detail seluruh tubuh daripada pria. Hakikatnya, wanita memiliki pendapat yang negative

daripada laki-laki mengenai bentuk tubuh yang dimiliki, wanita akan lebih cenderung mengupayakan segala hal untuk terlihat menarik dan memuaskan.

Persepsi terhadap *body image* yang buruk biasanya terkait kelebihan berat badan yang utamanya dirasakan bagi sebagian wanita. Sedangkan pada pria akan dominan mengindahkan masa otot ketika mempertimbangkan *body image*. Karena merasa kelebihan berat badan maka seorang individu akan mengupayakan segala cara untuk mencapai pada bentuk ideal yang mereka inginkan, sehingga hal ini berakibat randahnya harga diri seorang individu, depresi, anxiety serta kekhawatiran bahkan mengalami kecenderungan gangguan makan seperti anoreksia nervosa dll.

b. Media Massa

Menurut Cash dan Pruzinsky (2002: 9192), media memegang peranan penting dalam masyarakat. Remaja menghabiskan banyak waktu menonton dunia maya melalui Facebook, Instagram, Twitter, dan media sosial lainnya sepanjang tahun dan konsumsi media yang tinggi dapat berdampak pada konsumen. Dalam konten siaran, standar kecantikan adalah sosok langsing, tetapi dalam hal ini banyak wanita menggunakan sosok langsing sebagai standar kecantikan dan diri wanita berfikir bahwa dirinya sehat. Selain itu media massa juga menggambarkan bahwa *body image* pria ialah berotot banyak dan bertubuh six pack (Cash dan Pruzinsky, 2002: 101). Banyak kelebihan serta fungsi yang terkandung dalam media sosial diantaranya seperti memudahkan akses

komunikasi antar individu, serta pemberitahuan informasi antar individu melalui dunia maya terutama media sosial seperti profile, foto maupun video yang memperlihatkan aktivitas sehari-hari atau biasa disebut dengan *self presentation*. Presentasi diri yang ditampilkan biasanya membawa dampak bagi psikologi tertentu bagi individu yang bersangkutan, seperti timbulnya sikap membandingkan terutama bagi individu yang memiliki perilaku perbandingan sosial yang tinggi ini akan menimbulkan perasaan rendah diri (Putra, 2018: 197-210).

Thompson (2000:32) menjelaskan bahwa media waktu sangat berpengaruh dalam membentuk nilai-nilai yang diterima masyarakat. Di Indonesia, media massa membentuk persepsi individu dan mempengaruhi cara mereka berpikir tentang penampilan dan *body image* mereka. Karena iklan kosmetik terlihat bagus dengan model tubuh putih langsing wanita, ini secara tidak sadar mengarah pada pembentukan persepsi umum tentang tubuh putih langsing yang ideal. Apaolaza(dalam Wahyu & indah, 2020: 29-44) juga menjelaskan bahwa kecanduan akan media sosial menjadikan individu dengan harga diri negatif akan menjadi lebih sensitif terhadap kritik dan umpan balik yang akan membuat mereka merasa tidak nyaman.

c. Hubungan Interpersonal

Hubungan interpersonal adalah hubungan pribadi dengan individu lain, yang cenderung membandingkan diri mereka dengan orang lain,

umpan balik yang diterima individu mempengaruhi konsep diri mereka dan termasuk persepsi penampilan tubuh. Inilah sebabnya mengapa orang sering merasa cemas tentang penampilan mereka ketika dihakimi oleh orang lain.

Cash dan Pruzinsky (2002:109) menjelaskan bahwa ketika seorang individu menerima umpan balik tentang penampilan mereka, itu berarti mengembangkan pandangan mereka sendiri tentang bagaimana seseorang membandingkan secara sosial. Ini adalah bagian dari proses pembentukan penilaian diri tentang daya tarik fisiknya. Dalam konteks perkembangan, *body image* berasal dari pemikiran atau persepsi individu yang berkontribusi pada hubungan interpersonal, perkembangan emosional, dan bagaimana individu melihat dirinya sendiri. Dengan demikian, pandangan atau pemikiran individu tentang tubuh mempengaruhi karakteristik interpersonal dan psikologis mereka.

d. Usia

Pada usia remaja, *body image* individu semakin penting. Hal ini akan berpengaruh pada usaha mencapai berat badan yang ideal. Umumnya, terjadi pada remaja perempuan dibandingkan laki-laki. Remaja perempuan akan mengalami meningkatnya berat badan saat fase pubertas, hal ini seringkali membuat remaja perempuan merasa tidak puas terhadap tubuh yang dimiliki yang akan menyebabkan sebuah kecemasan tersendiri bagi mereka. Sullivan (dalam Astri, Fuad & Sonny, 2020: 1-14) berpendapat bahwa kecemasan dapat

berpotensi menyebabkan gangguan pada pengalaman hidup seseorang, sehingga kecemasan ini harus segera diatasi untuk membantu mereka menjalani kehidupan yang lebih bermanfaat. Kemarahan, ketidakpastian akan memaksa individu untuk menyendiri dalam zona nyaman yang mencegah mereka untuk mencapai pengalaman yang lebih bermakna, seringkali kecemasan juga menghambat pertumbuhan serta perkembangan pribadi dewasa yang akan muncul pada seorang individu.

B. Perilaku Diet

1. Pengertian Perilaku Diet

Menurut Skinner (dalam Soekidjo Notoatmodjo, 2010: 21) perilaku merupakan respon atau reaksi seorang individu terhadap stimulus. Perilaku terjadi melalui proses stimulus terhadap individu, kemudian individu memberikan respon terhadap stimulus. Sejalan dengan Skinner, Soekidjo Notoatmodjo (1997: 118) juga mendefinisikan perilaku sebagai suatu aktivitas yang berasal dari manusia itu sendiri.

Perilaku makan menurut Dariyo (2004: 17) merupakan perilaku otonom dalam kebiasaan makan yang bertujuan untuk mencapai berat badan ideal dan menjaga kesehatan tubuh individu. Bersama Dariyo, Papalia (dalam Dariyo, 2004:18) menyatakan bahwa makan adalah usaha untuk mencapai proporsi tubuh yang diinginkan dengan tingkat kesehatan yang seimbang melalui beberapa tahapan makan, minum dan olahraga.

Dari penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa perilaku makan adalah kegiatan makan, minum dan mengatur aktivitas fisik dalam rangka mencapai berat badan yang ideal.

2. Macam-macam diet

Menurut Heinberg (2006: 216) macam diet dibagi menjadi 2 kategori :

a. Diet sehat

Diet sehat ialah penurunan massa tubuh yang dilakukan dengan perubahan perilaku ke arah yang lebih benar dan sehat. Upaya yang dilakukan ialah mengubah pola makan dengan mengonsumsi makanan rendah lemak dan kalori serta melakukan aktivitas fisik yang wajar.

b. Diet tidak sehat

Diet tidak sehat ialah penurunan massa tubuh dengan perilaku yang tidak benar, tidak wajar serta dapat membahayakan kesehatan individu. Biasanya seperti makan tidak teratur, mengonsumsi obat penurun berat badan, dan memuntahkan makanan dengan sengaja.

3. Faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku diet

Menurut Wardle dkk (1997: 443) ada beberapa faktor yang mempengaruhi perilaku diet, yaitu:

a. Kesehatan

Diet memberikan batasan dalam mengonsumsi daging-dagingan yang banyak mengandung kolestrol tinggi, serta garam yang dapat mencegah terjadinya gangguan penyakit jantung pada individu

b. Lingkungan

Smet (1994: 294) menjelaskan bahwa lingkungan akan mempengaruhi individu dalam melakukan perilaku diet.

c. Kepribadian

Rasa ketidakpuasan seorang individu terhadap bentuk tubuh yang dimiliki akan mempengaruhi rasa percaya diri seorang individu, sehingga berbagai upaya dilakukan seperti melakukan diet yang bertujuan untuk menurunkan berat badan sesuai dengan bentuk yang diinginkan.

d. Jenis kelamin

Persepsi yang berkembang di masyarakat menjadikan perilaku diet pada perempuan dan laki-laki berbeda. Laki-laki diharapkan menjadi individu dengan tubuh yang kuat dan gagah, sedangkan wanita diharuskan memiliki tubuh yang kecil, langsing dan kurus. Oleh karena hal tersebut perempuan melakukan perilaku diet guna mampu mengontrol berat badannya agar selalu terlihat ideal.

4. Aspek Perilaku Diet

Menurut Ruderman (1986: 245) terdapat tiga aspek perilaku diet, yaitu:

a. Aspek eksternal

Aspek eksternal meliputi nilai sosial pada masyarakat dalam daya tarik bentuk tubuh. Hartanti (1998) mengemukakan adanya nilai masyarakat pada bentuk badan akan meningkatkan faktor utama gangguan perilaku makan. Selain itu tekanan khususnya bagi wanita akan memiliki ketertarikan pada bentuk tubuh yang langsing, kurus, dan ideal.

b. Aspek emosional

Dalam aspek ini dijelaskan bahwa emosi negatif lebih berpengaruh terhadap perilaku makan seseorang, seperti kecewa, cemas, depresi, khawatir dan sebagainya. Perasaan cemas akan menimbulkan sikap yang berbeda bagi setiap individu, beberapa individu mengatasi keadaan stress dengan tidur, melakukan berbagai aktivitas yang mengisi waktu luang, jalan-jalan, mengkonsumsi obat-obatan terlarang serta makan dengan sepuasnya, jika keadaan terus berlanjut dan individu tidak mampu mengendalikan dirinya dengan baik maka akan berdampak buruk pada tubuh, apabila makanan yang masuk mengandung kalori, karbohidrat serta lemak berlebihan yang menyebabkan naiknya berat badan serta menjadi kebiasaan makan yang salah.

c. Aspek *restraint*

Restraint adalah pembatasan yang disengaja pada perilaku atau ruang gerak individu. Maksudnya adalah pola makan individu terpengaruh dari desakan kognitif untuk melawan keinginan tersebut.

Dalam uraian diatas maka dapat disimpulkan bahwa perilaku diet terbentuk atas tiga aspek pokok yang mempengaruhi perilaku makan seorang individu, seperti aspek eksternal, aspek emosional dan aspek *restraint*.

C. Hubungan antara *Body Image* dengan Perilaku diet

Body image adalah suatu sikap yang mencakup pendapat dan perasaan tentang bentuk, ukuran dan fungsi potensi penampilan tubuh saat ini dan masa lalu terhadap individu, secara sadar atau tidak sadar. Persepsi dan

perasaan tersebut akan terus berubah dengan adanya pengalaman baru bagi setiap individu. *Body image* mempengaruhi kepribadian individu, dan penilaian pribadi dari sudut pandang seseorang mempengaruhi dampak psikologisnya. Dengan *self love* dan menerima segala bentuk tubuh diri sendiri akan menjauhkan individu dari rasa cemas dan mampu meningkatkan *self esteem* (Keliat, 1992:11).

Setiap orang hakikatnya memiliki citra diri ideal seperti banyak hal yang diinginkan termasuk beberapa jenis bentuk tubuh seperti apa yang diinginkan. Ketika ukuran tubuh jauh dari kata ideal, maka wanita akan semakin kurang menyukai bentuk tubuhnya. Hal tersebut akan berdampak pada *body image* negatif. Penilaian negatif tersebut akan membuat seorang individu kurang menerima diri apa adanya, serta rasa ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh yang dimiliki. Kurang sesuainya tubuh yang diimpikan dengan bentuk tubuh yang dimiliki akan menimbulkan kecemasan akan kurang puasny menerima bentuk tubuh.

Body image atau citra diri ialah suatu hal yang sudah umum di kalangan masyarakat khususnya wanita remaja. Wanita sadar bahwa tubuh ideal adalah langsing dan kurus. Selain itu kulit dengan warna putih cerah, wajah mulus tanpa jerawat, tinggi badan yang cukup akan memberikan nilai lebih pada kecantikan setiap individu. Pernyataann tersebut diperkuat dengan adanya iklan-iklan produk yang mengiklankan wanita dengan tubuh ideal, rambut panjang, wajah tanpa jerawat, tinggi ideal, dan kulit putih cerah.

Beberapa masyarakat beranggapan wanita dengan citra diri yang baik akan mendapatkan jalur khusus seperti mudah diterima dalam lingkungan masyarakat, mudahnya mencari lapangan pekerjaan, dan perlakuan baik lainnya. Ketika wanita tidak mampu mencapai ukuran tubuh yang ideal maka individu semakin kurang mencintai dirinya sendiri. Wanita akan semakin berfikir positif apabila bentuk tubuh atau kondisi fisiknya mendekati kata ideal kecantikan. Bila wanita jauh dari kata ideal maka individu akan berfikir negatif akan tubuhnya dengan ketidakpuasan serta kurang menerima apa yang ada pada dirinya (Jourard & Secord, 1955:101).

Apabila terjadi ketidaksesuaian yang timpang antara tubuh yang dipersepsi dengan gambaran ideal yang dijadikan pedoman maka individu akan memiliki penilaian yang negatif terhadap tubuhnya sehingga hal ini akan menyebabkan seorang individu memiliki body image yang negatif. Seorang individu yang memiliki body image negatif akan sulit menerima kondisi tubuhnya secara apa adanya, sehingga ketidaksesuaian antara tubuh yang dipersepsi dengan gambaran tubuh ideal tersebut akan menimbulkan rasa ketidakpuasan seorang individu terhadap tubuhnya dan menilai bahwa bentuk serta berat badanya tidak sesuai dengan keinginannya dan berada dalam kategori gemuk.

Sehingga hal ini akan mengarahkan individu untuk melakukan diet guna mengurangi berat badan mereka sesuai dengan keinginannya. Seseorang yang berdiet semata-mata hanya ingin mengurangi berat badan serta penampilan akan cenderung menempuh dengan cara yang tidak sehat dan instan seperti melewatkan waktu makan, penggunaan obat

pencahar, penahan nafsu makan serta memuntahkan makanan dengan sengaja.

Namun sebaliknya, apabila seorang individu memiliki body image positif maka individu tersebut akan merasakan kepuasan terhadap tubuhnya. Keinginan-keinginan untuk menjadikan bentuk tubuh serta berat badan tetap optimal dengan menjaga pola makan teratur, olahraga, perilaku sehat, dll. Perilaku sehat yang dimaksudkan disini adalah diet dengan mengurangi cemilan, memperbanyak makan buah dan sayur, mengurangi konsumsi gula berlebih, memperbanyak minum air putih dan mengurangi porsi makan dengan takaran yang sesuai.

D. Hipotesis

Hipotesis dalam penelitian ini adalah “Ada Hubungan antara *Body Image* dengan Kecenderungan Perilaku Diet”.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Metode Penelitian

Hakikatnya penelitian dilakukan untuk memperoleh suatu data, di mana data tersebut dibutuhkan untuk menjawab ataupun menyelesaikan suatu masalah yang dihadapi. Penelitian merupakan suatu kegiatan yang dilakukan dengan menggunakan metode ilmiah, guna memperoleh kebenaran mengenai suatu masalah. Secara spesifik tujuan suatu penelitian dilakukan untuk mendeskripsikan suatu fenomena, menjelaskan suatu hubungan, meramalkan fenomena yang akan terjadi, serta mengendalikan fenomena (Kasiram, 2010: 9). Dalam melakukan suatu penelitian, peneliti perlu menentukan metode penelitian serta desain rancangan penelitian sesuai dengan metode yang telah ditetapkan.

1. Jenis dan Pendekatan Penelitian

Jenis penelitian ini ialah penelitian kuantitatif. Penelitian kuantitatif menekankan angka atau numerikal pada analisis datanya yang diolah melalui statistika (Azwar, 2010:5). Pendekatan penelitian kuantitatif pada penelitian ini menggunakan pendekatan korelasional.

Pendekatan korelasional merupakan hubungan antara satu variabel dengan variabel lainnya.

B. Variabel Penelitian

Variabel penelitian merupakan objek yang diselidiki dalam suatu penelitian yang memiliki variasi didalamnya (Pariantalo, 2016: 25)

- a. Variabel bebas (X) : *body image*.
- b. Variabel terikat (Y) : perilaku diet.

C. Definisi Operasional

Definisi operasional dalam penelitian ini adalah definisi *body image* dan definisi perilaku diet. Berikut penjelasan mengenai definisi operasional *body image* dan perilaku diet antara lain:

a. *Body image*

Body image adalah perasaan, pendapat, perilaku mengevaluasi diri tentang penampilan fisik yang dimiliki meliputi ukuran dan bentuk tubuh. Skor *body image* akan diperoleh dari jawaban responden terhadap skala yang dikembangkan oleh Cash & Smolak (2011) dengan aspek *appearance evolution*, *appearance orientation*, *body area satisfaction*, *overweight preoccupation*, *self-classified weight*.

Semakin tinggi skor *body image*, maka akan semakin positif *body image* responden. Sebaliknya jika skor total yang diperoleh rendah, maka *body image* responden akan semakin negatif.

b. Perilaku diet

Perilaku diet diartikan sebagai aktivitas individu dalam mengatur pola makan sehat dan seimbang serta aktivitas fisik guna mencapai berat tubuh yang ideal. Skor perilaku diet diperoleh dari jawaban responden pada skala perilaku diet yang mengacu pada teori Ruderman

(1986) dengan aspek eksternal, aspek emosional serta aspek *restraint*.

Apabila skor yang diperoleh responden tinggi maka perilaku diet yang dilakukan juga meningkat. Sebaliknya jika skor responden yang diperoleh rendah, maka perilaku diet akan menurun.

D. Populasi dan Sampel

Populasi merupakan sekumpulan orang yang dikenakan *generalisasi* ataupun memiliki kesamaan karakteristik, dengan kata lain populasi ialah keseluruhan subjek dari suatu penelitian (Periantalo, 2016: 141). Bailey (dalam Prasetyo & Lina M. Jannah, 2012: 119) menjelaskan populasi sebagai keseluruhan gejala yang ingin diteliti. Adapun populasi dalam penelitian ini adalah 119 mahasiswi.

Kriteria dalam penelitian ini, yaitu :

1. Perempuan
2. Mahasiswi aktif psikologi UIN Walisongo angkatan 2018
3. Berusia 18-21 tahun

E. Teknik pengambilan data

Teknik pengambilan data merupakan langkah yang terstruktur guna mendapatkan data penelitian yang diharapkan (Nazir, 2005: 174). Langkah yang diambil menggunakan skala. Skala yang digunakan ialah skala likert. Skala adalah alat ukur psikologi yang terbentuk dari sekumpulan pernyataan yang diberi respon oleh responden sesuai dengan situasi dan kondisinya sehingga peneliti dapat memberikan skor. Skala pada penelitian ini menggunakan

skala perilaku diet dan skala *body image* dengan model dengan dua jenis pernyataan yaitu favorable dan unfavorable dengan tabel penskoran sebagai berikut :

Tabel 3.1 Penskoran Respon Pernyataan Skala

Respon	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>
Sangat Sesuai	4	1
Sesuai	3	2
Tidak Sesuai	2	3
Sangat Tidak Sesuai	1	4

1. Skala *body image*

Skala *body image* mengacu pada teori Cash yang dikembangkan oleh peneliti dengan dimensi *Appearance evaluation*, *Appearance orientation*, *Body area satisfaction*, *Overweight preoccupation*, *Self-classified weight*. Berikut *blueprint* skala *body image* :

Tabel 3.2 *Blueprint* Skala *Body Image*

Aspek	Indikator	<i>Item</i>		Total
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
Evaluasi penampilan	Evaluasi penampilan terhadap diri sendiri	1, 25, 31	4,28,33	6
	Evaluasi penampilan berdasarkan	2 ,26,32	5,29,34	6

	penilaian orang lain			
Orientasi penampilan	Fokus individu dalam menjaga penampilan	3, 27, 36	6, 30, 38	6
	Usaha dalam memperbaiki serta meningkatkan penampilan	7, 35, 39	10, 37, 43	6
Kepuasan terhadap bagian tubuh	Kepuasan terhadap tubuh	8, 40, 47	11, 44, 49	6
	Kepuasan terhadap berat badan	9, 41	12, 45	4
	Kepuasan terhadap keseluruhan tubuh	13, 42	16, 46	4
	Kepuasan terhadap wajah	14,48,51,55	17,50,53,59	8
Kecemasan menjadi gemuk	Kecemasan terhadap kenaikan berat badan	15, 52	18, 54	4

	Kecemasan terhadap kegemukan	19, 56	22, 60	4
	Individu membatasi porsi dan pola makan	20,57,63,64	23,61,65,66	8
Pengkategorian ukuran tubuh	Berat badan	21, 58	24, 62	4
Skor total				66

2. Skala perilaku diet

Pada skala perilaku diet mengacu pada aspek-aspek antara lain aspek eksternal, aspek emosional dan aspek *restraint*. Berikut adalah *blueprint* dari skala perilaku diet :

Tabel 3.3 Blueprint Skala Perilaku Diet

Aspek	Indikator	Item		Total
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
Eksternal	Cara makan	1, 5, 11, 15, 21	5, 10, 16, 20, 26	10
	Faktor makan	2, 12, 22, 25, 31	7, 17, 27, 30, 36	10

Emosional	Emotional eating	3, 13, 23, 32, 34	8, 18, 28, 37, 39	10
Restraint	Pengendalian diri	4, 14, 24, 33, 35	9, 19, 29, 38, 40	10
Skor total				40

F. Validitas dan Reliabilitas

1. Validitas

Validitas merupakan ketepatan alat ukur dalam menjalankan fungsi ukurnya. Alat tes akan dikatakan *validity* apabila alat tes memberikan hasil ukur yang sesuai dengan tujuan penelitian. Sedangkan apabila alat ukur tidak memberikan hasil ukur yang valid (tidak relevan) maka tujuan penelitian pada suatu alat tes tersebut tidak valid (Azwar, 2004: 5)

Penelitian ini menggunakan validitas isi dengan tujuan untuk mencerminkan dari ciri atribut yang akan diukur. Proses dari validitas isi menggunakan validasi logik, dimana validasi logik merupakan suatu keselarasan atau relevansi antara sebuah item dan kebutuhan responden dengan penilaian peneliti yang berdasar pada penilai yang berkompeten atau biasa disebut dengan *expert judgement* (Sugiyono, 2015: 182). Penilaian ini biasanya dilakukan dengan melakukan review dari ahli-ahli yang berkompeten dalam bidangnya yaitu seperti dua ahli psikologi yang berkompeten dalam teori mengenai permasalahan psikologi yang sedang diteliti, satu orang ahli psikometri yang berkompeten dalam pembuatan skala, serta dua orang dalam bidang tata bahasa.

Koefisien validitas yang digunakan dalam penelitian ini yaitu $r_{xy} = 0,3$, sesuai dengan pernyataan menurut Sugiyono (2015:126) yaitu nilai standar pengukuran suatu butir instrument dianggap valid apabila nilai indeks validitasnya $> 0,3$. Jadi apabila koefisien yang di hasilkan lebih dari 0,3 maka skala pengukuran yang digunakan dianggap memiliki tingkat kevalidan yang tinggi, sebaliknya apabila nilai koefisien yang dihasilkan kurang dari 0,3 maka skala pengukuran tersebut dianggap kurang valid untuk dijadikan alat ukur. Penelitian ini menggunakan teknik korelasi *product moment pearson*. Adapun rumusnya adalah sebagai berikut:

$$r = \frac{n\sum xy - (\sum x) (\sum y)}{\sqrt{\{n\sum x^2 - (\sum x)^2\} \{n\sum y^2 - (\sum y)^2\}}}$$

Keterangan:

- n : banyaknya pasangan data x dan y
- $\sum x$: total jumlah variabel x
- $\sum y$: total jumlah variabel y
- $\sum x^2$: kuadrat total jumlah variabel x
- $\sum y^2$: kuadrat total jumlah variabel y
- $\sum xy$: hasil perkalian jumlah total variabel x dan variabel y

Hasil yang diperoleh uji validitas pada variabel *body image* sebanyak 66 item. Setelah dilakukan uji coba terdapat 19 item yang gugur. Item yang gugur ialah nomor 8, 15, 17, 18, 29, 32, 36, 40, 42, 43, 44, 45, 46, 48, 54, 56, 57, 60, dan 63. Berikut adalah hasil dari uji coba skala *body image*:

Table 3.4 hasil item skala *body image* setelah uji coba

BODY IMAGE		
Keterangan	No item	total
Valid	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 16, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 30, 31, 33, 34, 35, 37, 38, 39, 47, 49, 50, 51, 52, 53, 55, 58, 59, 61, 62, 64, 65, 66,	47
Tidak valid	8, 15, 17, 18, 29, 32, 36, 40, 42, 43, 44, 45, 46, 48, 54, 56, 57, 60, 63	19
Total		66

Hasil yang diperoleh uji validitas pada variabel perilaku diet sebanyak 40 item. Setelah dilakukan uji coba terdapat 12 item yang gugur. Item yang gugur ialah nomor 11, 12, 13, 14, 16, 18, 19, 25, 29, 30, 34, dan 35. Berikut adalah hasil dari uji coba pada skala perilaku diet :

Tabel 3.5 hasil item skala perilaku diet setelah uji coba

PERILAKU DIET		
Keterangan	No item	Total
Valid	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 15, 17, 20, 21, 22, 23, 24, 26, 27, 28, 31, 32, 33, 36, 37, 38, 39, 40	28

Tidak valid	11, 12, 13, 14, 16, 18, 19, 25, 29, 30, 34, 35	12
		40

2. Reliabilitas Penelitian

Reliabilitas merupakan keajegan suatu pengukuran. Menurut Sugiharto dan Situnjak (2006) reliabilitas dalam suatu instrumen penelitian digunakan guna memperoleh informasi bahwa data yang digunakan dapat dipercaya alat pengumpulan data dan mampu mengungkapkan informasi realita di lapangan. Koefisien *reliability* berkisar 0,0 - 1,0, apabila skor yang diperoleh semakin mendekati angka koefisien 1,0 maka semakin tinggi pula reliabilitasnya. Dalam penelitian ini koefisien reliabilitas yang digunakan oleh peneliti sebesar 0,6. Jadi apabila koefisien reliabilitas yang dihasilkan lebih dari 0,6 maka skala pengukuran yang digunakan dianggap memiliki tingkat reliabilitas yang tinggi, namun sebaliknya apabila nilai yang diperoleh kurang dari 0,6 maka skala pengukuran yang digunakan dianggap tidak reliable.

Pengujian reliabilitas dibantu program *SPSS 22 for windows* dengan uji statistik *cronbach alpha*. Berikut adalah kriteria interpretasi skor reliabilitas menurut Guilford sebagai berikut :

Tabel 3.6 Nilai Koefisien Reliabilitas

Koefisien Reliabilitas	Interpretasi
$0,90 \leq r_{11} \leq 1,00$	Sangat Tinggi
$0,70 \leq r_{11} < 0,90$	Tinggi
$0,40 \leq r_{11} < 0,70$	Sedang
$0,20 \leq r_{11} < 0,40$	Rendah
$r_{11} < 0,20$	Sangat Rendah

Suherman (2003:139)

Hasil dari skor reliabilitas skala *body image* dilakukan sebanyak tiga putaran diperoleh hasil skor *cronbach alpha* 0,960. Hasil ini dapat dilihat dalam tabel sebagai berikut :

Table 3.7 hasil reliabilitas *body image*

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.960	47

Hasil reliabilitas skala perilaku diet dilakukan sebanyak tiga kali diperoleh skor reliabilitas *cronbach alpha* 0,927. Hasil ini dapat dilihat dalam tabel sebagai berikut :

Table 3.8 hasil reliabilitas perilaku diet

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.927	28

G. Teknik analisis data

Analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis statistik guna menguji rumusan masalah dari penelitian. Data yang sudah terkumpul akan diuji menggunakan uji korelasi *product moment karl pearson* dengan tujuan mencari hubungan antara dua variabel serta memperoleh kesimpulan (Azwar, 2011). Hipotesis akan diterima apabila nilai yang diperoleh nilai signifikansi 0,05 atau $P < 0,05$. Analisis korelasi *product moment karl pearson* dapat digunakan secara tepat apabila dua asumsi berikut dapat terpenuhi, yaitu:

1. Uji normalitas

Uji normalitas adalah bertujuan dalam mengetahui data berdistribusi normal atau tidak. Distribusi data dikatakan normal apabila nilai signifikansi dari *statistic test of normality (kolmogorof-Smirnov)* $>0,05$ (Priyatno, 2009: 28).

2. Uji linieritas

Uji linieritas bertujuan mencari hubungan yang linear apabila variabel independen dan variabel dependen membentuk garis linear (lurus), jika apabila nilai signifikansi dari *F Devition from Linearity* lebih besar dari 0,05 ($>0,05$) maka linieritas semakin kuat.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Subjek

Tempat pelaksanaan ini di UIN Walisongo yang berada pada Kecamatan Ngaliyan, Semarang, Jawa Tengah. Dalam penelitian ini peneliti mengambil subjek mahasiswi aktif Fakultas Psikologi UIN Walisongo semester 8 yang berusia sekitar 18-21 tahun.

B. Deskripsi Variabel Penelitian

Analisis deskriptif dilakukan terhadap jawaban responden atas pertanyaan-pertanyaan untuk setiap variabel penelitian. Pada penelitian ini menggunakan nilai minimal, nilai maksimal, dan nilai rata-rata. Berdasarkan jawaban responden akan diperoleh satu kecenderungan atas jawaban yang dipilih. Metode statistik digunakan untuk menghitung besarnya Mean Hipotetik (Mean Teoritik), dan Standard Deviasi (σ) dengan mendasarkan pada jumlah aitem, dan skor maksimal serta skor minimal pada masing-masing alternatif jawaban. Deskripsi ini dibuat guna menjawab permasalahan yang telah dirumuskan terlebih dahulu yang mengacu pada rumusan masalah pada BAB 1, masalah yang ingin diungkap adalah mendeskripsikan hubungan antara *body image* dengan kecenderungan perilaku diet pada mahasiswi.

Tabel 4.1 Penggolongan Kriteria Analisis Berdasarkan
Mean Teoritis

Interval Skor	Kriteria
$(\mu+1,0 \sigma) \leq X$	Tinggi
$(\mu-1,0 \sigma) \leq X < (\mu+1,0 \sigma)$	Sedang
$X < (\mu-1,0 \sigma)$	Rendah

Keterangan:

μ : Mean Teoritik

σ : Standar Deviasi Teoritik

Tabel penggolongan kriteria di atas digunakan untuk mendeskripsikan *body image* dan kecenderungan perilaku diet pada mahasiswi.

1. Gambaran Body Image

Analisis deskriptif terhadap variabel penelitian dilakukan terhadap variabel *body image* (X). Berikut ini statistik deskriptif *body image* dengan bantuan program aplikasi pengolahan data.

Tabel 4.2. Statistik Deskriptif *Body Image*
Descriptive Statistics

	N	Range	Min	Max	Mean	Std. Deviation	Variance
Bodyimage	119	70	115	185	156.24	16.466	271.118
Valid N (listwise)	119						

Hasil pada tabel 4.2 skor tertinggi pada variabel *body image* yaitu 185, skor terendah 115, skor rata-rata 156,24, dan skor standar deviasi 16,466.

Gambaran *body image* dapat dilihat lima aspek dengan jumlah aitem sebanyak 47 butir, skor tertinggi 4 dan skor terendah 1 pada masing-masing aitem. Rentang minimumnya adalah 47 dan maksimumnya adalah 188 dengan mean teoretis 117,5 dan standar deviasi 23,5. Berikut perhitungannya:

Jumlah aitem : 47
 Rentang maksimum : (jumlah item x skor tertinggi) = $47 \times 4 = 188$
 Rentang minimum : (jumlah item x skor terendah) = $47 \times 1 = 47$
 Mean Teoretis (M) : (skor tertinggi + skor terendah) : 2
 : $(188 + 47) : 2 = 117,5$
 Standar Deviasi (S) : $\{(skor\ tertinggi - skor\ terendah) : 6\}$
 : $\{(188 - 47) : 6\} = 23,5$

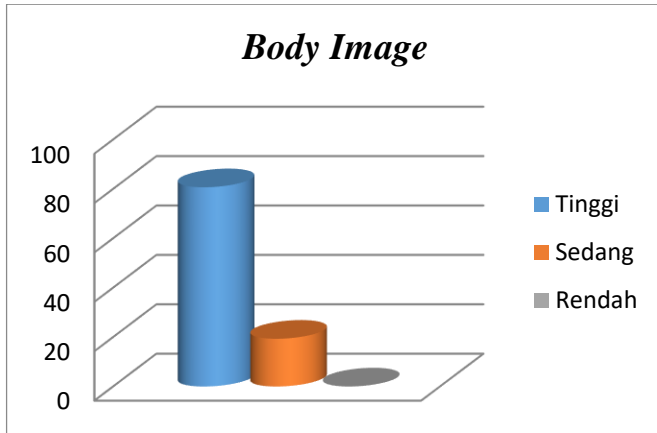
$$\begin{aligned} \mu + 1 \sigma & : 117,5 + 23,5 = 141 \\ \mu - 1 \sigma & : 117,5 - 23,5 = 94 \end{aligned}$$

Berdasarkan kriteria sebagaimana tabel 4.1, maka diperoleh hasil deskripsi *body image* yang dapat dilihat pada tabel 4.3 berikut ini:

Tabel 4.3. Gambaran Umum *Body Image*

Kriteria	Interval	Σ Subjek	Persentase
Tinggi	$141 \leq X$	96	80,67%
Sedang	$94 \leq X < 141$	23	19,33%
Rendah	$X < 94$	-	-
Jumlah		119	100%

Berdasarkan tabel 4.3, mahasiswi UIN Walisongo sebanyak 96 orang (80,67%) memiliki *body image* yang tinggi, kemudian sebanyak 23 orang (19,33%) memiliki kriteria yang sedang. Kesimpulannya, uraian di atas menunjukkan bahwa *body image* berada pada kriteria tinggi, yaitu sebesar 80,67% karena *mean* yang dihasilkan berada pada interval $141 \leq X$.



Gambar 4.4. Deskripsi Body Image pada Mahasiswi

2. Gambaran Perilaku Diet

Analisis deskriptif terhadap variabel penelitian dilakukan terhadap variabel perilaku diet pada mahasiswi (Y). Berikut ini statistik deskriptif perilaku diet pada mahasiswi dengan bantuan program aplikasi pengolahan data.

Tabel 4.5. Statistik Deskriptif Perilaku Diet pada Mahasiswi

Descriptive Statistics

	N	Range	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation	Variance
Diet Valid N (listwise)	119	50	61	111	83.32	13.303	176.982

Hasil pada tabel 4.5 skor tertinggi pada variabel perilaku diet yaitu 111, skor terendah 61, skor rata-rata 83,32, dan skor standar deviasi 13,303.

Berdasarkan kriteria sebagaimana tabel 4.1, maka diperoleh hasil deskripsi perilaku diet pada mahasiswi yang dapat dilihat pada tabel 4.5 berikut ini:

Tabel 4.6. Gambaran Umum Perilaku Diet pada Mahasiswi

Kriteria	Interval	Σ Subjek	Persentase
Tinggi	$84 \leq X$	49	41,18%
Sedang	$56 \leq X < 84$	70	58,82%
Rendah	$X < 56$	-	-
Jumlah		119	100%

Berdasarkan tabel 4.5 diketahui perilaku diet pada mahasiswi UIN Walisongo sebanyak 49 orang (41,18%) memiliki perilaku diet yang tinggi dan berada 70 mahasiswi (58,82%) dalam kategori sedang. Kesimpulannya, uraian di atas menunjukkan bahwa perilaku diet pada mahasiswi berada pada kriteria sedang, yaitu sebesar 58,82% karena *mean* yang dihasilkan berada pada interval $56 \leq X < 84$.



Gambar 4.7. Deskripsi Perilaku Diet pada Mahasiswi

C. Uji Asumsi

1. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan pada penelitian guna mengetahui apakah data penelitian terdistribusi normal atau tidak. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan uji teknik *Kolmogorov-Smirnov* menggunakan *SPSS 23 for windows*.

Tabel 4.8. Uji Normalitas
One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		bodyimage	diet
N		119	119
Normal	Mean	156.24	83.32
Parameters ^{a,b}	Std. Deviation	16.466	13.303
Most Extreme Differences	Absolute	.073	.080
	Positive	.070	.080
	Negative	-.073	-.051
Test Statistic		.073	.080
Asymp. Sig. (2-tailed)		.172 ^c	.059 ^c

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

Uji normalitas pada variabel body image diperoleh skor signifikansi $0.172 > 0,05$ yang artinya variabel terdistribusi normal. Kemudian pada variabel perilaku diet mendapatkan skor signifikansi $0.059 > 0.05$ yang artinya variabel penelitian terdistribusi normal.

2. Uji Linieritas

Dilakukannya uji linieritas guna mengetahui variabel terikat dan bebas memiliki hubungan yang linear atau tidak. Apabila nilai $p < 0,05$ maka data penelitian linear.

Tabel 4.9. Hasil Uji Linieritas

ANOVA Table

		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
	(Combined)	17006.782	53	320.883	5.380	.000
diet * body image	Betwe en Group	11925.754	1	11925.754	199.937	.000
	Deviation from Linearity	5081.028	52	97.712	1.638	.030
	Within Groups	3877.083	65	59.647		
	Total	20883.866	118			

Berdasarkan tabel di atas diperoleh F linier sebesar 119,937 dengan $p = 0.000$, karena $p < 0.05$ maka artinya terdapat hubungan yang linear antara body image dan perilaku diet pada mahasiswa UIN Walisongo.

D. Uji Hipotesis

Asumsi hipotesis dalam penelitian ini yaitu terdapat hubungan antara *body image* dengan kecenderungan perilaku diet. Uji hipotesis ini dilakukan menggunakan uji statistik korelasi *product moment*.

Tabel 4.10. Uji Hipotesis

Correlations

		bodyimage	diet
bodyimage	Pearson	1	.756**
	Correlation		
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	119	119
Diet	Pearson	.756**	1
	Correlation		
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	119	119

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Berdasarkan tabel diatas, diketahui koefisien korelasi *body image* dengan kecenderungan perilaku diet pada mahasiswi diperoleh nilai $r_{xy} = 0,756$ dengan nilai signifikansi $p = 0,000$ dimana $p < 0,05$. Hal tersebut menunjukkan bahwa ada hubungan positif *body image* dengan kecenderungan perilaku diet pada mahasiswi dan membuktikan bahwa hipotesis penelitian ini diterima. Nilai koefisien korelasi positif, hal ini menunjukkan bahwa hubungan yang terjadi adalah hubungan positif. Kenaikan suatu variabel akan menyebabkan kenaikan variabel yang lain, sedangkan penurunan suatu variabel akan menyebabkan penurunan suatu variabel lain. Artinya, tingginya *body image* selalu diikuti dengan tingginya kecenderungan perilaku diet pada mahasiswi. Begitu pula sebaliknya.

Untuk mempelajari bagaimana *body image* mempengaruhi pola perilaku makan pada mahasiswi, lihat tabel berikut:

Tabel 4.11.

Hasil Analisis Besarnya Pengaruh *body image* terhadap Kecenderungan Perilaku Diet pada Mahasiswa

Measures of Association

	R	R Squared	Eta	Eta Squared
diet * bodyimage	.756	.571	.902	.814

Berdasarkan tabel di atas, diketahui bahwa koefisien determinansinya (*R Square*) sebesar 0,571. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa besarnya pengaruh variabel *body image* terhadap variabel kecenderungan perilaku diet pada mahasiswi yaitu sebesar 57,1% sedangkan sisanya 42,7% dipengaruhi oleh faktor lain yang belum terungkap dalam penelitian ini, seperti faktor kesehatan, lingkungan dan jenis kelamin.

E. Pembahasan

Penelitian ini mengetahui hubungan positif antara *body image* dengan kecenderungan perilaku diet pada mahasiswi yang ditunjukkan dengan taraf signifikansi 0,000 (< 0,01). Apabila *body image* mahasiswa meningkat, maka kecenderungan perilaku diet juga meningkat. Hasil penelitian ini sependapat dengan pandangan yang diutarakan oleh Wardle dkk (1997: 443) yaitu kepribadian salah satu faktor pendukung yang mempengaruhi perilaku diet. Ketidakpuasan individu

terhadap bentuk tubuhnya akan mempengaruhi kepercayaan dirinya, sehingga berbagai upaya dilakukan demi mendapatkan bentuk tubuh yang ideal. Salah satu upaya yang dilakukan ialah dengan mengatur pola makan sehat dan melakukan berbagai aktivitas fisik. Perilaku sehat dikaitkan dengan perilaku diet yang melakukan pola makan sehat dengan pengurangan kalori, olahraga dengan teratur, memperbanyak konsumsi makanan berserat dan mengandung banyak vitamin mineral serta mengurangi lemak, gorengan dan makanan manis. Bila mahasiswi dapat mencapai tubuh yang ideal maka cara berfikir akan menjadi positif karena membuat pandangan di lingkungan terhadap citra tubuh yang baik sesuai dengan keinginannya

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ivana Manurung (2021) dengan judul “Hubungan antara Body Image dan Perilaku Diet pada Wanita Dewasa Awal”. Hasilnya menunjukkan bahwa terdapat korelasi yang signifikan antara body image dan perilaku diet ditunjukkan dengan $r=0,451$ dan $p=0,000$. Korelasi yang positif mengartikan semakin tinggi body image maka akan semakin tinggi pula perilaku diet pada wanita dewasa awal. Cash & Pruzinsky (2002: 405) menyatakan bahwa *body image* sebagai gambaran mental serta evaluasi seseorang terhadap penampilan yang mempengaruhi persepsi dan sikap dari perilaku. Semakin tinggi *body image* yang dimiliki mahasiswi, maka mahasiswi akan semakin menyadari pentingnya bentuk tubuh dan penampilan yang dimiliki, sehingga ketika bentuk tubuhnya kurang ideal akan memiliki kecenderungan melakukan perilaku diet.

Citra diri adalah gambaran seseorang tentang diri sendiri, identitas, kemampuan, dan harga diri. Ini termasuk

bagaimana individu memandang tubuh atau persepsi dirinya, serta pengetahuan dan pemahaman dirinya. Berkaitan dengan *body image*, manusia sebenarnya adalah makhluk sempurna. Sebagaimana dalam Q.S At-Tin, ayat 4, yaitu:

لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي أَحْسَنِ تَقْوِيمٍ (٤)

Artinya :

“Sesungguhnya Kami telah menciptakan manusia dalam bentuk yang sebaik-baiknya”

(QS. At-Tin: 4)

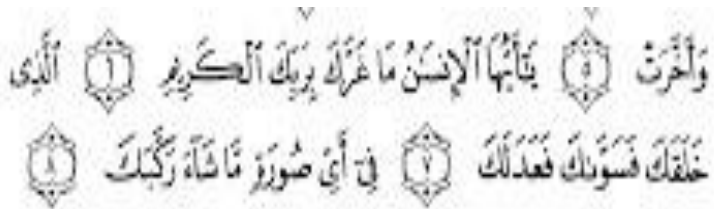
Dibandingkan dengan ciptaan Allah SWT yang lainnya, manusialah satu-satunya ciptaan yang terindah dan paling sempurna yang telah Allah SWT ciptakan di muka bumi ini. Dalam diri manusia terdapat berbagai macam keunikan serta keindahan yang menakjubkan yang telah diciptakan oleh Allah SWT. Sesungguhnya Allah SWT menciptakan sesuatu dalam keanekaragaman baik dalam bentuk sifat maupun fungsinya. Sebagaimana firman Allah SWT dalam Q.S Ar-Rum :

وَمِنْ آيَاتِهِ خَلْقُ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ وَأَخْلَافُ ألْسِنَتِكُمْ
وألْوَنِكُمْ إِن فِي ذلِكَ لآيَاتٍ لِلْعَالِمِينَ

Artinya : *“Dan di antara tanda-tanda kekuasaannya ialah menciptakan langit dan bumi dan berlainlainan bahasamu dan warna kulitmu. Sesungguhnya pada yang demikian itu benar-*

benar terdapat tanda-tanda bagi orang-orang yang mengetahui” (QS. Ar-Rum 30:22)

Dalam ayat tersebut dijelaskan serta diperlihatkan mengenai penciptaan Allah dengan segala keanekaragaman, kemuliaan serta keindahan dari segala kebesaran-Nya dimuka bumi ini. Sehingga sepatutnya kita sebagai manusia yang diciptakan dengan kesempurnaan oleh Allah SWT, kita tidak merubah segala penciptaan-Nya. Hal ini juga diperkuat dengan surat Al-Infitar ayat 6-8 sebagai berikut



Artinya :

“hai manusia, apakah yang telah memperdayakan kamu (berbuat durhaka) terhadap Rabbmu Yang Maha Pemurah. Yang telah menciptakan kamu lalu menyempurnakan kejadianmu dan menjadikan (susunan tubuh)mu seimbang. Dalam bentuk apa saja yang Dia kehendaki, Dia menyusun tubuhmu” (QS. Al-Infitar 30:6-8)

Takhrij HR.Muslim no.91 yang artinya: *“Sesungguhnya Allah Maha Indah dan mencintai Keindahan.”* (Ahmad Umar, 2004: 185). Mengacu pada

hadits di atas secara mendalam, Allah Maha Indah, tentunya ciptaan-Nya juga yang sangat indah. Atas keindahan-keindahanNya itulah, Allah juga menyukai keindahan, dengan bentuk yang sebaik-baiknya. Sebagai makhluk ciptaan Allah SWT yang sangat indah merupakan kewajiban bagi mahasiswi untuk menjaga tubuhnya yang salah satunya ditunjukkan dengan perilaku diet untuk memperoleh bentuk tubuh ideal.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa *body image* berada dalam kriteria tinggi sebanyak 96 orang (80,67%) dan berada dalam kriteria sedang sebanyak 23 orang (19,33%). Kesimpulannya, uraian di atas menunjukkan bahwa *body image* berada pada kriteria tinggi, yaitu sebesar 80,67%. Hasil ini menunjukkan mahasiswi dianggap telah memiliki *body image* yang positif. Berdasarkan aspek yang mengacu pada teori Cash & Smolak (2011: 490), aspek evaluasi penampilan menjelaskan tentang penampilan dan tubuh mahasiswi menarik di lingkungannya, kemudian pada aspek orientasi penampilan mahasiswi menunjukkan kepedulian penampilan dengan upaya memperbaiki dan meningkatkan penampilan guna memberikan daya tarik pada lingkungan. Kemudian pada aspek kepuasan terhadap bagian tubuh, mahasiswi merasa puas akan tubuhnya dimulai tubuh bagian atas sampai tubuh bagian bawah. Aspek kecemasan menjadi gemuk, mahasiswi tidak merasa khawatir terhadap bertambahnya massa tubuh, serta kecenderungan melakukan diet dan membatasi pola makan yang rendah. Terakhir, pada aspek pengkategorian ukuran tubuh mahasiswi merasa berat tubuhnya adalah normal. Hal tersebut menunjukkan bahwa mahasiswi aktif Fakultas Psikologi UIN Walisongo semester 8 yang memiliki *body*

image positif, cenderung merasa puas dan bangga dengan penampilan fisiknya serta menilai citra tubuhnya ideal.

Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa perilaku diet pada mahasiswi dalam kriteria tinggi sebanyak 49 orang (41,18%) dan berada dalam kriteria sedang sebanyak 70 orang (58,82%). Kesimpulannya, uraian di atas menunjukkan bahwa perilaku diet pada mahasiswi berada pada kriteria sedang, yaitu sebesar 58,82%. Hasil ini menunjukkan mahasiswi cukup memiliki keinginan untuk menjaga bentuk tubuhnya agar tetap ideal. Diet dapat diasosiasikan dengan perubahan perilaku kearah yang lebih sehat, seperti mengubah pola makan dengan mengonsumsi makanan rendah kalori atau rendah lemak, dan menambah aktivitas fisik secara wajar. Perilaku diet pada mahasiswi aktif Fakultas Psikologi UIN Walisongo semester 8 yang tergolong sedang dan tinggi berarti mahasiswi memiliki kecenderungan untuk menjaga bentuk tubuh dengan menjaga pola makannya.

Islam sangat memperhatikan kesehatan, salah satunya hal makanan dari segi halal dan haram. Pernyataan al-Maraghi (Syarfaini, 2013: 88) hendaklah manusia memikirkan apa yang terjadi pada dirinya dan makanan yang dimakan, karena sesungguhnya makanan diciptakan dan disediakan adalah penunjang kelangsungan hidupnya. Selain itu, individu dapat merasakan kelezatan makanan yang menunjang kekuatan tubuhnya. Islam melarang berlebihan dalam makan. Makan bukan karena lapar hingga kekenyangan, namun makanlah secukupnya dan berhenti sebelum kenyang. Dari sudut pandang ilmiah, makan berlebihan hingga memenuhi kapasitas lambung tidaklah baik, karena apabila lambung yang mencerna

karbohidrat tidak bisa bekerja secara maksimal, makanan yang dimakan menjadi tidak berguna. Dalam islam, Nabi Muhammad SAW mengajarkan pada kita untuk menerapkan nilai-nilai penting yang terkandung dalam setiap aspek kehidupan, termasuk juga masalah kesehatan. Nabi Muhammad SAW juga menekankan mengenai pentingnya keseimbangan antara kesehatan jasmani dan rohani dalam setiap diri pada individu, karena pada hakikatnya kesehatan rohani merupakan kunci dari semua aspek dalam diri individu. Rosulullah mengutamakan pencegahan, kebersihan serta diet seimbang bagi kesehatan diri serta praktik religious seperti shalat, puasa dan membaca Al- Qur'an. Karena sesungguhnya Al-Qur'an itu merupakan pedoman bagi manusia dalam kecenderungan berperilaku serta menjadi petunjuk dalam cara berpikir, menghilangkan kebodohan serta kesesatan, memberikan pandangan serta arahan sehingga menciptakan individu yang memiliki nilai dan moral yang mulia. Dengan kata lain Al-Qur'an membentuk kepribadian manusia menjadi utuh, seimbang,damai dan tentram. (Mar'ati & chaer, 2017: 30-48)

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Chairah (2012) mendapatkan hasil hubungan yang positif signifikan antara *body image* dengan pola makan pada remaja putri SMAN 38 Jakarta. Apabila semakin positifnya *body image* remaja putri maka akan memicu pola makan yang baik. Selain itu penelitian yang dilakukan oleh Willia (1985) pada fase remaja, perubahan bentuk tubuh akan menimbulkan kecemasan yang akhirnya membuat individu akan mengontrol pola makannya dan memperhatikan

dengan detail fungsi pada setiap bagian tubuh. Cara mensiasati pola makan yang baik bagi remaja ialah mempersiapkan segala makanan bergizi dengan mengonsumsi secara tepat waktu dan mengurangi menunda makan. Karena dengan mengonsumsi makanan bergizi dan olahraga teratur akan mengurangi kecemasan-kecemasan yang akan menimbulkan pikiran negatif.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan, dapat ditarik kesimpulan. Yaitu, Ada hubungan positif antara *body image* dengan perilaku diet pada mahasiswa. Dimana diketahui koefisien korelasi *body image* dengan kecenderungan perilaku diet pada mahasiswa diperoleh nilai $r_{xy} = 0,756$ dengan nilai signifikansi $p = 0,000$ dimana $p < 0,05$. Hal tersebut menunjukkan bahwa ada hubungan positif *body image* dengan kecenderungan perilaku diet pada mahasiswi dan membuktikan bahwa hipotesis penelitian ini diterima.

B. Saran

Dari penelitian di lapangan, terdapat hubungan positif antara *body image* mahasiswi dengan kecenderungan perilaku makan, peneliti mencoba memberikan beberapa saran, sebagai berikut:

1. Bagi mahasiswi Fakultas Psikologi UIN Walisongo

Berdasarkan hasil penelitian diketahui *body image* tergolong tinggi dan perilaku diet mahasiswi tergolong sedang. Berdasarkan hasil tersebut mahasiswi Fakultas Psikologi UIN Walisongo disarankan agar mempertahankan *body image* yang tinggi, sehingga dapat memiliki kesadaran bahwa sangat penting untuk menjaga pola makan dan bentuk tubuh agar tetap ideal, terutama dari segi kesehatan. Mahasiswi Fakultas Psikologi UIN Walisongo juga disarankan agar dalam

melakukan perilaku diet agar melakukannya dengan diet sehat, yaitu merubah pola makan kearah yang lebih sehat, mengonsumsi makanan tinggi serat dan mineral serta mengurangi makanan berlemak tinggi dan berolahraga yang cukup.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya yang tertarik untuk melanjutkan penelitian dengan melihat faktor-faktor lain (seperti faktor kesehatan, lingkungan, dan jenis kelamin) yang mempengaruhi kecenderungan perilaku diet mahasiswi.

DAFTAR PUSTAKA

- Andi, Mappiare. 1982. *Psikologi Remaja*. Surabaya: Usaha Nasional.
- Arimbi, Saptaningrum, I. D., Sulistyani, S. 1998. *Perempuan dan Politik Tubuh Fantastis*. Yogyakarta: Kanisius.
- Arikunto, S. 2006. *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktik*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Azwar, S. 2010. *Penyusunan skala psikologi*. Yogyakarta: pustaka pelajar.
- Chaplin, J. P. 2000. *Kamus Lengkap Psikologi, Penerjemah Kartini Kartono*. Jakarta: raja graf indo persada.
- Cash, T. F., & Pruzinsky, T. 2002. *Body Image: A Handbook of Theory, Research and Clinical Practice*. New York: The Guilford Press.
- Cash, T. F., & Smolak L. 2011. *Body image: A Handbook of Science, Practice and Prevention*. New York.
- Dariyo A. 2004. *Psikologi Perkembangan Dewasa Muda*. Jakarta: PT. Grasindo.
- Dwinanda, R. F. 2016. Hubungan *Gratitude* dengan Citra Tubuh pada Remaja. *Jurnal Ilmiah Psikologi*, V.9, (1).

- Eri, Yanuar, Akhmad B. S., S. Kep., Ns. 2011. *Diet Sehat untuk Remaja*. Indonesia: Kanisius.
- Ghozali, Imam. 2005. *Aplikasi Analisis Multivarians dengan Program SPSS*. Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro
- Grogan, Sarah. 2008. *Body Image: Understanding Body Dissatisfaction in Men, Women and Children*. New York: Routledge.
- Hartono, Sangkanparan. 2012. *Mencetak Superman Masa Depan, Peranan Orangtua atau Guru Mendidik Anak*. Jakarta: Visi Media.
- Hasyim, Ahmad Umar. 2004. *Menjadi Muslim Kaffah*. Yogyakarta: Mitra Pustaka
- Hurlock, E. B. 1994. *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta: Erlangga.
- Heinberg, Leslie J., Thompson, J. Kevin, Matzon, Jonas L. "Body Image Dissatisfaction As A Motivator For Healty Lifestyle Change: Is Some Distress Benefical". Dalam Striegel, Ruth H., Moore, Smolak, Linda (Ed). 2002. *Eating Disorder (Innovative Directions In Research And Practice)*. Washington DC: American Psychological Association.
- Henggaryadi, M. G, & Fakhurrozi, M. 2008. *Hubungan antara Body Image dengan Harga*

Diri pada Remaja Pria yang Mengikuti Latihan Fitnes/Kebugaran (online). Diakses, 20 Juni 2019. <http://papers.gunadarma.ac.id/index.php/psychology/article/view/49/5/7>.

- Husna, N. 2013. Hubungan antara *Body Image* dengan Perilaku Diet (Penelitian pada Wanita di Sanggar Senam Rita Pati). *Developmental and Clinical Psychology*, vol. 2, (2).
- Kaloeti, D. V. S., & Ardhiani, L. N. (2020). The effect of self-esteem, attitude towards the body, and eating habit on cognitive reactivity. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 5(1), 57-74.
- Keliat, B. A. 1992. *Gangguan Konsep Diri*. Jakarta: EGC
- Kasiram, Muhammad. 2010. *Metodologi Penelitian Refleksi Pengembangan Pemahaman dan Penguasaan Metodologi Penelitian*. Malang: UIN Maliki Press.
- Longe, Jacquelin. 2008. *The Gale Encyclopedia of Diets*. New York: The Gale Group.
- Mar'ati, R., & Chaer, M. T. (2017). Pengaruh Pembacaan dan Pemaknaan Ayat-ayat al-Qur'an terhadap Penurunan Kecemasan pada Santriwati. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 1(1), 30-48.

- Muzakki, A. 2014. Hubungan Motivasi Diet dengan Perilaku Diet pada Remaja Puteri di SMK Darut Taqwa Purwosari. *Skripsi*. (tidak diterbitkan). Universitas Muhammadiyah. Malang.
- Notoatmodjo, Soekidjo. 1997. *Ilmu Kesehatan Masyarakat Prinsip-Prinsip Dasar*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Purwanto. 2015. *Metodologi Penelitian Kuantitatif untuk Psikologi dan Pendidikan*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Putra, J. S. (2018). Peran Syukur sebagai Moderator Pengaruh Perbandingan Sosial terhadap Self-esteem pada remaja pengguna media sosial. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 3(2), 197-210.
- Periantalo, Jelpa. 2016. *Penelitian Kuantitatif untuk Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Prasetyo, B, & Lina, M. J. 2012. *Metodologi Penelitian Kuantitatif: Teori dan Aplikasi*. Jakarta: Rajawali Pres.
- Rahardjo, W., & Mulyani, I. (2020). Instagram addiction in teenagers: The role of type D personality, self-esteem, and fear of missing out. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 5(1), 29-44.

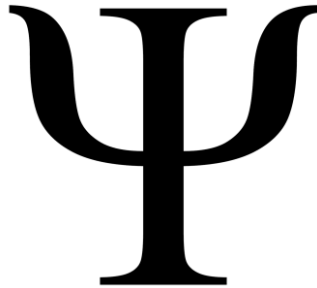
- Rahmadina, A., Nashori, F., & Andrianto, S. (2020). The mediating effect of self-esteem on emerging adults' materialism and anxiety. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 5(1), 1-14.
- Ruderman. A. J. 1986. *Dietary Restraint: A Theoretical and Empirical Review*. Psychological Bulletin vol 09.
- Sugiyono. 2012. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Sugiyono. 2015. *Statistika Untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Soekadji, Soetarlinah. 1983. *Modifikasi Perilaku: Penerapan Sehari-Hari dan Penerapan Professional*. Yogyakarta: Penerbit Liberty.
- Smet, B. 1994. *Psikologi Kesehatan*. Semarang: Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata.
- Syarfaini. 2013. *Seputar Masalah Gizi dan Kesehatan Masyarakat*. Makasar: Alauddin University Press
- Thomson, J. K. 2000. *Body Image, Eating Disorder, and Obesity an Integrative Guide for Assessment and Treatment*. Washington: American Psychological Association.
- Wardle, J., Belliste, F., dkk. 1997. *Healty Dietary Practices Among European Students*. Healty

Psychology. American Psychological
Association.

LAMPIRAN 1

Lampiran skala sebelum uji coba

ALAT UKUR PSIKOLOGIS



**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO
SEMARANG**

2021

pengantar

Skala penelitian ini merupakan kesempatan bagi anda untuk mengetahui bagaimana perasaan serta pendapat anda mengenai gambaran diri anda sendiri. Tidak ada jawaban salah ataupun benar dalam skala penelitian ini serta jawaban dari masing-masing individu berbeda. skala penelitian ini bertujuan untuk menentukan bagaimana seorang individu menggambarkan dirinya.

Berikut ini telah penulis sajikan serangkaian pernyataan. Gunakan pilihan jawaban yang telah disediakan untuk menggambarkan kondisi anda. Pada setiap pernyataan yang disajikan, jawablah setiap pernyataan sesuai dengan yang menggambarkan diri anda dan apa yang anda rasakan saat ini.

Hormat kami,

Penulis

Nama :

Usia :

Kelas :

Petunjuk Pengisian !!

Berikut ini ada beberapa pernyataan. Baca dan pahami baik-baik setiap pernyataan. Kemudian pilih salah satu dari empat jawaban yang ada dengan memberi tanda check (√) pada kolom yang tersedia. Pilihlah jawaban yang paling sesuai dengan keadaan diri Anda. Jawaban yang benar adalah jawaban yang paling sesuai dengan diri Anda.

Adapun pilihan jawaban adalah sebagai berikut:

SS : Sangat Sesuai

S : Sesuai

TS : Tidak Sesuai

STS : Sangat Tidak Sesuai

SELAMAT MENGERJAKAN

	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1	Secara keseluruhan saya memiliki tampilan diri yang menarik				

2	Saya memiliki bentuk tubuh yang ideal				
3	saya cocok dengan berbagai corak model pakaian				
4	saya memiliki penampilan yang kurang menarik				
5	saya merasa bentuk tubuh saya kurang menarik				
6	saya mengenakan model pakaian tertentu yang cocok dengan bentuk tubuh saya				
7	banyak orang memuji bahwa saya memiliki bentuk tubuh yang bagus				
8	banyak orang memuji bahwa saya memiliki tampilan diri yang menarik				

9	banyak orang mengatakan bahwa saya memiliki selera fashion yang bagus				
10	banyak orang mengatakan bahwa bentuk tubuh saya kurang menarik				
11	saya cuek dengan perkataan orang lain mengenai penampilan saya				
12	Banyak orang mengkritik cara berpakaian saya				
13	saya membutuhkan waktu yang lama untuk mempersiapkan baju yang akan saya kenakan				
14	tampil menarik mengikuti tren fashion merupakan suatu hal yang penting bagi saya				
15	saya memilih mengenakan pakaian yang membuat saya terlihat menarik, walaupun tidak nyaman				

16	saya memilih pakaian secara acak				
17	saya cuek terhadap tren fashion yang sedang hits saat ini				
18	saya kurang pandai dalam memadu padankan model pakaian				
19	agar terlihat menarik, saya rutin melakukan perawatan tubuh				
20	saya memakai make up agar terlihat lebih menarik				
21	saya membeli banyak produk kecantikan yang dapat meningkatkan penampilan saya				
22	saya cuek dengan perawatan tubuh				

23	saya merasa tidak percaya diri ketika saya tampil polos tanpa make up				
24	saya tidak tertarik dengan berbagai macam produk kecantikan yang dijual di pasaran				
25	saya menyukai bentuk pinggul saya				
26	saya puas dengan ukuran lengan saya				
27	saya puas dengan ukuran payudara saya				
28	saya kurang menyukai bentuk pinggul saya				
29	saya kurang puas dengan ukuran lengan saya				

30	saya kurang puas dengan ukuran payudara saya				
31	Berat badan saya cukup ideal				
32	saya merasa puas dengan berat badan saya saat ini				
33	saya belum bisa mencapai berat badan yang ideal				
34	saya kurang puas dengan berat badan saya saat ini				
35	saya puas dengan bentuk tubuh saya saat ini				
36	saya memiliki kulit yang halus dan lembut				

37	saya merasa kurang puas dengan bentuk tubuh saya saat ini				
38	kulit saya kusam dan bersisik				
39	saya menyukai bentuk wajah saya				
40	saya merasa puas dengan bentuk hidung saya				
41	saya menyukai bentuk mata saya				
42	saya puas dengan bentuk bibir saya				
43	saya kurang menyukai bentuk wajah saya saat ini				

44	saya kurang puas dengan bentuk hidung saya				
45	saya kurang menyukai bentuk mata saya				
46	saya kurang puas dengan bentuk bibir saya				
47	saya merasa cemas ketika berat badan saya naik				
48	saya melakukan olahraga, senam aerobic atau kelas yoga untuk mencegah kenaikan pada berat badan				
49	saya hanya tersenyum ketika berat badan saya naik				
50	saya malas berolahraga, walau berat badan saya terus naik				
51	saya merasa cemas ketika saya menjadi orang tergemuk				

	diantara teman-teman wanita saya				
52	saya cemas ketika banyak baju yang mulai sesak untuk dipakai				
53	saya cuek dengan kondisi tubuh saya yang gemuk				
54	saya cuek dengan size baju yang semakin bertambah besar				
55	saya mengurangi makan-makanan berminyak				
56	saya mengurangi makan-makanan manis				
57	saya menghindari makan diatas jam 6 sore				
58	saya memperbanyak makan buah dan sayur				

59	saya suka makan goreng-gorengan				
60	saya suka makan kue manis, coklat dan permen				
61	Berat badan saya kurang ideal				
62	saya kurang menyukai sayuran hijau				
63	berat badan saya berada dalam kategori normal				
64	saya memiliki berat badan yang ideal				
65	saya mengalami kelebihan atau kekurangan berat badan				
66	berat badan saya kurang ideal				

67	saya makan tepat waktu				
68	saya mengubah pola makan saya menjadi makan rendah kalori				
69	saya mengurangi jumlah karbohidrat yang saya konsumsi				
70	saya memperbanyak makan buah dan sayur				
71	saya makan 3 kali sehari				
72	jam makan saya tidak teratur				
73	saya kurang memperhatikan jumlah kalori yang saya konsumsi				

74	saya tidak membatasi jumlah karbohidrat yang saya konsumsi				
75	saya kurang menyukai buah dan sayur				
76	saya melewatkan jam makan siang				
77	saya menghindari makanan berlemak				
78	saya menghindari makan gorengan				
79	saya mengurangi makan makanan manis				
80	saya menghindari makanan siap saji				

81	saya memperbanyak makan sayur dan buah				
82	saya suka makan makanan berlemak				
83	saya suka makan gorengan				
84	saya menyukai makan makanan manis				
85	saya makan makanan siap saji karena lebih praktis				
86	saya kurang begitu menyukai buah dan sayur				
87	saya tetap makan teratur walaupun dalam keadaan cemas				

88	ketika sibuk, saya akan tetap mengingatkan diri sendiri untuk makan tepat waktu				
89	ketika saya sedih dan kecewa, saya masih makan dengan teratur				
90	ketika marah, saya makan dengan teratur				
91	ketika dalam suasana bahagia saya makan dengan baik				
92	ketika merasa cemas saya kehilangan selera makan				
93	ketika sibuk, saya makan tidak teratur				
94	ketika sedih dan kecewa, saya tidak bisa mengontrol pola makan saya				

95	ketika sedang marah saya malas untuk makan				
96	ketika sedang bahagia,nafsu makan saya bertambah dua kali lipat				
97	saya menghilangkan kebiasaan ngemil untuk menekan berat badan saya agar tetap stabil				
98	cara mengalihkan keinginan untuk makan, biasanya saya akan menyibukan diri dengan kegiatan lain				
99	saya menahan diri untuk tidak membeli gorengan				
100	saya mengganti cemilan yang tidak sehat dengan buah-buahan				
101	saya mengurangi porsi makan, agar berat badan saya tetap stabil				

102	saya belum bisa meninggalkan kebiasaan ngemil saya				
103	saya memiliki nafsu makan yang besar				
104	saya suka membeli gorengan untuk cemilan				
105	saya kurang menyukai buah-buahan sebagai cemilan				
106	saya makan hingga kekenyangan				

LAMPIRAN 2

Uji Validitas Dan Reliabilitas Variabel *Body Image*

Putaran pertama

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.947	66

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	164.50	303.500	.679	.946
VAR00002	164.50	303.500	.679	.946
VAR00003	164.50	303.500	.679	.946
VAR00004	164.33	299.264	.733	.945
VAR00005	164.33	299.264	.733	.945
VAR00006	164.33	299.264	.733	.945
VAR00007	164.50	307.914	.332	.947
VAR00008	164.50	307.914	.332	.947
VAR00009	164.50	307.914	.332	.947
VAR00010	164.43	302.116	.747	.945
VAR00011	164.43	302.116	.747	.945
VAR00012	164.43	302.116	.747	.945
VAR00013	164.40	307.283	.449	.946
VAR00014	164.40	307.283	.449	.946
VAR00015	164.40	307.283	.449	.946
VAR00016	164.20	308.303	.429	.947

VAR00017	164.20	308.303	.429	.947
VAR00018	164.20	308.303	.429	.947
VAR00019	164.50	303.500	.679	.946
VAR00020	164.50	303.500	.679	.946
VAR00021	164.50	303.500	.679	.946
VAR00022	164.43	302.116	.747	.945
VAR00023	164.43	302.116	.747	.945
VAR00024	164.43	302.116	.747	.945
VAR00025	164.47	303.499	.671	.946
VAR00026	164.47	303.499	.671	.946
VAR00027	164.47	303.499	.671	.946
VAR00028	164.53	303.706	.679	.946
VAR00029	164.53	303.706	.679	.946
VAR00030	164.53	303.706	.679	.946
VAR00031	164.50	307.914	.332	.947
VAR00032	164.50	307.914	.332	.947
VAR00033	164.33	299.264	.733	.945
VAR00034	164.33	299.264	.733	.945
VAR00035	164.20	308.303	.429	.947
VAR00036	164.20	308.303	.429	.947
VAR00037	164.57	307.840	.444	.947
VAR00038	164.57	307.840	.444	.947
VAR00039	164.40	307.283	.449	.946
VAR00040	164.40	307.283	.449	.946
VAR00041	164.40	307.283	.449	.946
VAR00042	164.40	307.283	.449	.946
VAR00043	164.33	305.333	.411	.947
VAR00044	164.33	305.333	.411	.947
VAR00045	164.33	305.333	.411	.947
VAR00046	164.33	305.333	.411	.947
VAR00047	164.47	309.706	.315	.947

VAR00048	164.47	309.706	.315	.947
VAR00049	164.50	306.190	.522	.946
VAR00050	164.50	306.190	.522	.946
VAR00051	164.47	304.602	.607	.946
VAR00052	164.47	304.602	.607	.946
VAR00053	164.47	304.602	.607	.946
VAR00054	164.47	304.602	.607	.946
VAR00055	164.63	311.482	.147	.948
VAR00056	164.63	311.482	.147	.948
VAR00057	164.63	311.482	.147	.948
VAR00058	164.63	311.482	.147	.948
VAR00059	164.20	311.821	.130	.948
VAR00060	164.20	311.821	.130	.948
VAR00061	164.00	310.483	.146	.949
VAR00062	164.00	310.483	.146	.949
VAR00063	163.77	313.702	.088	.948
VAR00064	163.77	313.702	.088	.948
VAR00065	163.60	313.490	.080	.948
VAR00066	163.60	313.490	.080	.948

Putaran kedua

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.958	51

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	123.73	228.064	.647	.956
VAR00002	123.73	230.616	.475	.957
VAR00003	123.73	227.651	.675	.956
VAR00004	123.57	223.013	.783	.956
VAR00005	123.53	229.430	.437	.957
VAR00006	123.57	223.357	.764	.956
VAR00007	123.73	231.926	.303	.958
VAR00009	123.77	231.909	.308	.958
VAR00010	123.67	225.126	.832	.956
VAR00011	123.60	226.179	.761	.956
VAR00012	123.63	226.171	.760	.956
VAR00013	123.63	230.654	.462	.957
VAR00014	123.60	230.317	.485	.957
VAR00015	123.60	233.834	.255	.958
VAR00016	123.43	232.599	.368	.958
VAR00019	123.73	226.616	.746	.956
VAR00020	123.67	228.713	.592	.957
VAR00021	123.63	228.654	.594	.957
VAR00022	123.67	225.126	.832	.956
VAR00023	123.63	228.171	.626	.957
VAR00024	123.70	226.148	.768	.956
VAR00025	123.70	226.769	.726	.956
VAR00026	123.70	230.217	.496	.957
VAR00027	123.67	231.057	.437	.957
VAR00028	123.77	227.771	.679	.956
VAR00030	123.77	230.599	.484	.957

VAR00031	123.73	231.926	.303	.958
VAR00033	123.57	225.013	.673	.956
VAR00034	123.57	223.357	.764	.956
VAR00035	123.43	232.599	.368	.958
VAR00037	123.80	230.648	.492	.957
VAR00038	123.80	230.303	.517	.957
VAR00039	123.63	230.654	.462	.957
VAR00041	123.70	232.631	.336	.958
VAR00043	123.57	231.426	.298	.958
VAR00045	123.57	231.426	.298	.958
VAR00047	123.70	232.355	.354	.958
VAR00049	123.73	230.754	.466	.957
VAR00050	123.70	231.459	.413	.957
VAR00051	123.70	228.976	.578	.957
VAR00052	123.70	229.045	.574	.957
VAR00053	123.70	231.941	.381	.958
VAR00055	123.77	230.392	.499	.957
VAR00058	123.60	226.800	.573	.957
VAR00059	123.67	227.402	.679	.956
VAR00060	123.50	233.983	.255	.958
VAR00061	123.73	226.616	.746	.956
VAR00062	123.73	229.582	.544	.957
VAR00064	123.63	225.895	.778	.956
VAR00065	123.73	228.961	.586	.957
VAR00066	123.53	224.189	.724	.956

Putaran ketiga

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.960	47

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	113.43	208.047	.661	.959
VAR00002	113.43	210.392	.495	.960
VAR00003	113.43	207.564	.696	.959
VAR00004	113.27	203.513	.778	.958
VAR00005	113.23	209.013	.467	.960
VAR00006	113.27	203.926	.754	.958
VAR00007	113.43	211.771	.312	.961
VAR00009	113.47	211.913	.308	.961

VAR0001 0	113.37	205.068	.858	.958
VAR0001 1	113.30	206.286	.772	.958
VAR0001 2	113.33	206.230	.774	.958
VAR0001 3	113.33	210.989	.443	.960
VAR0001 4	113.30	210.562	.474	.960
VAR0001 6	113.13	213.085	.330	.960
VAR0001 9	113.43	206.599	.765	.958
VAR0002 0	113.37	208.861	.592	.959
VAR0002 1	113.33	208.713	.601	.959
VAR0002 2	113.37	205.068	.858	.958
VAR0002 3	113.33	208.161	.639	.959
VAR0002 4	113.40	206.110	.790	.958
VAR0002 5	113.40	206.800	.741	.959
VAR0002 6	113.40	210.317	.494	.960
VAR0002 7	113.37	210.654	.468	.960

VAR0002 8	113.47	207.775	.692	.959
VAR0003 0	113.47	210.602	.489	.960
VAR0003 1	113.43	211.771	.312	.961
VAR0003 3	113.27	205.375	.671	.959
VAR0003 4	113.27	203.926	.754	.958
VAR0003 5	113.13	213.085	.330	.960
VAR0003 7	113.50	210.741	.490	.960
VAR0003 8	113.50	210.534	.506	.960
VAR0003 9	113.33	210.989	.443	.960
VAR0004 1	113.40	212.869	.318	.960
VAR0004 7	113.40	212.386	.351	.960
VAR0004 9	113.43	210.737	.471	.960
VAR0005 0	113.40	211.421	.418	.960
VAR0005 1	113.40	209.352	.562	.959
VAR0005 2	113.40	209.490	.552	.959

VAR0005 3	113.40	212.248	.361	.960
VAR0005 5	113.47	210.326	.509	.960
VAR0005 8	113.30	207.390	.553	.959
VAR0005 9	113.37	207.206	.708	.959
VAR0006 1	113.43	206.599	.765	.958
VAR0006 2	113.43	209.633	.549	.959
VAR0006 4	113.33	206.161	.779	.958
VAR0006 5	113.43	209.151	.583	.959
VAR0006 6	113.23	204.668	.717	.959

LAMPIRAN 3

Uji Validitas Dan Reliabilitas Variabel Perilaku Diet

Putaran pertama

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.904	40

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	97.57	91.013	.510	.901
VAR00002	97.80	93.269	.432	.902
VAR00003	97.57	92.116	.378	.903
VAR00004	97.73	92.409	.505	.901
VAR00005	97.57	88.185	.759	.897
VAR00006	97.73	92.685	.476	.901
VAR00007	97.73	93.306	.410	.902
VAR00008	97.73	93.513	.388	.902
VAR00009	97.77	93.909	.353	.903
VAR00010	97.70	91.183	.630	.899
VAR00011	97.40	97.559	-.029	.907
VAR00012	97.53	96.464	.080	.906
VAR00013	97.57	95.151	.213	.905
VAR00014	97.50	96.397	.090	.906
VAR00015	97.57	92.116	.378	.903
VAR00016	97.57	96.668	.058	.907

VAR00017	97.77	92.737	.479	.901
VAR00018	97.43	95.909	.150	.905
VAR00019	97.50	97.086	.018	.907
VAR00020	97.57	89.426	.649	.898
VAR00021	97.73	90.202	.745	.898
VAR00022	97.67	91.678	.573	.900
VAR00023	97.63	93.551	.375	.903
VAR00024	97.60	92.938	.440	.902
VAR00025	97.60	95.490	.177	.905
VAR00026	97.67	89.747	.780	.897
VAR00027	97.60	92.800	.355	.903
VAR00028	97.47	93.430	.414	.902
VAR00029	97.63	94.999	.226	.905
VAR00030	97.67	94.368	.253	.904
VAR00031	97.73	91.099	.647	.899
VAR00032	97.73	92.961	.446	.902
VAR00033	97.73	91.099	.647	.899
VAR00034	97.73	94.754	.195	.906
VAR00035	97.70	95.321	.146	.906
VAR00036	97.67	89.747	.780	.897
VAR00037	97.60	90.524	.696	.898
VAR00038	97.63	90.240	.724	.898
VAR00039	97.53	92.257	.407	.902
VAR00040	97.57	88.185	.759	.897

Putaran kedua

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.921	30

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	71.63	76.654	.492	.919
VAR00002	71.87	78.671	.416	.920
VAR00003	71.63	77.757	.353	.922
VAR00004	71.80	77.959	.481	.919
VAR00005	71.63	74.171	.731	.915
VAR00006	71.80	77.890	.489	.919
VAR00007	71.80	78.166	.457	.919
VAR00008	71.80	78.510	.417	.920
VAR00009	71.83	79.178	.347	.921
VAR00010	71.77	76.806	.609	.917
VAR00015	71.63	77.757	.353	.922
VAR00017	71.83	77.937	.493	.919
VAR00020	71.63	74.999	.650	.916
VAR00021	71.80	75.476	.776	.915
VAR00022	71.73	76.892	.595	.917
VAR00023	71.70	79.045	.347	.921
VAR00024	71.67	78.368	.425	.920
VAR00026	71.73	75.030	.814	.915

VAR00027	71.67	78.575	.311	.922
VAR00028	71.53	78.947	.383	.920
VAR00031	71.80	76.510	.652	.917
VAR00032	71.80	78.028	.473	.919
VAR00033	71.80	76.303	.677	.916
VAR00034	71.80	79.545	.226	.923
VAR00035	71.77	80.185	.166	.924
VAR00036	71.73	75.030	.814	.915
VAR00037	71.67	75.885	.713	.916
VAR00038	71.70	75.459	.761	.915
VAR00039	71.60	77.490	.417	.920
VAR00040	71.63	74.171	.731	.915

Putaran ketiga

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.927	28

Item-Total Statistics

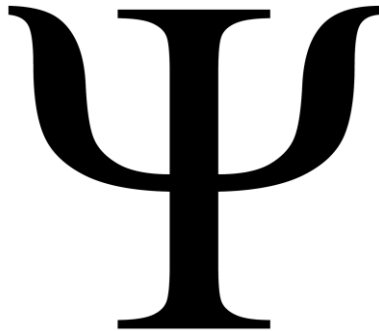
	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	66.80	72.303	.462	.926
VAR00002	67.03	74.033	.407	.926
VAR00003	66.80	72.924	.365	.927

VAR00004	66.97	73.413	.464	.925
VAR00005	66.80	69.683	.722	.921
VAR00006	66.97	73.068	.505	.925
VAR00007	66.97	73.275	.480	.925
VAR00008	66.97	73.689	.431	.926
VAR00009	67.00	74.552	.334	.927
VAR00010	66.93	71.789	.653	.923
VAR00015	66.80	72.924	.365	.927
VAR00017	67.00	73.034	.519	.924
VAR00020	66.80	70.303	.660	.922
VAR00021	66.97	70.792	.785	.921
VAR00022	66.90	72.093	.611	.923
VAR00023	66.87	74.189	.362	.927
VAR00024	66.83	73.730	.417	.926
VAR00026	66.90	70.507	.804	.921
VAR00027	66.83	73.937	.304	.928
VAR00028	66.70	74.493	.350	.927
VAR00031	66.97	71.689	.673	.922
VAR00032	66.97	73.068	.505	.925
VAR00033	66.97	71.620	.682	.922
VAR00036	66.90	70.507	.804	.921
VAR00037	66.83	71.247	.714	.922
VAR00038	66.87	71.016	.740	.922
VAR00039	66.77	72.806	.417	.926
VAR00040	66.80	69.683	.722	.921

LAMPIRAN 4

Skala Setelah Uji Coba

ALAT UKUR PSIKOLOGIS



**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO
SEMARANG**

2021

Pengantar

Skala penelitian ini merupakan kesempatan bagi anda untuk mengetahui bagaimana perasaan serta pendapat anda mengenai gambaran diri anda sendiri. Tidak ada jawaban salah ataupun benar dalam skala penelitian ini serta jawaban dari masing-masing individu berbeda. skala penelitian ini bertujuan untuk menentukan bagaimana seorang individu menggambarkan dirinya.

Berikut ini telah penulis sajikan serangkaian pernyataan. Gunakan pilihan jawaban yang telah disediakan untuk menggambarkan kondisi anda. Pada setiap pernyataan yang disajikan, jawablah setiap pernyataan sesuai dengan yang menggambarkan diri anda dan apa yang anda rasakan saat ini.

Hormat kami,

Penulis

Nama :

Usia :

Kelas :

Petunjuk Pengisian !!

Berikut ini ada beberapa pernyataan. Baca dan pahami baik-baik setiap pernyataan. Kemudian pilih salah satu dari empat jawaban yang ada dengan memberi tanda check (√) pada kolom yang tersedia. Pilihlah jawaban yang paling sesuai dengan keadaan diri Anda. Jawaban yang benar adalah jawaban yang paling sesuai dengan diri Anda.

Adapun pilihan jawaban adalah sebagai berikut:

SS : Sangat Sesuai

S : Sesuai

TS : Tidak Sesuai

STS : Sangat Tidak Sesuai

SELAMAT MENGERJAKAN

No	Pertanyaan	SS	S	TS	STS
1.	Secara keseluruhan saya memiliki tampilan diri yang menarik				
2.	banyak orang memuji bahwa saya memiliki bentuk tubuh yang bagus				
3.	banyak orang memuji bahwa saya memiliki tampilan diri yang menarik				
4.	saya memiliki penampilan yang kurang menarik				
5.	banyak orang mengatakan bahwa bentuk tubuh saya kurang menarik				
6.	saya cuek terhadap tren fashion yang sedang hits saat ini				
7.	agar terlihat menarik, saya rutin melakukan perawatan tubuh				

8	Berat badan saya cukup ideal				
9.	saya cuek dengan perawatan tubuh				
10.	saya kurang menyukai bentuk pinggul saya				
11.	saya belum bisa mencapai berat badan yang ideal				
12	saya puas dengan bentuk tubuh saya saat ini				
13	saya menyukai bentuk wajah saya				
14	saya merasa kurang puas dengan bentuk tubuh saya saat ini				
15	saya merasa cemas ketika saya menjadi orang				

	tergemuk diantara teman-teman wanita saya				
16	saya mengurangi makan-makanan berminyak				
17	berat badan saya berada dalam kategori normal				
18	saya cuek dengan kondisi tubuh saya yang gemuk				
19	saya suka makan goreng-gorengan				
20	saya mengalami kelebihan atau kekurangan berat badan				
21	Saya memiliki bentuk tubuh yang ideal				

22	banyak orang memuji bahwa saya memiliki tampilan diri yang menarik				
23	saya memilih mengenakan pakaian yang membuat saya terlihat menarik, walaupun tidak nyaman				
24	saya merasa bentuk tubuh saya kurang menarik				
25	saya kurang pandai dalam memadu padankan model pakaian				
26	saya cocok dengan berbagai corak model pakaian				
27	saya mengenakan model pakaian tertentu yang cocok dengan bentuk tubuh saya				
28	banyak orang mengatakan bahwa bentuk tubuh saya kurang menarik				
29	saya membeli banyak produk kecantikan yang dapat meningkatkan penampilan saya				

30	saya merasa tidak percaya diri ketika saya tampil polos tanpa make up				
31	saya memilih pakaian secara acak				
32	saya memakai make up agar terlihat lebih menarik				
33	saya merasa puas dengan berat badan saya saat ini				
34	saya puas dengan ukuran payudara saya				
35	saya kurang puas dengan ukuran payudara saya				
36	saya kurang puas dengan bentuk hidung saya				
37	saya menyukai bentuk mata saya				

38	saya merasa cemas ketika berat badan saya naik				
39	saya kurang menyukai bentuk mata saya				
40	saya puas dengan bentuk bibir saya				
41	Saya memiliki berat badan yang ideal				
42	saya kurang puas dengan bentuk bibir saya				
43	saya suka makan kue manis, coklat dan permen				
44	Berat badan saya kurang ideal				

45	saya memperbanyak makan buah dan sayur				
46	saya tidak membatasi jam makan malam				
47	saya kurang menyukai sayuran hijau				
No	Pertanyaan	STS	TS	S	STS
48	saya makan tepat waktu				
49	saya menghindari makanan berlemak				
50	saya tetap makan teratur walaupun dalam keadaan cemas				
51	saya menghilangkan kebiasaan ngemil untuk menekan berat badan saya agar tetap stabil				

52	saya mengubah pola makan saya menjadi makan rendah kalori				
53	jam makan saya tidak teratur				
54	saya suka makan makanan berlemak				
55	ketika merasa cemas saya kehilangan selera makan				
56	saya belum bisa meninggalkan kebiasaan ngemil saya				
57	saya kurang memperhatikan jumlah kalori yang saya konsumsi				
58	saya memperbanyak makan buah dan sayur				
59	saya suka makan gorengan				

60	saya kurang menyukai buah dan sayur				
61	saya makan 3 kali sehari				
62	saya mengurangi makan makanan manis				
63	ketika saya sedih dan kecewa, saya masih makan dengan teratur				
64	saya menahan diri untuk tidak membeli gorengan				
65	saya melewatkan jam makan siang				
66	saya menyukai makan makanan manis				

67	ketika sedih dan kecewa, saya tidak bisa mengontrol pola makan saya				
68	saya memperbanyak makan sayur dan buah				
69	ketika marah, saya makan dengan teratur				
70	saya mengganti cemilan yang tidak sehat dengan buah-buahan				
71	saya kurang begitu menyukai buah dan sayur				
72	ketika sedang marah saya malas untuk makan				
73	saya kurang menyukai buah-buahan sebagai cemilan				
74	ketika sedang bahagia,nafsu makan saya bertambah dua kali lipat				

75	saya makan hingga kekenyangan				
----	-------------------------------	--	--	--	--

LAMPIRAN 5

Hasil uji normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		bodyimage	diet
N		119	119
Normal	Mean	156.24	83.32
Parameters ^{a,b}	Std. Deviation	16.466	13.303
Most Extreme	Absolute	.073	.080
Differences	Positive	.070	.080
	Negative	-.073	-.051
Test Statistic		.073	.080
Asymp. Sig. (2-tailed)		.172 ^c	.059 ^c

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

LAMPIRAN 6

Hasil uji linieritas

ANOVA Table

		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
diet * bodyimage	(Combined)	17006.782	53	320.883	5.380	.000
	Between Groups	11925.754	1	11925.754	199.937	.000
	Linearity	5081.028	52	97.712	1.638	.030
	Deviation from Linearity					
	Within Groups	3877.083	65	59.647		
Total	20883.866	118				

RIWAYAT HIDUP

Nama : Nazla Anastasia Syarifah
Tempat, tanggal lahir : Demak, 08 Juni 1997
Alamat : Ds. Sumberejo Dukoh Rt. 02 Rw. 03
Kec. Mranggen Kab. Demak
Jenis kelamin : Perempuan
Agama : Islam
No. hp/Email : 085926019661
Nama Ayah : Sakban
Pekerjaan Ayah : Wiraswasta
Nama Ibu : Ismiyati
Pekerjaan Ibu : Wiraswasta

Riwayat Pendidikan

1.SD Karangasem Demak : Lulus Tahun 2009
2.MTS Futuhiyyah 2 Demak : Lulus Tahun 2012
3.MA Roudlotul Ulum Pati : Lulus Tahun 2015

Semarang, 03 Oktober 2021

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Syarifah' with a stylized flourish at the end.

Nazla Anastasia Syarifah

NIM:1507016062