

**HUBUNGAN ANTARA *BODY DISSATISFACTION* DENGAN
PERILAKU DIET PADA MAHASISWA
UNIVERSITAS ISLAM RIAU**

SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau Untuk
Memenuhi Salah Satu Persyaratan Mendapatkan
Derajat Sarjana Psikologi



Disusun Oleh :

FARAMIA KARUNIA ASMED

168110161

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM RIAU
PEKANBARU**

2021

LEMBAR PENGESAHAN

**HUBUNGAN ANTARA BODY DISSATISFACTION
DENGAN PERILAKU DIET PADA MAHASISWA
UNIVERSITAS ISLAM RIAU**

FARAMIA KARUNIA ASMED
168110161

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Pada Tanggal
31 Agustus 2021

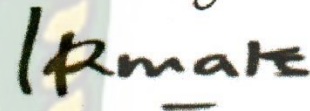
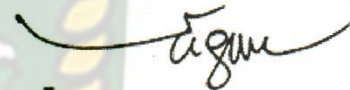
DEWAN PENGUJI

Didik Widianoro, M.Psi., Psikolog

Irma Kusuma Salim, S.Psi., M.Psi., Psikolog

dr. Raihanatu Binqalbi Ruzain, M.Kes

TANDA TANGAN

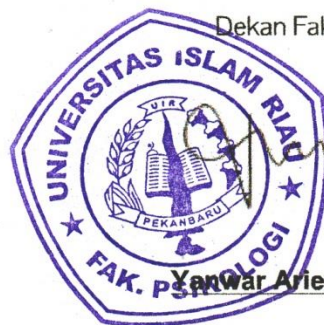


Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh
gelar Sarjana Psikologi

Pekanbaru, 11 Oktober 2021

Mengesahkan

Dekan Fakultas Psikologi



Yanwar Arief, M.Psi Psikolog

HALAMAN PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Faramia Karunia Asmed

NPM : 168110161

Judul Skripsi : Hubungan Antara *Body Dissatisfaction* Dengan Perilaku Diet Pada Mahasiswa Universitas Islam Riau

Dengan hal ini saya menyatakan bahwa skripsi merupakan karya ilmiah yang dibuat sendiri dan belum pernah diajukan kepada Universitas manapun. Berdasarkan pengetahuan saya sejauh ini tidak ada karya ilmiah atau pendapat orang lain mengenai yang ditulis atau dipublikasikan oleh orang lain, namun karya yang sudah dituliskan akan disebutkan dalam daftar pustaka. Sehingga ketika hal-hal tidak sesuai dengan pernyataan ini, peneliti siap untuk dicabut gelar sarjananya.

Pekanbaru, Agustus 2021

Faramia Karunia Asmed

168110161

PERSEMBAHAN

...Atas izin Allah SWT...

Kupersembahkan karya ini untuk :

Kedua orang tua ku terhebat yang selalu mendoakan ku serta selalu berusaha memberikan yang terbaik untuk anaknya, kini tiba saatnya saya

“ Faramia Karunia Asmed ”

Mempersembahkan hasil kerja keras saya untuk ayah dan ibu tercinta :

Drs. BARLY ASMED & NURDIELY, A.Ma.Pd

Salam dari anakmu, yang tak dapat berbuat apapun tanpa campur tangan Allah SWT dan doa darimu.

Kasih dan sayang kalian tiada henti

Semoga dengan segala hasil kerja kerasku ini dapat membanggakan keluarga.

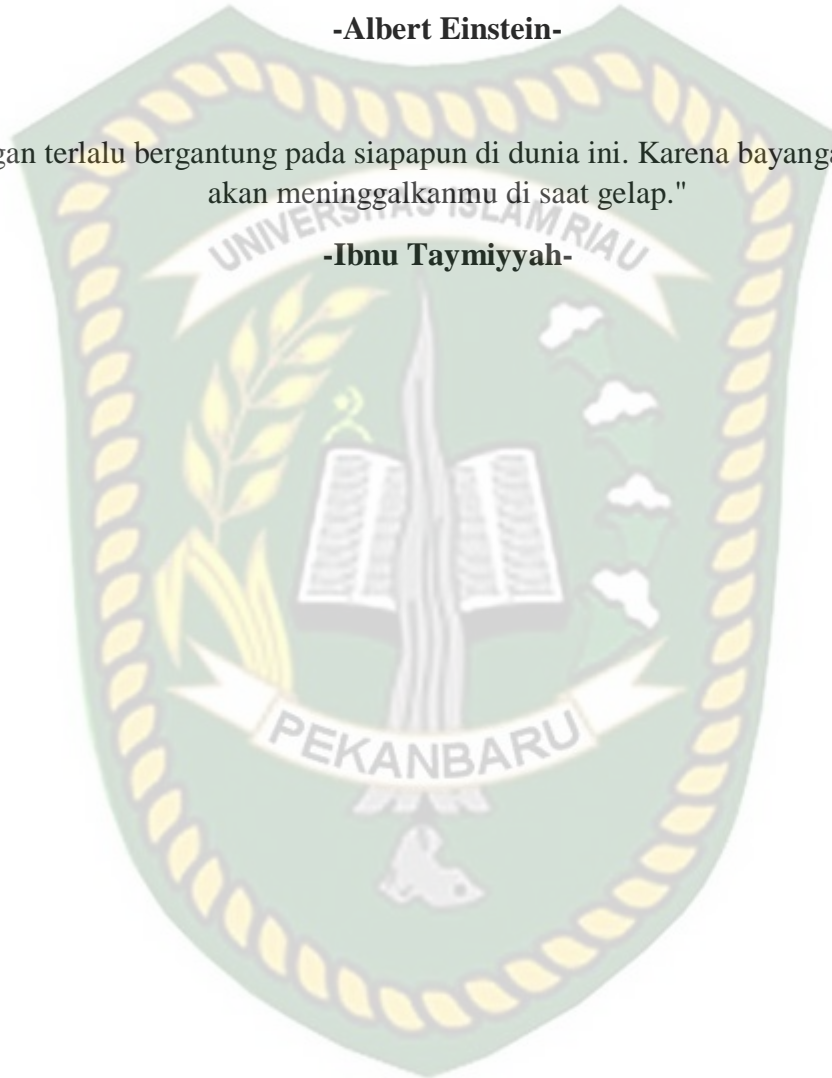
MOTTO

“Strive not to be a success, but rather to be of value”

-Albert Einstein-

“Jangan terlalu bergantung pada siapapun di dunia ini. Karena bayanganmu saja akan meninggalkanmu di saat gelap.”

-Ibnu Taymiyyah-



Dokumen ini adalah Arsip Miik :

Perpustakaan Universitas Islam Riau

KATA PENGANTAR

Asslamu'alaikum Warahmatullaahi Wabarakaatuh,

Alhamdulillahirobbilalamin, segala puji dan syukur kehadirat Allah SWT yang selalu melimpahkan rahmat, karunia dan hidayahnya kepada penulis dan atas izin-Nyalah sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi yang berjudul “**Hubungan Antara *Body Dissatisfaction* Dengan Perilaku Diet Pada Mahasiswa Universitas Islam Riau**”. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat guna memperoleh gelar sarjana program studi strata 1 (S1) pada Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau.

Dalam pelaksanaan penyusunan skripsi ini penulis menyadari bahwa skripsi ini tidak terlepas dari bantuan pihak manapun baik secara langsung maupun secara tidak langsung. Pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih yang sebanyak-banyaknya kepada :

1. Bapak Prof. Dr. H. Syafrinaldi S.H., M.C.L, selaku rektor Universitas Islam Riau
2. Bapak Yanwar Arief, M.Psi.,Psikolog selaku dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau
3. Bapak Dr. Fikri, S.Psi., M.Si selaku wakil dekan I Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau
4. Ibu Lisfarika Napitupulu, M.Psi., Psikolog selaku wakil dekan II Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau

5. Ibu Yulia Herawati, S.Psi., MA selaku wakil dekan III Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau
6. Ibu Juliarni Siregar, M.Psi., Psikolog selaku ketua Program Studi Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau
7. Bapak Didik Widianoro, M.Psi., Psikolog selaku sekretaris Progam Studi Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau dan dosen pembimbing yang selalu membimbing serta memberikan arahan dan memberikan ilmu kepada penulis sehingga penulis mampu menyelesaikan skripsi ini
8. Bapak Ahmad Hidayat, S.Th.I, M.Psi., Psikolog selaku dosen pembimbing akademik yang selalu memberikan waktu, dukungan, dan perhatian kepada penulis dari awal semester hingga saat ini.
9. Ibu dr. Raihanatu Binqalbi Ruzain, M.Kes, Ibu T.Nila Fadhlia, M.Psi., Psikolog, Ibu Leni Armayati, S.Psi., M.Si, Ibu Icha Herawati, S.Psi., M.Soc.Sc, Ibu Irfani Rizal, S.Psi., M.Si, Ibu Wina Diana Sari, S.Psi., M.B.A, Ibu Nindy Amita, M.Psi Psikolog, Bapak Dr. Sigit Nugroho, M.Psi., Psikolog, Bapak Bahril Hidayat, M.Psi., Psikolog, dan Bapak Tukiman Khateni, S.Ag., M.Si, selaku dosen psikologi di Universitas Islam Riau. Terima kasih atas semua dukungan yang sangat bermanfaat bagi penulis, serta telah memberikan ilmu dan berbagai pengalaman selama penulis belajar di Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau.
10. Kepala Tata Usaha Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau, Bapak Zulkifli Nur, SH dan seluruh staf serta karyawan Tata Usaha Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau, Bapak Ridho Lesmana, S.T, Bapak

Wan Rahmad Maulana, S.E, Ibu Masriwa, S.Kom, Ibu Liza Fahrani, S.Psi, Ibu Eka Mailina, S.E, dan Bapak Bambang Kamajaya Barus, S.P, yang telah membantu dalam proses administrasi perkuliahan.

11. Bapak Bahril Hidayat, M.Psi., Psikolog dan Ibu Eva Susanti, S.Pd sebagai *Expert Judgment* untuk memberikan penilaian dan masukan mengenai alat ukur yang telah saya buat.
12. Bapak Drs. Barly Asmed dan ibu Nurdiely, A.Ma.Pd selaku orang tua penulis yang penulis cintai dan sayangi. Terimakasih telah memberikan segala bentuk usaha dan segala doa yang dicurahkan serta kasih sayang dan dorongan semangat kepada penulis sehingga penulis dapat sampai ke tahap ini
13. Abang, kakak, adik sepupu, abang ipar, dan keponakanku tercinta Deddi Martadinata Asmed, A.Md, Jimmy Lariondra Asmed, A.Md, Inggit Nilan Sari Asmed, A.Md dan Lia Listria, S.T, Rio Chandra, Vino Arfa Raif yang selalu memberikan dorongan, semangat, nasehat, serta kasih sayang yang tiada henti kepada peneliti ketika peneliti mulai merasakan sesuatu hal yang gagal. Terimakasih kasih atas kasih sayang dan rasa peduli yang diberikan kepada peneliti sampai saat ini
14. Sahabat ku Edward Depaola Sihotang, Fitri Novi Dinata, Yossyvia Maudy Agatha, dan Arbi Aprianto . Terimakasih selama ini telah bersedia menjadi tempat peneliti untuk bertukar pikiran dan selalu memberikan semangat dan dorongan tiada henti yang diberi kepada peneliti hingga saat ini

15. Terimakasih kepada teman kuliah, Dela Resti, Widya Noviana, Tri Putri Islamiana, S.Psi, Bagas Rukmana S.Psi, Muhammad Rizky Fauji S.Psi, Robby Fernanda Arifin S.Psi, Vionita Adelina S.Psi, Riko Ali Maryono S.Psi, Winy Agita Wening S.Psi, yang selalu memberikan motivasi dan selalu bersedia menjadi teman diskusi peneliti.
16. Kepada seluruh teman-teman angkatan 2016 dan angkatan 2017 yang tidak bisa di sebutkan satu persatu. Terimakasih untuk kebersamaan dan rasa kekeluargaan selama ini
17. Kepada sahabat sd ku Seviana Mulia, M.Si, sebagai tempat bercerita dan bertukar pikiran, dan terimakasih atas semangat, dorongan, rasa peduli dan nasehat yang selalu diberikan kepada peneliti hingga saat ini
18. Kepada Mantap *Family* yang selalu memberikan dorongan, semangat, nasehat, serta kasih sayang yang tiada henti kepada peneliti ketika peneliti mulai merasakan sesuatu hal yang gagal. Terimakasih atas kasih sayang dan rasa peduli yang diberikan kepada peneliti sampai saat ini
19. Kepada semua pihak yang telah bersedia membantu proses penyelesaian skripsi ini yang tidak bisa disebutkan satu persatu. Penulis mengucapkan ribuan kata terimakasih atas bantuan, dukungan dan motivasi yang telah diberikan kepada peneliti. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi banyak orang.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata kesempurnaan, oleh karena itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang positif demi kesempurnaan skripsi ini.

Pekanbaru, 31 Agustus 2021

Faramia Karunia Asmed



DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN	
HALAMAN PERNYATAAN	i
HALAMAN PERSEMBAHAN	ii
HALAMAN MOTTO	iii
KATA PENGANTAR	iv
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
ABSTRAK	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Rumusan Masalah	7
1.3 Tujuan penelitian	7
1.4 Manfaat Penelitian	7
A. Manfaat Teoritis	7
B. Manfaat Praktis.....	8
BAB II LANDASAN TEORI	9
2.1 Perilaku Diet.....	9
2.1.1 Pengertian Perilaku Diet	9
2.1.2 Aspek Perilaku Diet	9
2.1.3 Jenis-Jenis Diet	11
2.1.4 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Perilaku Diet	12
2.2 <i>Body Dissatisfaction</i>	14
2.2.1 Pengertian <i>Body Dissatisfaction</i>	14
2.2.2 Aspek <i>Body Dissatisfaction</i>	15
2.2.3 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi <i>Body Dissatisfaction</i>	16
2.3 Hubungan <i>Body Dissatisfaction</i> dengan Perilaku Diet	18

2.4 Kerangka Berfikir.....	20
2.5 Hipotesis.....	20
BAB III METODE PENELITIAN	21
3.1 Identifikasi Variabel Penelitian	21
3.2 Defenisi Operasional.....	21
3.2.1 Perrilaku Diet	21
3.2.2 <i>Body Dissatisfaction</i>	22
3.3 Subjek Penelitian	22
3.3.1 Populasi Penelitian	22
3.3.2 Sampel Penelitian	23
3.3.3 Teknik Pengambilan Sampel	24
3.4 Metode Pengumpulan Data	25
3.4.1 Skala Perilaku Diet	25
3.4.2 Skala <i>Body Dissatisfaction</i>	26
3.5 Validitas dan Reliabilitas	27
3.5.1 Validitas	27
3.5.2 Reliabilitas	27
3.6 Metode Analisis Data.....	28
3.6.1 Uji Asumsi	29
3.6.1.1 Uji Normalitas	29
3.6.1.2 Uji Linearitas.....	29
3.6.2 Uji Hipotesis	29
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	30
4.1 Persiapan Penelitian	30
4.1.1 Proses Permintaan Data	30
4.1.2 Pelaksanaan Uji Coba	30
4.1.3 Hasil Uji Coba	30
4.1.3.1 Perilaku Diet.....	31
4.1.3.2 <i>Body Dissatisfaction</i>	31

4.2 Pelaksanaan Penelitian	32
4.3 Hasil Analisis Data.....	33
4.3.1 Data Demografi	33
4.3.2 Deskripsi Data Penelitian	34
4.4 Uji Asumsi	35
4.4.1 Uji Normalitas	36
4.4.2 Uji Linearitas	37
4.4.3 Uji Hipotesis.....	37
4.5 Pembahasan	38
BAB V PENUTUP	41
A. Kesimpulan	41
B. Saran	41
C.	
DAFTAR PUSTAKA	41
LAMPIRAN	47

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Blue Print skala Perilaku Diet sebelum Try Out	26
Tabel 3.2 Blue Print Skala <i>Body Dissatisfaction</i> sebelum Try Out	27
Tabel 4.1 Blue Print skala Perilaku Diet setelah Try Out	31
Tabel 4.2 Blue Print <i>Body Dissatisfaction</i> etelah Try Out	32
Tabel 4.3 Respon Identitas Diri Subjek	33
Tabel 4.4 Rentang Skor Penelitian	34
Tabel 4.5 Rentang Nilai Dan Kategorisasi Skor Skala <i>Body Dissatisfaction</i> .	35
Tabel 4.6 Rentang Nilai Dan Kategorisasi Skor Skala Perilaku Diet	36
Tabel 4.7 Hasil Uji Normalitas	36
Tabel 4.8 Hasil Uji Linearitas	37

DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN I SKALA LAMPIRAN

LAMPIRAN II SKORING DATA PENELITIAN

LAMPIRAN III OUTPUT SPSS



HUBUNGAN ANTARA *BODY DISSATISFACTION* DENGAN PERILAKU DIET PADA MAHASISWA UNIVERSITAS ISLAM RIAU

Faramia Karunia Asmed
168110161

FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM RIAU

ABSTRAK

Suatu perihal dalam kehidupan manusia yang penting yakni kesehatan, kita akan bisa menikmati indahnya hidup dengan tubuh yang sehat. Kekeliruan persepsi terhadap citra tubuh yang berupa perasaan tidak senang dan tidak puas terhadap penampilan fisiknya yang disebabkan oleh adanya kesenjangan antara penampilan fisik saat ini dengan citra tubuh yang dianggap ideal yakni *body dissatisfaction*. Mengatur pola makanan, minum serta aktifitas fisik guna menurunkan berat badan yakni perilaku diet. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan *body dissatisfaction* dengan perilaku diet pada mahasiswa Universitas Islam Riau. Sampel dari penelitian ini yaitu mahasiswa Universitas Islam Riau sebanyak 26.484 orang. Proses pengumpulan data menggunakan skala perilaku diet yang dikembangkan oleh peneliti sendiri dan skala *body dissatisfaction* yang dikembangkan oleh peneliti sendiri. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini yaitu *simple random sampling* dengan jumlah subjek 394 orang. Sedangkan analisa statistik yang digunakan dalam penelitian ini yaitu menggunakan SPSS versi 21.0 for windows. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara *body dissatisfaction* dengan perilaku diet dengan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$) dan nilai korelasi yang diperoleh yaitu sebesar (R) 0,353. Hal ini menunjukkan bahwa besar hubungan *body dissatisfaction* dengan perilaku diet pada mahasiswa Universitas Islam Riau. Berdasarkan hal tersebut maka hipotesis dalam penelitian ini diterima.

Kata kunci : *Body Dissatisfaction*, Perilaku Diet

THE RELATIONSHIP BETWEEN BODY DISSATISFACTION AND DIET BEHAVIOR IN RIAU ISLAMIC UNIVERSITY STUDENTS

Faramia Karunia Asmed
168110161

**FACULTY OF PSYCHOLOGY
RIAU ISLAMIC UNIVERSITY**

ABSTRACT

An important thing in human life is health, we will be able to enjoy the beauty of life with a healthy body. Misperception of body image in the form of feeling unhappy and dissatisfied with their physical appearance caused by the gap between current physical appearance and body image that is considered ideal, namely body dissatisfaction. Regulate the pattern of food, drink and physical activity to lose weight, namely diet behavior. This study aims to determine the relationship between body dissatisfaction and dietary behavior in Riau Islamic University students. The sample of this research is the students of the Islamic University of Riau as many as 26,484 people. The data collection process used a dietary behavior scale developed by the researchers themselves and a body dissatisfaction scale developed by the researchers themselves. The sampling technique used in this research is simple random sampling with 394 subjects. While the statistical analysis used in this study is using SPSS version 21.0 for windows. The results showed that there was a relationship between body dissatisfaction and dietary behavior with a value of $p = 0.000$ ($p < 0.05$) and the correlation value obtained was (R) 0.353. This shows that there is a large relationship between body dissatisfaction and dietary behavior in Riau Islamic University students. Based on this, the hypothesis in this study is accepted.

Keywords: Body Dissatisfaction, Diet Behavior

ارتباط بين *Body Dissatisfaction* بسلوك حمية لدى الطلاب في الجامعة الاسلامية
الرياضية

فرايميا كارونيا أسميد

168110161

كلية علم النفس

الجامعة الاسلامية الرياضية

ملخص

كانت الصحة هي شئ مهم في حياة الناس لأن بها ستمتع الناس الحياة الرائعة. والملاحظة الخاطئة على جترا الجسم من عدم القناعة والكرهه على مظهر الجسم لأن لم يناسب بين مظهر الجسم وجترا الجسم المثالي وهو يسمى با *body dissatisfaction*. وتنظم خطة المأكولات والمشروبات ونشاط الجسم لينحف وهذا يسمى بسلوك حمية. ويهدف هذا البحث إلى معرفة ارتباط بين *body dissatisfaction* بسلوك حمية لدى الطلاب في الجامعة الاسلامية الرياضية. وتكون عينة البحث كل الطلاب في الجامعة الاسلامية الرياضية وعددهم 26484 طالبا. والطريقة المستخدمة لجمع البيانات هي مقياس سلوك حمية وطورته الباحثة ومقياس *body dissatisfaction* وطورته الباحثة. وأخذت الباحثة العينة في هذا البحث هي *simple random sampling* وعددهم 394 طالبا. وتحلل البيانات باستخدام SPSS 21.0 for windows. ودلت نتيجة الباحثة أن وجود ارتباط بين *body dissatisfaction* بسلوك حمية بنتيجة $p = 0.000$ ($p < 0.05$) ونتيجة ارتباط هي $R = 0.353$. أي وجود ارتباط بين *body dissatisfaction* بسلوك حمية لدى الطلاب في الجامعة الاسلامية الرياضية وتكون فرضية البحث مقبولة.

الكلمات الرئيسية: *body dissatisfaction*، سلوك حمية

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Suatu perihal dalam kehidupan manusia yang penting yakni kesehatan, kita akan bisa menikmati indahnyanya hidup dengan tubuh yang sehat. Sejahteranya kondisi jiwa, badan serta sosial yang memungkinkan hidup produktif secara ekonomis serta sosial yakni kesehatan (Dinkes, 2017). Masalah kesehatan seperti kurang gizi serta gizi berlebihan di Indonesia ialah masalah yang masih kerap terjadi di usia remaja akhir menuju dewasa awal, mahasiswa merupakan salah satu kelompok diantaranya (Yosephine, 2012).

Ada beberapa media yang menampilkan wanita dan pria dengan tubuh yang ideal seperti media elektronik dan media sosial, para remaja akhir menuju dewasa awal ini ingin mempunyai bentuk tubuh yang ideal juga dikarenakan merasa minder. Pengukuran berat badan tidak cukup menggambarkan status gizi dan bentuk tubuh seorang individu. Indeks pengukuran antropometri yang menggabungkan dengan pengukuran berat badan, tinggi badan, dan umur dapat diterjemahkan menjadi informasi status gizi. Status gizi individu juga dapat diukur menggunakan pengukuran Indeks Massa Tubuh (IMT) dengan perhitungan berat badan (kg) dibagi dengan tinggi badan dikuadratkan (m^2) yang kemudian dibandingkan dengan klasifikasi WHO (Yosephin, 2012).

Hill *et al* (dalam Putri & indryawati, 2019) mengatakan bahwa hal tersebut yang menjadikan mereka melakukan berbagai cara guna mencapai hal tersebut. Diet merupakan cara yang tidak susah guna menjadikan tubuh langsing.

Diet yakni usaha yang dilakukan seseorang dengan mengurangi nutrisi dalam tubuh untuk merampingkan suatu bagian tubuhnya, dengan tujuan agar terlihat lebih langsing, lebih sukses dan lebih diinginkan. Penampilan bisa diperbaiki dengan diet yakni pola makannya dijaga. Dengan pembatasan tersebut lambat laun lemak di tubuh akan berkurang sehingga berat badan menjadi turun.

Sesuai hasil wawancara awal yang peneliti lakukan pada tanggal 19 Desember 2020 subjek mengatakan bahwa *“Kenapa aku melakukan diet karena aku merasa pipi, lengan, dan perut aku terlalu besar kak”* Hal ini sama dengan yang dikemukakan oleh Dariyo (dalam Husna, 2013) yang menyatakan cara efektif dalam mencapai serta memiliki berat badan normal yakni diet. Pola makan teratur bisa mencegah kegemukan serta stabilitas berat badan akan terjaga dengan baik.

Hal lain ditemui dari hasil wawancara awal pada tanggal 19 Desember 2020, Subjek mengatakan bahwa *“Aku diet karbo kenapa melakukan diet karena berat badan aku belum mencapai 48kg dengan berat badan aku yang sekarang 51kg, padahal kata teman-teman aku nya udah kurus kak”* Hal ini sama dengan pendapat Brian (dalam Kurniasari, 2016) yang menjelaskan bahwa pengurangan lemak kalori tinggi yang masuk ke tubuh dinamakan diet. Hal ini di perkuat oleh Hawks (dalam Safitiri *et al*, 2019) sebuah usaha mengontrol atau mengurangi asupan makanan yang tujuannya guna mempertahankan atau mengurangi berat badan sesuai dengan keinginan individu yakni diet. Pola-pola perilaku bervariasi dari pemilihan makanan yang baik tercakup untuk kesehatan sampai pembatasan sangat ketat akan konsumsi kalori ialah cakupan dari diet menurut Kim dan

Lennon (dalam Husna, 2013). Biasanya dilakukan demi menjaga penampilan, jarang dilakukan guna alasan kesehatan. Untuk menurunkan berat badan para remaja akhir metode tidak sehat dan membahayakan tubuh biasanya dipergunakan (Hanum *dkk.*, 2014).

Hal lain juga ditemui dari hasil wawancara awal pada tanggal 19 Desember 2020, Subjek mengatakan bahwa “*Aku diet dengan cara gak makan pagi sama gak makan malam kenapa melakukan diet itu karena aku merasa tidak nyaman dengan berat badanku ini kak*” hal ini sesuai dengan dikemukakan oleh Kurniasari (2016) mengatakan bahwa diet pada remaja akhir menuju dewasa awal bisa menjadi sebuah titik awal perkembangan gangguan pola makan dan wanita pola makannya tidak teratur dengan menghindari sarapan pagi sebanyak 60%. Tubuh harus mengeluarkan energi yang lebih daripada asupan energi guna menurunkan berat badan. Berat badan akan turun jika menjada pola makan, jumlah serta jenisnya.

Menurut Gamage & Jayawardana (2018) risiko penyakit kronis di kemudian hari akan meningkat serta menjadi suatu kebiasaan dengan perilaku diet yang tidak benar akibat pengetahuan yang kurang. Hal ini diperkuat oleh Polivy dan Herman (dalam Safitri *et al*, 2019) mengungkapkan bahwa penurunan berat badan setiap individu bisa dilakukan tetapi pola makan harus tetap dijaga yakni perilaku diet. Asupan makanan yang masuk ke tubuh perlu dijaga agar bisa menurunkan berat badan ialah penjelasan perilaku diet secara medis Sutriandewi (dalam Safitri *et al*, 2019).

Perusahaan riset pasar melaporkan dengan pasti bahwa pada tahun 1984 sebanyak 30% dari wanita Amerika serta 16 % pria berdiet menurut Calhoun (dalam Husna, 2013). Hasil penelitian dari valentina (2018) juga menghasilkan sebanyak 170 mahasiswa perempuan serta 82 mahasiswa laki-laki melakukan diet yang salah. Penelitian yang dilakukan oleh Wharton *et al* (dalam Astuti *dkk*, 2014) terhadap mahasiswa menyatakan sebanyak 5,6% dari remaja putri yang melakukan diet dalam waktu lama akan timbul perilaku menyimpang. Sedangkan sesuai waktunya pada penelitian didapatkan remaja akhir laki-laki yakni ada 17% laki-laki menghabiskan waktu tiga tahun dan 11% lainnya menghabiskan waktu lima tahun dalam membentuk tubuh. Angka-angka tersebut hampir sama dengan survei yang didapatkan dari perempuan (Cash & Pruzinsky dalam Ganeçwari & Wilani, 2019).

Attie dan Brooks-Gun (dalam Kurniasari, 2016) mengemukakan faktor yang berpengaruh pada perilaku diet secara umum yakni faktor internal antara lain: Kemasakan fisik dan usia, nilai kesehatan berat badan, serta kepribadian. Sementara faktor eksternalnya antara lain: Hubungan keluarga, status sosial dan ekonomi keluarga serta nilai sosial masyarakat terhadap daya tarik dan kerampingan tubuh. Hal ini diperkuat oleh Denny Santoso (2013) mengenai faktor yang berpengaruh pada perilaku diet yakni : Jenis kelamin, aktifitas serta usia.

Berdasarkan faktor-faktor perilaku diet dalam penjelasan diatas dipengaruhi oleh 2 faktor internal meliputi kemasakan fisik, usia, jenis kelamin, kepribadian, dan faktor eksternalnya meliputi hubungan keluarga, status sosial ekonomi, nilai sosial, dan aktifitas individu tersebut. Hal ini diperjelas oleh Prima

& Sari (2013) bahwa salah satu faktor eksternal dari perilaku diet *body dissatisfaction* yakni kerampingan tubuh serta nilai sosial.

Zainab (2012) mengatakan bahwa *body dissatisfaction* dapat timbul jika perhatian lebih terhadap citra tubuh secara negatif, yakni tidak puasnya seseorang akan ukuran serta bentuk tubuh mereka. Hal ini juga diperkuat oleh Husna (2013) mengatakan bahwa keinginan individu untuk mengubah bentuk atau berat badan dengan berdiet akan semakin tinggi jika kesenjangan antara konsep tubuh ideal yang dimilikinya dengan kondisi yang sebenarnya akan menimbulkan rasa kurang puas terhadap tubuhnya.

Menurut Niide *et al* (2011) menjelaskan antara tubuh yang dirasakan saat ini dengan ukuran dan bentuk yang ideal terdapat pembeda yakni *body dissatisfaction*, sehingga makin besar rasa tidak puas terhadap dirinya jika perbedaan tersebut makin besar. Hal ini dinyatakan juga oleh Marshall & Lengyel (2012) bahwa evaluasi negatif seorang individu mengenai penampilan, hal ini diikuti dengan tidak sesuainya persepsi ialah *body dissatisfaction*. Hasil dari pengalaman individu serta hasil dari interaksi dengan lingkungan atas bentuk ketidakpuasan terhadap tubuh yakni *body dissatisfaction* (Puspitasari, 2013).

Sesuai hasil wawancara awal oleh peneliti pada tanggal 19 Desember 2020, peneliti melakukan wawancara non-formal pada mahasiswa mengenai ketidakpuasan terhadap tubuhnya atau bisa disebut *body dissatisfaction*. Jumlah yang di wawancarai sebanyak 10 mahasiswa terdiri dari 5 wanita dan 5 laki-laki, dari hasil wawancara tersebut 4 wanita merasa tidak puas dengan tubuhnya sebab tubuhnya gemuk, 1 wanita merasa tidak puas dengan tubuhnya sebab tubuhnya

kurus dan ingin kurus lagi untuk mendapatkan tubuh ideal. Sedangkan pada 3 pria dikarenakan tubuhnya kurus mereka merasa tidak puas dengan tubuhnya dan ingin melakukan gym guna memiliki tubuh yang ideal, pada 2 pria lainnya mereka juga tidak puas dengan tubuhnya dikarenakan perutnya yang buncit dan mereka ingin tubuh ideal. Hal ini diperkuat oleh Yuanita, Elizabeth, & Monique (2013) menyatakan bahwa sebagian besar kategori yang tinggi subjek remaja mengalami *body dissatisfaction* pada kategori yang tinggi (74%). Kemudian pada kategori yang tinggi (52%) dan sedang (34%) sebagian besar subjek dewasa awal mengalami *body dissatisfaction*. Sementara pada kategori sedang (60%) sebagian subjek pada masa dewasa madya mengalami *body dissatisfaction*.

Seseorang yang gagal dalam pencapaian kateksis tubuh (merasa puas terhadap bentuk tubuh) ada beberapa faktor yang mempengaruhi menurut Hui dan Brown (2013) faktornya antara lain: Mencemaskan kedekatan, perbedaan individu, perbedaan budaya, perbedaan gender. Hal ini diperkuat oleh Gideon (dalam Nugraheni 2015) bahwa faktor yang mempengaruhi *body dissatisfaction* yakni motivasi untuk menarik perhatian, misalnya berpenampilan menarik didepan orang lain, terutama lawan jenis . Selain itu, Strelan dan Hargreaves (dalam Nugraheni 2015) menjelaskan faktor yang berpengaruh terhadap *body dissatisfaction* yakni objektivitas diri meliputi penilaian serta pikiran individu terkait tubuh yang lebih berasal dari perspektif orang ketiga.

Salah satu penampilan fisik yang menarik bagi mahasiswa yang menyadarinya yakni berat badan serta bentuk tubuh ideal. Mereka menganggap tubuh identik dengan tubuh yang ideal. Hal ini diperkuat oleh Kurniasari (2016)

bahwa ketidakpuasan terhadap tubuhnya akan muncul jika tidak sesuainya antara tubuh yang dipersepsi dengan bentuk tubuh idealnya. Terlalu jauhnya persepsi tersebut akan berdampak negatif terhadap penilaian tubuhnya, maka dari itu dilakukanlah diet guna mengurangi tekanan dari penilaian negatif terhadap citra tubuh yang tidak sesuai dengan gambaran idealnya.

Sesuai penjelasan diatas, penulis tertarik melakukan penelitian berjudul “Hubungan antara *body dissatisfaction* dengan perilaku diet pada mahasiswa universitas islam riau”.

1.2 Rumusan Masalah

Sesuai penjelasan latar belakang masalah diatas, maka dirumusan masalah penelitian ini yaitu : apakah ada hubungan antara *body dissatisfaction* dengan perilaku diet pada mahasiswa universitas islam riau.

1.3 Tujuan Penelitian

Sesuai rumusan masalah maka dapat di temukan bahwa tujuan penelitian ini yaitu guna mengetahui hubungan antara *body dissatisfaction* dengan perilaku diet pada mahasiswa universitas islam riau.

1.4 Manfaat Penelitian

A. Manfaat Teoritis

Penelitian ini hasilnya diharapkan bisa menyumbangkan wacana yang berarti bagi perkembangan ilmu Psikologi Klinis, terkait hubungan antara *body dissatisfaction* dengan perilaku diet.

B. Manfaat Praktis

1. Dapat memberikan informasi mengenai tidak puasannya terhadap tubuh dengan perilaku diet.
2. Bagi para mahasiswa dan pemerhati kesehatan bisa dijadikan sebagai acuan guna meningkatkan pengetahuan dalam menjaga tubuh ideal dan berat badan.



Dokumen ini adalah Arsip Miik :

Perpustakaan Universitas Islam Riau

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Perilaku Diet

2.1.1 Pengertian Perilaku Diet

Ensiklopedia Amerika mengartikan perilaku yakni suatu reaksi organisme terhadap lingkungannya, artinya perilaku baru terjadi jika terdapat suatu yang dibutuhkan guna menimbulkan rangsangan (reaksi), dengan begitu suatu akan menghasilkan reaksi atau perilaku tertentu. Hal ini diperkuat oleh Kholid (2012) dikutip dari pendapat Robert Kwick menjelaskan bahwa perbuatan atau tindakan yang bisa dipelajari atau diamati dari suatu organisme yakni perilaku. Aktifitas atau suatu perbuatan yakni perilaku, setiap tindakan guna memenuhi kebutuhan atau suatu kehendak terpenuhi sebagai alat atau cara tercapainya suatu tujuan yakni perilaku Chaplin (dalam Nirani, 2017).

Diet berarti cara hidup menurut bahasa Yunani. Artur (2010) menjelaskan mengurangi berat badan dengan program menghilangkan asupan makanan apapun yakni diet. Dariyo (dalam Irawan & Safitri, 2014) berpendapat Diet ialah suatu aturan pola makan dan minum guna menurunkan berat badan atau menjaga kesehatan. Pendapat tersebut sesuai dengan pendapat Papalia (dalam Irawan & Safitri, 2014) yang menjelaskan cara mencapai atau membentuk proporsi berat badan dan taraf kesehatan yang seimbang lewat pengaturan pola makan, minum dan aktifitas fisik yakni diet. Menurut Wirakusumah (dalam Irawan & Safitri, 2014) pengaturan makanan yang disarankan guna tujuan tertentu yakni definisi diet. Aturan makanan dalam hal ini yaitu jumlah asupan makanan yang

dibutuhkan tubuh yang bersangkutan dibatasi sehingga keseimbangan energi dapat terjadi. Perilaku diet menurut Ruderman (1986) merupakan bagian dari pengontrolan atau pengaturan pola makan seseorang. Hawks (dalam Caroline, 2014) berpendapat pembatasan usaha sadar seseorang dalam menjaga pola makan yang bertujuan guna mengurangi serta mempertahankan berat badan yakni perilaku diet. Selain itu Polivy & Herman (dalam Prima & Sari, 2013) mengatakan bahwa usaha dengan tujuan guna menurunkan berat badan yang bisa dilaksanakan dengan berbagai cara tetapi tetap berfokus pada pengaturan pola makan oleh pelaku diet yakni perilaku diet.

Sesuai penjelasan tersebut, penulis menyimpulkan mengatur pola makanan, minum serta aktifitas fisik guna menurunkan berat badan yakni definisi dari perilaku diet.

2.1.2 Aspek Perilaku Diet

Ruderman (1986) berpendapat, aspek perilaku diet, yakni :

a. Aspek Eksternal

Situasi yang berkaitan dengan faktor makan serta cara makan itu sendiri, baik dari segi rasa, bau, serta penampilan makanan tercakup pada aspek ini. Aspek ini bagi orang yang sedang berdiet akan lebih bernilai jika makanannya yang tersedia ialah makanan yang lezat.

b. Aspek Emosional

Emosi negatif, seperti cemas, kecewa, depresi, dan lainnya, rasa tersebut akan menimbulkan sikap yang tidak sama pada setiap orang. Guna mengatasi stress ada yang jalan-jalan, olahraga, mengkonsumsi obat-obat tertentu, minum

minuman keras atau mengalihkan perhatiannya dengan memakan makanan sesukanya serta ada yang dengan cara tidur. Pada cara yang memakan makanan sesukanya itu guna mengurangi stres, apabila terjadi secara terus-menerus serta tidak terkendali maka akan berdampak negatif pada tubuh, ditambah lagi akan semakin parah jika makanannya banyak mengandung karbohidrat, kalori serta lemak yang tinggi. Keadaan tersebut akan membuat kebiasaan makan yang salah sebab berat badan bisa naik.

c. Aspek Restraint

Menurut kamus kedokteran aspek restraint artinya pembatasan atau pengekangan. Selanjutnya oleh Polivy, Herman, dan Warsh (1978) aspek ini dikembangkan, bahwa pola makan individu dipengaruhi oleh keseimbangan antara faktor-faktor psikologis yakni usaha secara kognitif guna melawan keinginan tersebut serta desakan terhadap keinginan pada makanan. Restraint merupakan usaha secara kognitif

2.1.3 Jenis-Jenis diet

Ada 2 jenis perilaku diet menurut Yuliatin (2011):

a. Diet Normal

Pola makan diatur dengan seimbang serta dikonsumsi secara teratur setiap harinya, terdiri dari seluruh elemen makanan yang dibutuhkan tubuh supaya tetap sehat serta memperbanyak aktivitas olahraga.

b. Diet Tidak Lazim

Menurunkan berat badan dengan cara yang tidak baik seperti membuat diri kelaparan, penggunaan obat penurun berat badan, melewatkan waktu makan dengan sengaja dan obat pencahar.

Macam-macam praktik diet terbagi menjadi 3 kategori menurut Neumark-Stainzher (dalam Husna, 2013) antara lain:

1. Diet sehat

Berubahnya perilaku makan dengan asupan lemak dikurangi serta asupan energi dibatasi, aktifitas fisik ditingkatkan atau berolahraga serta mengurangi makan cemilan.

2. Diet tidak sehat

Waktu makan (sarapan, makan siang atau makan malam) dilewatkan serta berpuasa.

3. Diet ekstrim

Bagi kesehatan tubuh sangat berbahaya sebab diet ini mempergunakan produk guna mempercepat menurunkan berat badan, seperti mengkonsumsi pil pelangsing, obat pencahar, pil diet, pil penurun nafsu makan serta diikuti dengan perilaku kesehatan buruk misalnya dengan sengaja memuntahkan makanan, serta berlebihan dalam berolahraga.

Sesuai jenis-jenis perilaku diet yang sudah dijelaskan penulis menarik kesimpulan yakni terdapat 2 jenis diet yakni diet tidak sehat serta sehat.

2.1.4 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Perilaku diet

Menurut Attie dan Brooks-Gunn (dalam Prima dan Sari, 2013) pada umumnya terdapat faktor yang mempengaruhi perilaku diet yaitu:

a. Faktor internal, antara lain:

- 1) Kematangan (fisik dan usia)
- 2) Kepribadian
- 3) Nilai kesehatan (*health belief*)
- 4) Berat badan

b. Faktor eksternal, antara lain:

- 1) Hubungan keluarga
- 2) Status sosial ekonomi keluarga
- 3) Nilai sosial masyarakat terhadap daya tarik dan kerampingan tubuh

Faktor yang mempengaruhi diet menurut Denny Santoso (2013) antara lain:

1. Jenis kelamin

Gizi laki-laki pada umumnya membutuhkan kalori lebih banyak sebab memiliki masa otot yang lebih besar dibanding perempuan.

2. Usia

Kebutuhan gizi remaja ada pada angka tertinggi sebab masa ini ialah masa transisi dari kecil menuju dewasa apabila kebutuhan gizinya tercukupi maka akan menentukan kematangan mereka di umur yang akan datang.

3. Aktifitas

Angka gizi yang diperlukan semakin banyak apabila aktifitasnya semakin banyak. Kebutuhan gizi pekerja berat berbeda dengan mahasiswa.

Sesuai uraian di atas, kesimpulannya perilaku diet mempunyai dua faktor internal yang meliputi kemasakan fisik, jenis kelamin, usia dan kepribadian dan faktor eksternal yang meliputi hubungan keluarga, status sosial ekonomi, nilai sosial dan aktifitas individu tersebut. Salah satu faktor eksternal dari perilaku diet yakni *Body dissatisfaction* yaitu kerampingan tubuh serta nilai sosial.

2.2 *Body Dissatisfaction*

2.2.1 Pengertian *Body Dissatisfaction*

Bagi setiap orang mempunyai tubuh ideal merupakan idaman. Tetapi sebenarnya setiap budaya ukuran citra tubuh idealnya tidak sama. Kesenjangan yang timbul antara citra tubuh yang dianggap ideal sesuai budaya dengan citra tubuh yang sebenarnya mengakibatkan pada saat ini banyak mahasiswa yang merasa tidak puas terhadap tubuhnya (*body dissatisfaction*).

Body dissatisfaction dalam bahasa Indonesia artinya ketidakpuasan terhadap tubuh. Menurut Thompson (dalam Yuanita & Monique, 2013) komponen perseptif citra tubuh sebagai perbedaan antara ukuran tubuh ideal dan ukuran tubuh saat ini yaitu *body dissatisfaction*. Hal tersebut diperkuat oleh *National Eating Disorders Association* dalam Sunartio dkk (2012), distorsi persepsi terhadap bentuk tubuh sendiri, meyakini bahwa orang lain lebih menarik, merasa ukuran atau bentuk tubuh adalah penyebab kegagalan personal, merasa malu, cemas terhadap tubuh serta tidak nyaman dan aneh dengan tubuh yang dimiliki yakni *body dissatisfaction*.

Sesuai dengan pendapat *National Eating Disorders Association* diatas, *body dissatisfaction* juga diterangkan dalam Pearson *et al* (2010), dimana

dinyatakan bahwa “*Body image dissatisfaction is a negative evaluation of one’s weight and shape*”. Pearson lebih menekankan ketidakpuasan terhadap tubuh tersebut pada berat dan bentuk tubuh. Thompson (dalam Prima & Sari, 2013) juga berpendapat, kelanjutan dari adanya gangguan terhadap citra tubuh atau dari meningkatnya perhatian seseorang terhadap citra tubuhnya. Sehingga kesimpulannya yakni individu yang sangat memperhatikan citra tubuhnya kemungkinan munculnya *body dissatisfaction* juga tinggi.

Kesimpulannya suatu kekeliruan persepsi terhadap citra tubuh yang berupa perasaan tidak senang dan tidak puas terhadap penampilan fisiknya yang disebabkan oleh adanya kesenjangan antara penampilan fisik saat ini dengan citra tubuh yang dianggap ideal yakni *body dissatisfaction*.

2.2.2 Aspek *Body Dissatisfaction*

Menurut Thompson (1994) ada beberapa aspek terkait *body dissatisfaction*, yakni:

1. Aspek Afektif

Jika individu merasa tertekan dengan penampilan fisiknya, seperti tertekan akan ukuran perutnya maka aspek afektifnya terganggu.

2. Aspek Kognitif

Jika individu mempunyai harapan yang tidak realistis terhadap bentuk tubuhnya, seperti individu ingin mempunyai bentuk tubuh seperti model maka aspek kognitifnya terganggu.

3. Aspek Perilaku

Jika individu berusaha menjauhi situasi spesifik yang bisa membuat luka citra tubuhnya, seperti berolahraga di pusat kebugaran atau berenang ditempat umum maka aspek perilakunya akan terganggu.

2.2.3 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi *Body Dissatisfaction*

Faktor yang berpengaruh menurut Hui dan Brown (2013) meliputi:

1. Mencemaskan kedekatan

Munculnya *body dissatisfaction* pada diri individu berhubungan dengan peristiwa penolakan oleh orang-orang terdekat karena keadaan tubuh yang dimiliki. Penelitian terdahulu menjelaskan bahwa wanita cenderung memiliki kecemasan yang tinggi mengenai perubahan tubuh dikarenakan wanita lebih memiliki penghargaan terhadap penampilan fisik. Ketika tubuh seorang wanita berubah maka kecemasan akan muncul karena takut orang-orang terdekat akan menjauhinya.

2. Perbedaan individu (*differentiation of self*)

Berhubungan dengan evaluasi individu terhadap dirinya sendiri. Individu yang terlalu memperhatikan perubahan tubuh akan dapat meningkatkan resiko *body dissatisfaction*.

3. Perbedaan budaya

Perbedaan budaya dimana jika suatu budaya memiliki standar kecantikan tersendiri erat kaitannya dengan *body dissatisfaction*.

4. Perbedaan gender

Pria dan wanita memiliki perbedaan mengenai *body dissatisfaction*. Wanita baik usia remaja maupun dewasa cenderung memiliki resiko *body dissatisfaction* daripada pria. Hal ini dikarenakan wanita lebih memiliki perhatian tinggi terhadap penampilan fisik akibat faktor dari luar atau dari dalam diri individu tersebut. Seperti pendapat Chrisler dan McCreary (2010) yang mengatakan bahwa seorang wanita pada umumnya ketika bertemu dengan teman-temannya akan membicarakan hal-hal yang berkaitan dengan penampilan fisik daripada pria. Ditambah lagi dengan sifat wanita yang lebih menggunakan sudut pandang orang lain sebagai poin penilaian tentang penampilannya. Selain itu, peran media seperti iklan televisi, film, majalah yang lebih mengekspos lebih banyak hal yang menarik dari wanita dapat menjadikan dorongan bagi wanita untuk dapat mencapai keadaan tubuh yang ideal seperti apa yang ditampilkan.

Motivasi guna menarik perhatian, seperti berpenampilan yang menarik di depan orang lain terkhusus pada lawan jenis juga termasuk faktor lain yang mempengaruhi tidak puasnya terhadap bentuk tubuh (Gideon dalam Nugraheni, 2015). Selain itu, Strelan dan Hargreaves (dalam Nugraheni, 2015) menjelaskan penilaian serta pikiran individu terkait tubuh yang lebih berasal dari perspektif orang ketiga, berfokus pada atribut tubuh yang tampak, seperti bagaimana penampilan saya ialah objektivikasi diri sebagai faktor yang berpengaruh pada ketidakpuasan bentuk tubuh.

Sesuai penjelasan di atas maka kesimpulannya mencemaskan kedekatan, perbedaan individu, perbedaan budaya, dan perbedaan gender yakni faktor yang mempengaruhi ketidakpuasan bentuk tubuh.

2.3 Hubungan *Body Dissatisfaction* Dengan Perilaku diet

Body dissatisfaction atau ketidakpuasan terhadap tubuh sudah menjadi hal wajar yang dialami mahasiswa. Mereka sadar bahwa memiliki tubuh dan berat badan ideal merupakan salah satu penampilan fisik yang menarik. Image cantik serta menarik tidak dapat terlepas dari tubuh yang langsing. Mahasiswa akan terbiasa sibuk pada dirinya dengan penampilan mereka. Hal tersebut sebab sering merasakan tidak puas terhadap penampilan tubuhnya. Kemudian mereka berkeinginan untuk menjadi lebih ideal. Faktor lain yang mempengaruhi juga berasal dari lingkungan luar, tempat kerja atau pergaulan yang luas.

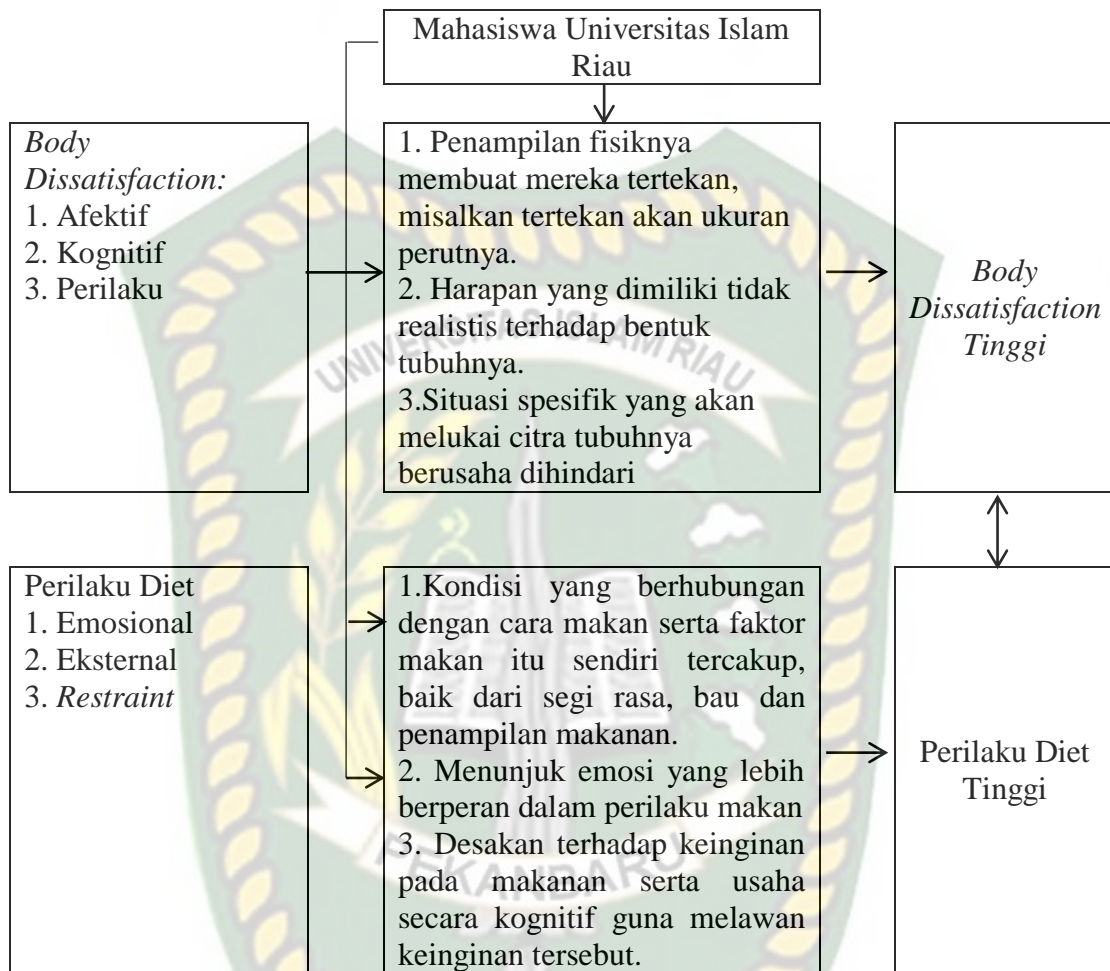
Hill *et al* (dalam Asih, 2017) mengatakan terdapat model atau trend mempergunakan tubuh ideal menjadikan banyak mahasiswa berlomba mencari upaya guna menurunkan berat badan yang efisien serta efektif. Diet merupakan cara yang dilaksanakan dengan mengatur aktifitas fisik, pola makan dan minum guna mendapatkan berat badan yang ideal, cara yang dinilai paling populer dalam penurunan berat badan yakni dengan berdiet, sebab pelaksanaannya hampir semua orang bisa, tidak menimbulkan efek samping yang secara langsung terasa serta diterima secara sosial.

Menurut Ogden (2002) berpendapat bahwa diet tidak selalu dilakukan oleh sebagian orang. Sebagian orang akan melakukan operasi atau mengenakan pakaian agar kelihatan langsing. Individu yang tidak puas dengan kondisi

tubuhnya pasti akan berdiet guna menurunkan berat badannya. Pada umumnya individu menginginkan mempunyai gambaran tubuh ideal. Ketika ukuran tubuh tidak sesuai yang diinginkan mereka akan merasa tidak puas. Penilaian negatif akan timbul jika mereka mempersepsikan tubuhnya jauh dari kata ideal sehingga *body dissatisfaction* yang tinggi akan dihasilkan. Membuat kondisi tubuh tersebut tidak diterima sebagaimana mestinya dan merasa kurang. Sehingga timbul perilaku diet baik secara sehat atau tidak sehat sebab merasa tidak puas dengan kondisi fisiknya.

Pada *body dissatisfaction* yang dialami individu tinggi (positif), rasa kurang percaya diri akan muncul, mempunyai kontrol diri yang kurang, persepsi lingkungan terhadap standar kecantikan, timbul perasaan negatif terhadap tubuhnya. Jika ada persepsi negatif terhadap *body* tersebut, yang ditunjukkan dengan berpuasa, tidak mengonsumsi kalori atau karbohidrat, sengaja untuk melewati waktu makan, sengaja memuntahkan makanan, mengonsumsi pil atau obat-obatan, dan hanya memakan satu jenis makanan dalam sehari, perilaku diet yang tinggi bisa terjadi pada mahasiswa. Kebalikannya, rendahnya *body dissatisfaction* menunjukkan terdapat perasaan positif terhadap tubuh, percaya diri serta dapat mengontrol dirinya dengan baik. Pada saat mahasiswa merasakan kepuasan terhadap tubuhnya maka mereka tidak akan melakukan apapun, tetapi banyak dari mereka akan mempertahankannya dengan cara mengurangi karbohidrat, makanan yang manis, berolahraga, asupan kalori, serta memperbanyak makan buah dan sayur.

2.4 Kerangka Berpikir



2.5 Hipotesis

Sesuai penjelasan di atas, antara *body dissatisfaction* dengan perilaku diet pada mahasiswa universitas islam riau hubungan positifnya menjadi hipotesis penelitian ini. Perilaku diet pada mahasiswa universitas islam riau semakin tinggi jika *body dissatisfaction* makin tinggi. Kebalikannya, makin rendah *body dissatisfaction* maka perilaku diet pada mahasiswa universitas islam riau makin rendah.

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1 Identifikasi Variabel Penelitian

Bervariasinya gejala variabel yakni faktor-faktor yang bisa berganti atau bisa diganti guna tujuan penelitian yakni variabel penelitian. Supaya alur hubungan variabel pada penelitian bisa dicari serta dianalisa variabel perlu ditentukan dengan jelas (Bungin, 2017).

Penelitian ini ada 2 variabel yakni variabel bebas (X) dan variabel tergantung (Y).

1. Variabel tergantung (Y) : Perilaku Diet
2. Variabel bebas (X) : *Body Dissatisfaction*

3.2 Defenisi Operasional

3.2.1 Perilaku Diet

Ruderman (1986) berpendapat bagian dari pengontrolan atau pengaturan pola makan seseorang yakni perilaku diet. Pada penelitian ini perilaku dietnya diukur dengan mempergunakan skala perilaku diet yang disusun sesuai aspek-aspek perilaku diet menurut Ruderman (1986) yakni aspek eksternal, aspek emosional dan aspek restraint. Skor total skala perilaku diet yang didapatkan subjek makin valid, maka perilaku diet yang dilaksanakan juga makin valid, kebalikannya skor total yang didapatkan subjek jika semakin tidak valid, maka semakin rendah perilaku diet yang dilaksanakan. Valid rendahnya skor total perilaku diet yang diperoleh subjek.

3.2.2 *Body Dissatisfaction*

Menurut Thompson (dalam Yuanita & Monique, 2013) komponen perseptif citra tubuh sebagai perbedaan diantara ukuran tubuh ideal dengan ukuran tubuh sekarang ini yaitu *body dissatisfaction*. Skalanya dipergunakan dalam penelitian *body dissatisfaction* berdasarkan teori Thompson (1994) yang dibuat oleh peneliti sesuai aspek - aspek *body dissatisfaction* yakni aspek afektif, aspek kognitif, serta aspek perilaku. Skor total *body dissatisfaction* yang semakin valid yang diperoleh subjek, maka *body dissatisfaction* nya semakin valid, kebalikannya skor total yang didapatkan subjek makin tidak valid, maka *body dissatisfaction* semakin tidak valid.

3.3 Subjek Penelitian

3.3.1 Populasi Penelitian

Populasi diambil dari kata Bahasa Inggris yakni *population* yang artinya jumlah penduduk. Kata ini dipergunakan guna menyatakan sekelompok objek sasaran penelitian. Oleh karena itu Bungin (2017) menyatakan bahwa kumpulan dari keseluruhan objek penelitian yang bisa berupa manusia, hewan, tumbuh-tumbuhan, nilai, gejala, udara, dan lain-lainnya sehingga bisa menjadi sumber data penelitian yakni populasi.

Penelitian ini populasi yang diangkat yakni mahasiswa universitas Islam Riau sebanyak 26.484 mahasiswa.

3.3.2 Sampel Penelitian

Bagian dari populasi yakni sampel (Bungin, 2017). Bagian dari jumlah serta karakteristik yang populasi tersebut miliki yakni sampel. Sampel dianggap

hal yang penting guna mendukung penelitian (Sugiyono, 2013). Dalam hal ini peneliti menggunakan jenis sampel teknik *simple random sampling* yakni teknik sederhana yang dilakukan secara acak tanpa memperhatikan strata dalam suatu populasi. Sehingga cara ini memberikan peluang yang sama bagi masing-masing populasi untuk menjadi sampel.

Jumlah sampel yang dipergunakan pada penelitian ini yakni mengacu kepada tabel jumlah sampel yang dikembangkan oleh Isaac dan Michael, dimana jumlah populasi pada penelitian ini yaitu 26.484 sampel dan peneliti mengambil taraf kesalahan sebanyak 5%, maka banyaknya sampel dalam penelitian ini sebanyak 394 sampel. Guna menentukan jumlah ukuran sampel penelitian ini, peneliti mempergunakan rumus slovin sebagai perhitungan sampel, dimana:

$$n = \frac{N}{1 + N \cdot (e)^2}$$

$$n = \frac{26.484}{1 + 26.484 \cdot (0,05)^2}$$

$$n = \frac{26.484}{67,21}$$

$$n = 394$$

Keterangan :

n = Jumlah Sample

N = Jumlah Populasi

e = Error

3.3.3 Teknik Pengambilan Sampel

Pengambilan sampel terdapat teknik untuk melakukan hal penelitian, Sugiyono (2013) menjelaskan bahwa cara atau teknik pengambilan sampel guna

menentukan sampel yang akan dipergunakan dalam sebuah penelitian, ada beberapa cara atau teknik pengambilan sampel yang dipergunakan yakni teknik sampel. Terdapat 2 kelompok teknik sampling yakni *probability sampling* dan *non probability sampling*. Peneliti mempergunakan teknik *probability sampling* pada penelitian ini.

Sugiyono (2013) berpendapat teknik atau cara mengambil sampel yang memberikan kesempatan atau peluang yang sama bagi masing-masing unsur atau anggota populasi guna dipilih menjadi sampel yakni *probability sampling*. Penelitian ini mempergunakan teknik pengambilan sampel *simple random sampling*. Teknik dengan cara pengambilan anggota sample dari populasi yang digunakan secara acak tanpa memperhatikan strata yang ada dalam populasi tersebut dan setiap populasi memiliki kesempatan untuk menjadi sampel yakni *Simple random sampling* (Sugiyono, 2013).

3.4 Metode Pengumpulan Data

Penelitian ini mempergunakan metode kuantitatif yakni skala. Perangkat yang disusun guna mengungkap atribut tertentu lewat respon terhadap pertanyaan tersebut yaitu skala (Azwar, 2015).

Skala yang dipergunakan yakni berbentuk skala likert karena skala ini yang bisa dipakai guna mengukur sikap, persepsi, serta pendapat seseorang mengenai suatu objek atau fenomena tertentu (Siregar, 2014). Skala mempunyai lima alternatif jawaban menjadi pernyataan *unfavorable* serta *favorable*. *Unfavorable* meliputi sangat tidak setuju (STS), Netral (N) setuju (S), tidak

setuju (TS) serta sangat setuju (SS). Dan *favorable* sangat setuju (SS), Netral (N), tidak setuju (TS), setuju (S) sangat tidak setuju (STS).

Untuk mendapatkan data peneliti melakukan sebaran kuesioner berupa skala kepada responden. Kumpulan pernyataan terkait suatu objek sikap yakni skala sikap (Azwar, 2015). Setiap respon yang diberikan oleh responden dapat memberikan kesimpulan mengenai arah dan intensitas dari sikap individu.

Skala yang dipergunakan pada penelitian ini terdiri dari 2 skala yakni skala Perilaku diet yang dikembangkan oleh peneliti serta skala *Body Dissatisfaction* yang dikembangkan oleh peneliti.

3.4.1 Skala Perilaku Diet

Penelitian ini skala perilaku dietnya yaitu skala yang disusun oleh peneliti. Terdiri dari 35 pernyataan. Yang mana skala ini dikembangkan oleh peneliti dengan 3 aspek berdasarkan teori Ruderman (1986) : aspek eksternal, aspek emosional, serta aspek *restraint*. Termasuk skala tertutup dengan mempergunakan lima kategori jawaban yakni Sangat Sesuai (SS), Netral (N), sesuai (S), Tidak Sesuai (TS) dan Sangat Tidak Sesuai (STS).

Skala mempunyai 2 macam jenis, *unfavorable* serta *favorable*. Penilaian jawaban item *favorable* yakni SS untuk 5 pilihan jawaban, S untuk 4 pilihan jawaban, N untuk 3 pilihan jawaban, TS untuk 2 pilihan jawaban, dan STS untuk 1 pilihan jawaban. Sementara penilaian jawaban *unfavorable* yakni SS untuk 1 pilihan jawaban, S untuk 2 pilihan jawaban, N untuk 3 pilihan jawaban, TS untuk 4 pilihan jawaban, serta STS untuk 5 pilihan jawaban. *Blue print* untuk skala perilaku diet disajikan pada tabel sebagai berikut:

Tabel 3.1
Blue Print Skala Perilaku Diet Sebelum try out

No	Aspek	Indikator	Aitem		Total
			Favorabel	Unfavorabel	
1	Eksternal	Cara makan, faktor makan	1, 2, 5, 9, 13, 21, 24, 25	3, 4, 6, 14, 17, 31	14
2	Emosional	Mengalami emosi negatif, mengalihkan emosi negatif dengan melakukan aktifitas	7, 11, 15, 19	8, 16, 23, 28, 29, 30	10
3	<i>Restraint</i>	Pengendalian diri	10, 27, 18, 20, 33, 35	12, 22, 26, 32, 34	11
Jumlah			18	17	35

3.4.2 Skala *Body Dissatisfaction*

Penelitian ini skala *body dissatisfaction* yaitu skala yang disusun oleh peneliti. Terdiri dari 34 pernyataan. Yang mana dikembangkan oleh peneliti dengan 3 aspek berdasarkan teori Thompson (1994) yaitu : aspek afektif, aspek kognitif, aspek perilaku. Skala ini termasuk skala tertutup yang mempergunakan 5 kategori jawaban yakni Sangat Setuju (SS), Netral (N), Tidak Setuju (TS), setuju (S) dan Sangat Tidak Setuju (STS).

Item pada skala ada dua jenis, *unfavorable* dan *favorable*. Item *favorable* penilaiannya yakni 5 untuk jawaban SS, 4 untuk jawaban S, 3 untuk jawaban N, 2 untuk jawaban TS, serta 1 untuk jawaban STS. Sementara *unfavorable* penilaiannya yakni 1 untuk jawaban SS, 2 untuk jawaban S, 3 untuk jawaban N, 4 untuk jawaban TS, serta 5 untuk jawaban STS. Tabelnya sebagai berikut:

Tabel 3.2
Blue Print Skala body dissatisfaction Sebelum try out

No	Aspek	Indikator	Aitem		Total
			Favorabel	Unfavorabel	
1	Afektif	Merasa kurang puas dengan penampilan fisik, merasa tertekan dan terganggu	3, 4, 7, 16, 19	1, 2, 18, 22, 34, 29	11
2	Kognitif	Merasa tidak puas dengan apa yang dimiliki, Harapan yang tidak realistis	8, 9, 23, 28, 32	10, 5, 26, 21, 31, 13	11
3	Perilaku	Melakukan suatu tindakan, Memiliki penilaian berlebihan mengenai bentuk tubuhnya	6, 11, 12, 17, 20, 24, 33	14, 15, 25, 27, 30	12
Jumlah			17	17	34

3.5 Uji Validitas dan Reliabilitas

3.5.1 Uji Validitas

Azwar (2015) mengatakan validitas dipergunakan guna mengetahui apakah skala bisa memperoleh data yang akurat sesuai dengan tujuan ukurnya. Membuktikan struktur seluruh aspek berperilaku, aitem-aitemnya memang membentuk suatu konstruk yang akurat bagi atribut yang diukur, dan indikator berperilaku merupakan substansi penting pada validasi skala psikologi.

Jenis validitas penelitian ini adalah validitas isi. Validitas yang diestimasi lewat pengukuran terhadap isi tes dengan analisis rasional atau *professional judgment* yakni validitas isi. Azwar (2015) *professional judgment* dilakukan oleh dosen pembimbing dan narasumber seminar.

3.5.2 Uji Reliabilitas

Azwar (2015) mengatakan bahwa reliabilitas mengacu pada konsistensi atau kepercayaan hasil ukur, makna yang terkandung yakni berapa tingginya kecermatan pengukuran. Ketidaknormalan pengukuran apabila *error* pengukurannya terjadi secara random. Koefisien reliabilitas ada pada rentang angka dari 0 sampai 1.00, sekalipun bila koefisien reliabilitas makin tinggi mendekati angka 1.00 artinya semakin reliabelnya pengukuran.

Nilai koefisien reliabilitas yang angkanya berada pada rentang 0-1,00 dalam aplikasinya dipergunakan guna menyatakan reliabilitasnya. Makin baik reliabilitasnya jika nilai koefisien reliabilitasnya tinggi mendekati angka 1,00. Kebalikannya, reliabilitas makin rendah jika nilai koefisien reliabilitasnya mendekati angka nol (Azwar, 2015). *Statistical Product And Service Solution (SPSS) 21.0 For Windows* dipakai untuk membantu dalam analisis statistic. Program komputer *SPSS 21.0 for windows* dipakai guna menghitung reliabilitas.

3.6 Metode Analisis Data

Hubungan antara *body dissatisfaction* dengan perilaku diet pada mahasiswa universitas islam riau ingin diketahui pada penelitian ini dan termasuk penelitian analisis statistic korelasional. Namun sebelum dilakukan uji hipotesis tersebut, uji deskripsi data, dan uji asumsi terlebih dahulu dilakukan. Data akan dianalisis mempergunakan bantuan program komputer yakni SPSS.

3.6.1 Uji Asumsi

3.6.1.1 Uji Normalitas

Guna mengetahui normal atau tidaknya sebaran data peneliti dilakukan uji normalitas. Adapun metode yang dipergunakan yaitu metode *Kolmogorov-Smirnov*. Berdasarkan hal tersebut jika $p > 0,05$ data dinyatakan normal dan kebalikannya apabila $p < 0,05$ data dinyatakan tidak normal (Azwar, 2015).

3.6.1.2 Uji Linearitas

Guna melihat bentuk hubungan antara variabel independen dengan variabel dependennya dilakukan pengujian linearitas. Penelitian ini uji linearitasnya yaitu terhadap variabel *body dissatisfaction* dengan variabel perilaku diet apakah linear atau tidak. Jika nilai $p < 0,05$ data dikatakan linear, kebalikannya jika nilai $p > 0,05$ maka data tidak linear (Azwar, 2015).

3.6.2 Uji Hipotesis

Setelah uji normalitas dengan linearitas untuk menentukan analisis apa yang digunakan uji hipotesis ini dilakukan. Penelitian ini mempergunakan uji korelasi *Pearson Product Moment* dengan bantuan SPSS 21.0 *for windows* dengan tujuan melihat nilai korelasi atau hubungan yang dihasilkan dari kedua variabel dalam uji hipotesisnya.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1 Persiapan Penelitian

4.1.1 Proses Permintaan Data

Mengajukan surat izin permintaan data ke BAAK yang dibantu dengan sebuah aplikasi yaitu Siap UIR pada tanggal 11 Januari 2021 dan mengambilnya ke bagian Tata Usaha Fakultas Psikologi pada tanggal 14 Januari 2021 yakni persiapan yang peneliti lakukan sebelum melaksanakan penelitian. Pada tanggal 14 Januari peneliti ke BAAK untuk mengetahui jumlah mahasiswa universitas islam riau. Adapun jumlah seluruh mahasiswa universitas islam riau yaitu berjumlah 26.484 mahasiswa.

4.1.2 Pelaksanaan Uji Coba

Alat ukur yang akan dibutuhkan pada penelitian peneliti siapkan terlebih dahulu sebelum memulai penelitian. Keberhasilan penelitian psikologi dengan menggunakan pendekatan kuantitatif bisa ditentukan dengan proses tersebut dan melaksanakan uji coba terlebih dahulu pada alat ukur yang akan dipergunakan saat penelitian agar aitem-aitem yang valid bisa diketahui sehingga bisa dipergunakan dalam penelitian sebagai alat ukur. Skala perilaku diet dengan skala *body dissatisfaction* yakni alat ukur yang dipergunakan pada penelitian ini.

Peneliti melakukan uji coba pada mahasiswa yang berjumlah 200 mahasiswa di Pekanbaru mulai tanggal 1 Maret 2021 sampai dengan 20 April 2021.

4.1.3 Hasil Uji Coba

Uji coba dilaksanakan terlebih dahulu sebelum digunakannya suatu alat ukur agar dapat mengetahui kecermatan dan ketepatannya dalam fungsi ukur (Azwar, 2015). Hal ini dikenal dengan istilah validitas dan reliabilitas. Hasil suatu pengukuran yang bisa dipercaya guna mengetahui sampai mana alat ukur mempunyai konsistensi relatif apabila pengukurannya dilakukan ulang pada subjek yang sama yakni reliabilitas. Apabila makin tinggi koefisien korelasi maka semakin tinggi pula reliabilitasnya (Azwar, 2015). Hal ini dapat dilihat pada nilai *Alpha Cronbach's* dengan bantuan perangkat lunak *SPSS 21.0 for Windows (Program For Social Science seri 21.0 for Windows) (SPSS 21.0 for Windows)*.

a) Perilaku Diet

Setelah dilakukan seleksi butir aitem dan aitem nomor 1, 3, 4, 6, 7, 11, 12, 15, 16, 17, 23, 27, 32, 34 digugurkan maka hasil reliabilitas yang didapatkan sebesar 0,819. Hasil yang didapatkan setelah uji coba terlihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 4.1
Blue Print Skala Perilaku Diet Untuk Penelitian
(Setelah Try Out)

No	Aspek	Indikator	Aitem		Total
			Favorabel	Unfavorabel	
1	Eksternal	Cara makan, faktor makan	2, 5, 9, 13, 21, 24, 25	14, 31	9
2	Emosional	Mengalami emosi negatif, mengalihkan emosi negatif dengan melakukan aktifitas	19	8, 28, 29, 30	5
3	<i>Restraint</i>	Pengendalian diri	10, 26, 18, 20, 33, 35	22	7
Jumlah			14	7	21

b) *Body Dissatisfaction*

Setelah dilakukan seleksi butir aitem dan aitem nomor 3, 4, 5, 9, 11, 13, 14, 15, 25, 26 digugurkan maka hasil reliabilitas yang didapatkan sebesar 0,877. Hasil yang didapatkan setelah uji coba terlihat pada berikut:

Tabel 4.2
Blue Print Skala *Body Dissatisfaction* Untuk Penelitian
(Setelah *Try Out*)

No	Aspek	Indikator	Aitem		Total
			Favorabel	Unfavorabel	
1	Afektif	Merasa kurang puas dengan penampilan fisik, merasa tertekan dan terganggu	7, 16, 19	1, 2, 18, 22, 34, 29	9
2	Kognitif	Merasa tidak puas dengan apa yang dimiliki, Harapan yang tidak realistis	8, 23, 28, 32	10, 21, 31,	7
3	Perilaku	Melakukan suatu tindakan, Memiliki penilaian berlebihan mengenai bentuk tubuhnya	6, 12, 17, 20, 24, 33	27, 30	8
Jumlah			13	11	24

4.2 Pelaksanaan Penelitian

Sebelum melakukan penelitian peneliti menyiapkan kuisioner melalui *google form* untuk dibagikan kepada mahasiswa Universitas Islam Riau. Pada tanggal 01 Maret 2021 peneliti menyebarkan kuisioner melalui media sosial seperti *whatsapp*, *instagram*, dan *line* pada mahasiswa Universitas Islam Riau. Peneliti menyiapkan skala sebanyak 69 butir skala yang mana pada angketnya terdiri dari skala 1 (Perilaku Diet) dan skala 2 (*Body Dissatisfaction*).

4.3 Hasil Analisis Data

4.3.1 Data Demografi

Jumlah respon identitas subjek dengan informasi dari data demografi didapatkan peneliti yang terlihat pada tabel berikut:

Tabel 4.3 Respon Identitas Diri Subjek

Identitas Diri	F	Persentase	Jumlah
Jenis Kelamin			
Laki-laki	111	28,2	100
Perempuan	283	71,8	
Usia			
18 Tahun	26	6,6	100
19 Tahun	11	2,8	
20 Tahun	93	23,6	
21 Tahun	93	23,6	
22 Tahun	76	19,3	
23 Tahun	78	19,8	
24 Tahun	15	3,8	
25 Tahun	2	0,5	

Dapat dilihat dari tabel tersebut, jumlah responden terbanyak yaitu perempuan sebanyak 283 responden persentasenya 71,8 serta pada laki-laki sebanyak 111 responden persentasenya 28,2. Pada usia dapat dilihat pada usia 18 tahun ada sebanyak 26 responden persentasenya 6,6. Pada usia 19 tahun jumlahnya 11 responden persentasenya 2,8. Pada umur 20 tahun berjumlah 93 responden persentasenya 23,6. Pada umur 21 tahun jumlahnya 93 responden persentasenya 23,6. Pada umur 22 tahun berjumlah 76 responden persentasenya 19,3. Pada umur 23 tahun berjumlah 78 responden persentasenya 19,8. Pada umur 24 tahun berjumlah 15 responden persentasenya 3,8 serta Pada umur 25 tahun berjumlah 2 responden persentasenya 0,5.

4.3.2. Deskripsi Data Penelitian

Hasil penelitian lapangan mengenai hubungan *body dissatisfaction* dengan Perilaku Diet setelah dilakukannya skoring serta diolah dengan menggunakan *Statistical Product dan Service Solution (SPSS) 21.0 for Windows*. Didapatkan hasil pada tabel 4.4 berikut:

Tabel 4.4 Rentang Skor Penelitian

Variabel Penelitian	Skor x yang diperoleh (empirik)				Skor x yang dimungkinkan (hipotetik)			
	X Max	X Min	Rata-Rata	SD	X Max	X Min	Rata-Rata	SD
<i>Body Dissatisfaction</i>	113	51	85,01	11,208	120	24	72	16
Perilaku Diet	99	3	74,12	9,852	105	21	63	14

Pada tabel 4.4 diatas secara umum menggambarkan bahwa *Body Dissatisfaction* dan Perilaku Diet memiliki ragam variasi berdasarkan skor atau nilai yang didapatkan secara empirik. Pada variabel *Body Dissatisfaction* skor yang didapatkan yaitu bergerak dari rentang 51 sampai 113. Selanjutnya pada variabel Perilaku Diet skor yang diperoleh bergerak dari rentang antara 3 sampai 99. Hasil data penelitian tersebut kemudian berguna untuk mengkategorisasikan skala, sesuai nilai *rata-rata* serta Standar Deviasi hipotetik dari tiap-tiap skala guna menetapkan kategorisasi ini. Perbandingan antara skor yang didapatkan (empirik) subjek serta skor yang memungkinkan didapatkan (hipotetik) juga bisa diberikan oleh hasil deskriptif. *Mean* hipotetik 72 dibawah *Mean* empirik 85,01 dan variabel Perilaku Diet *Mean* hipotetik 63 dibawah *Mean* empirik 74,12 pada variabel *Body Dissatisfaction*.

Berdasarkan hasil diatas, kemudian akan dilakukan penkategorisasian pada setiap variabel penelitian. Kategorisasi yang dibuat sesuai rata-rata empirik.

Kategorisasinya yaitu :

Sangat Tinggi : $X \geq M + 1,5 \text{ SD}$

Tinggi : $M + 0,5 \text{ SD} \leq X < M + 1,5 \text{ SD}$

Sedang : $M - 0,5 \text{ SD} \leq X < M + 0,5 \text{ SD}$

Rendah : $M - 1,5 \text{ SD} \leq X < M - 0,5 \text{ SD}$

Sangat Rendah : $X \leq M - 1,5 \text{ SD}$

Keterangan :

M : Mean Empirik

SD : Standar Deviasi

Sesuai dari paparan rumus tersebut, dapat diperoleh hasil pada masing-masing variabel data penelitian sebagai berikut :

Tabel 4.5 Rentang Nilai dan Kategorisasi Skor Partisipan Skala *Body Dissatisfaction*

Rentang Nilai	Kategorisasi	F	%
$X \geq 89$	Sangat tinggi	16	4,1
$79 \leq X < 89$	Tinggi	134	34
$69 \leq X < 79$	Sedang	134	34
$59 \leq X < 69$	Rendah	83	21
$X \leq 59$	Sangat rendah	27	6,9
Jumlah		394	100

Sesuai tabel diatas, dapat dilihat bahwa kriteria *Body Dissatisfaction* terbanyak dengan jumlah frekuensi 134 dari 394 dengan jumlah persentase sebanyak 34 dengan rentang skor 69-79 dan termasuk pada kategori sedang.

Berikutnya kategorisasi Perilaku Diet bisa dilihat pada tabel 4.6 :

Tabel 4.6 Rentang Nilai dan Kategorisasi Skor Partisipan Skala Perilaku Diet

Rentang Nilai	Kategorisasi	F	%
$X \geq 102$	Sangat Tinggi	25	6,3
$90 \leq X < 102$	Tinggi	98	24,9
$79 \leq X < 90$	Sedang	173	43,9
$68 \leq X < 79$	Rendah	98	19,3
$X \leq 68$	Sangat Rendah	25	5,6
Jumlah		394	100

Sesuai tabel 4.6 diatas terlihat bahwa kriteria Perilaku Diet paling banyak pada kategori sedang dengan frekuensinya 173 dan persentase 43,9 dan skornya pada rentang 79-90 dan masuk kategori sedang.

4.4 Uji ASUMSI

Uji asumsi yang dipergunakan pada penelitian ini meliputi :

4.4.1 Uji Normalitas

Tujuan dari pengujian ini guna mengetahui apakah data terdistribusi dengan normal atau tidak yang dilaksanakan pada tiap-tiap variabel dengan mempergunakan bantuan *SPSS 21.0 for Windows*. Adapun ketentuan yang dipergunakan agar dapat mengetahui normal tidaknya data jika $p > 0,05$ maka sebaran data bisa dinyatakan normal dan kebalikannya jika $p < 0,05$ maka sebaran data dapat dikatakan tidak normal (Azwar, 2015).

Berikut tabel hasil uji asumsi normalitas *One Sample Kolmogorov-Smirnov Test*:

**Tabel 4.7 Hasil Uji Asumsi Normalitas
One Sample Kolmogorov-Smirnov Test.**

Variabel	Skor K-SZ	P	Keterangan
<i>Body Dissatisfaction</i>	0,066	0,000	Tidak Normal
Perilaku Diet	0,074	0,000	Tidak Normal

Berdasarkan tabel yang ditunjukkan diatas data terdistribusi tidak normal. Hal ini dapat dilihat dari nilai K-SZ untuk variabel *Body Dissatisfaction* yaitu dengan skor 0,066 dan signifikansi 0,000 ($p < 0,05$). Sedangkan variabel Perilaku Diet mempunyai nilai K-SZ yaitu 0,074 dengan signifikansi 0,000 ($p < 0,05$). Dari hasil tersebut dinyatakan data terdistribusi secara tidak normal dengan melihat nilai signifikansi $< 0,05$.

4.4.2 Uji Linearitas

Tujuan uji ini guna mengetahui linearitas hubungan pada variabel independent dan variabel dependen. Jika skor yang dihasilkan $p > 0,05$ artinya kedua variabel dinyatakan linear dan kebalikannya jika $p < 0,05$ maka kedua variabel tidak linear (Azwar, 2015).

Hasil uji linear dapat dilihat pada tabel 4.8 dibawah ini :

Tabel 4.8 Hasil Uji Asumsi Linearitas

Variabel	F	P	Keterangan
<i>Body Dissatisfaction</i> *Perilaku Diet	46,491	0,000	<i>Linear</i>

Sesuai tabel 4.8 bisa dilihat hasilnya yaitu nilai F 46,491 dan nilai P 0,000 ($P < 0,05$) . Membuktikan bahwa kedua variabel adalah *linear*.

4.4.3 Uji Hipotesis

Uji hipotesis dilakukan pada penelitian ini guna mengetahui bagaimana hubungan *Body Dissatisfaction* dengan Perilaku Diet pada mahasiswa Universitas Islam Riau. Selanjutnya dilakukan analisis data yang tujuannya mengetahui apakah hipotesis ditolak atau diterima. Adapun teknik yang peneliti gunakan dengan bantuan program komputer *SPSS 21.0 for Windows* yang berguna untuk

mengetahui derajat hubungan dan kontribusi antara variabel independen (X) serta variabel tergantung (Y) yaitu teknik analisis *Spearman Rank Order*.

Sesuai hasil uji korelasi diketahui koefisien korelasi (r) sebesar 0,353 dengan p sebesar 0,000 ($p < 0,05$). Maka arah hubungannya positif searah dapat diartikan perilaku diet pada mahasiswa universitas islam riau makin tinggi jika makin tingginya *Body Dissatisfaction*. Kebalikannya, perilaku diet pada mahasiswa universitas islam riau makin rendah jika semakin rendahnya *Body Dissatisfaction*. Dalam uji analisis ini dapat dikatakan bahwa diterimanya hipotesis dalam data penelitian ini.

4.5 PEMBAHASAN

Sesuai dari hasil analisis yang sudah dilakukan dengan teknik *Spearman Rank Order* kesimpulannya diantara *body dissatisfaction* dengan perilaku diet pada mahasiswa universitas islam riau ada hubungannya, karena nilai korelasinya 0,316 dengan nilai p 0,000 ($p < 0,05$). Menjelaskan bahwa diantara *body dissatisfaction* dengan perilaku diet pada mahasiswa universitas islam riau terdapat hubungan yang positif signifikan yang artinya makin tinggi *body dissatisfaction* maka perilaku diet pada mahasiswa universitas islam riau tersebut makin tinggi juga. Hal ini sejalan dengan penelitian Prima dan Puspitasari (2013) dengan judul “Hubungan antara *Body Dissatisfaction* dengan Perilaku Diet pada Remaja Putri” hasilnya menjelaskan antara *body dissatisfaction* dengan perilaku diet pada remaja putri terdapat hubungan yang positif. *Body dissatisfaction* merupakan pandangan negatif suatu individu terhadap bentuk tubuhnya, bentuk tubuhnya tersebut terdapat orientasi berlebihan terhadap citra tubuh. Kelebihan

berat badan atau obesitas, harga diri yang rendah, pengaruh keluarga dan teman sebaya, ketidakpuasan terhadap tubuh, dan gejala psikiatri seperti kecemasan serta depresi merupakan faktor yang menyebabkan remaja akhir menuju dewasa awal melakukan diet (Findlay, 2004).

Hal ini didukung pula penelitian oleh Abdurrahman (2014) menunjukkan bahwa individu tersebut yang mengalami *body dissatisfaction* tinggi cenderung akan melakukan perilaku diet tidak sehat karena mengalami kecemasan yang berlebihan akan bentuk tubuh yang gendut, meski Indeks Massa Tubuh (IMT) tergolong normal, sehingga individu tersebut memiliki persepsi negatif terhadap bentuk tubuhnya, membandingkan citra tubuhnya dengan orang lain, sikap negatif terhadap perubahan cara individu tersebut memandang tubuhnya, dan merasa bahwa dirinya lebih buruk di mata orang lain (Cooper, *et al* dalam pietro dan silviera, 2008). Hal tersebut menjadikan individu berdiet guna memperbaiki penampilan dan bentuk tubuh mereka. Hal tersebut ditunjang oleh pernyataan Santrock (2002) yang mengatakan perubahan fisik yang remaja putri, dewasa awal, serta dewasa madya rasakan dengan melakukan perbandingan bentuk tubuh mereka terhadap batas sempurna dalam masyarakat merupakan aspek penyebab rasa *body dissatisfaction*.

Sebagaimana dalam penelitian Field (dalam Van Den Berg, 2007) yang mengatakan bahwa desakan sosial budaya, misalnya penjelasan dari aktor atau artis yang sempurna berada di media, desakan semakin langsing, serta ejekan mengenai bentuk tubuhnya tersebut sudah terbukti sebagai akibat tingginya rasa kurang puas pada bentuk tubuhnya. Grogan (2007) menyatakan jika gambaran

media tentang bentuk tubuh yang sempurna serta langsing bisa membuat perbandingan sosial yang sangat merugikan dan dapat membuat rasa kurang puas terhadap bentuk tubuh tiap individu. Pola- pola cantik serta menarik dengan bentuk tubuh sempurna yang tersebar dalam masyarakat dapat sebagai desakan sosial (*social influence*) yang menciptakan norma subjektif pada diri individu tersebut yang berwujud rasa kurang puas terhadap bentuk tubuhnya. Norma subjektif adalah anggapan suatu individu tersebut mengenai pandangan orang lain yang menunjang serta menolak individu tersebut dalam melaksanakan suatu hal (Brannon & Feist, 2010).

Dengan demikian, semakin tinggi *Body Dissatisfaction* seseorang yang dimana terdapat ketidakpuasan terhadap tubuh didalam nya maka Perilaku diet individu tersebut makin tinggi. Dimana individu tersebut merasa ketidakpuasan terhadap tubuhnya, dan melakukan diet untuk membentuk tubuhnya agar menjadi langsing.

Penulis menyadari selama penelitian ada beberapa kelemahan yang mungkin dapat mempengaruhi hasil penelitian, yaitu : (1) penulis tidak dapat melihat secara langsung satu persatu jawaban individu ketika proses pengisian skala dikarenakan proses penyebaran melalui *googleform* sehingga kemungkinan terjadinya ketidaksesuaian atau asal-asalan mengisi pilihan jawaban yang disediakan. (2) Adanya beberapa aitem yang mungkin sulit dipahami oleh reaponden tersebut. (3) Penulis tidak mencantumkan berat badan responden sehingga hasil penelitian menjadi lemah.

BAB V

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Terdapat hubungan positif signifikan antara *Body Dissatisfaction* dengan Perilaku Diet pada Mahasiswa Universitas Islam Riau. Dimana ditunjukkan nilai korelasinya (r) = 0,353 kemudian nilai signifikansi dari kedua variabel yakni 0,000 ($p < 0,05$). Maka arah hubungannya positif. Semakin tinggi Perilaku Diet pada mahasiswa Universitas Islam Riau maka semakin tinggi *Body Dissatisfaction*. Dan begitu pula sebaliknya, semakin rendah Perilaku Diet pada mahasiswa Universitas Islam Riau maka *Body Dissatisfaction* semakin rendah. Sehingga berdasarkan uji analisis hipotesis dalam data penelitian ini diterima.

5.2 Saran

Sesuai hasil penelitian penulis memiliki saran yang harus dilakukan yaitu:

1. Kepada mahasiswa
 - Bagi Mahasiswa diharapkan untuk bisa lebih menerima kondisi tubuh dari segala kekurangan dan kelebihan yang dimiliki.
 - Bagi Mahasiswa yang ingin melakukan diet hendaknya jangan beralasan untuk mempercantik diri, tetapi dikarenakan untuk kesehatan. Dan jika ingin melakukan diet sebaiknya konsultasi dengan ahlinya seperti dokter gizi.

2. Kepada peneliti selanjutnya

- Agar mempergunakan variabel serta subjek lainnya, referensi yang lebih banyak juga perlu dipakai agar lebih baik lagi dalam penelitiannya.
- Agar menampilkan berat badan responden sehingga hasil penelitian menjadi efektif.



DAFTAR PUSTAKA

- Abdurrahman, F. (2014). Faktor-faktor pendorong perilaku diet tidak sehat pada wanita usia dewasa awal studi kasus pada mahasiswa Universitas Mulawarman. *eJournal Psikologi*, 2 (2), 163-170.
- Arthur, S.R dan Emily, S.R. 2010. *Kamus Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. 2015. *Penyusunan Skala Psikologi Edisi 2*. Yogyakarta:Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. 2015. *Reliabilitas dan validitas Edisi 4*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Brannon, L. F. (2010). *Health psychology an introduction to behavior and health (7th edition)*. California : Wadsworth Cengage Learning
- Bungin, B. 2017. *Metodologi Penelitian Kuantitatif : Komunikasi, Ekonomi, Kebijakan Publik, Serta ilmu-ilmu sosial lainnya*. Edisi Kedua. Cetakan Ke- 9. Jakarta: Kencana
- Findlay, S. M. (2004). *Dieting in Adolescence*. *Adolecent Health Committe. Pedriatry Child Health*, 9 (7), 487-91.
- Gamage, A. U., & Jayawardana, P. L. (2018). Knowledge of noncommunicable diseases and practices related to healthy lifestyles among adolescents, in state schools of a selected educational division in Sri Lanka. *BMC Public Health*, 18, 64.
- Grogan, S. (2007). *Body Image: Understanding Body Dissatisfaction in men, women, and children (2nd ed.)*. London and New York: Routledge Taylor & Francis Group.
- Husna, Nur L. 2013. *Hubungan antara Body Image dengan Perilaku Diet*. Skripsi. Fakultas Ilmu Pendidikan Jurusan Psikologi. Universitas Negeri Semarang: Semarang.
- Irawan, S.D., Safitri. 2014. *Hubungan Antara Body Image dan Perilaku Diet Mahasiswi Universitas Esa Unggul*. *Jurnal Psikologi* Vol.12. No.1
- Khan, R. A. G., F. A. Khan, et al. 2011. *Impact of Training and Development on Organizational Performance*. *Global Journal of Management and Business Research*. Vol. 11(7):62-68.
- Kholid, Ahmad. 2012. *Promosi kesehatan*. Jakarta : PT Rajagrafindo Persada

- Kurniasari, N. (2016). *Hubungan antara body dissatisfaction dengan perilaku diet pada wanita dewasa awal*. Skripsi (tidak diterbitkan). Surabaya: Fakultas Psikologi dan Kesehatan. Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya.
- Marshall, C & Lengyel, C. (2012). Body Dissatisfaction Among Middle-aged and Older Women. *Canadian Journal of Dietetic Practice and Research*, Vol. 73, no. 2, hal. 241-247.
- Meiliana., Valentina, V., Retnaningsih, C. (2018). Hubungan *Body Dissatisfaction* Dan Perilaku Diet Pada Mahasiswa Universitas Katolik Soegijapranata Semarang. *Jurnal PRAXIS*. Vol.1. No.1.
- Niide, T.K., Davis, J., Tse, A. M., Derauf, C., Harrigan, R. C., & Yates, A. (2011). Body ideals and body dissatisfaction among a community sample of ethnically diverse adolescents on Kauai, Hawaii. *Hawaii Journal of Medicine & Public Health*, 3(1), 1-7.
- Nirani Asih. 2017. *Hubungan body dissatisfaction dengan perilaku diet pada wanita dewasa*. Skripsi. Fakultas Psikologi. Universitas Muhammadiyah Malang: Malang.
- Pietro, M. D., & S. (2008). Internal Validity, Dimensionality, and Performance of the Body Shape Questionnaire in a group of Brazilian College Students. *Journal of Psychiatry*, Vol. 31 (1), 21-40.
- Prima, E., & Sari, E. P. (2013). Hubungan anatara *body dissatisfaction* dengan kecenderungan perilaku diet pada remaja putri. *Jurnal Psikologi*, 1(1), 17-30.
- Proverawati, A. 2010. BBLR (Berat Badan Lahir Rendah). NuhaMedika, Yogyakarta.
- Putri, D. A., Indryawati, R. (2019). *Body Dissatisfaction* Dan Perilaku Diet Pada Mahasiswi. *Jurnal Psikologi*. Vol.12. No.1.
- Ruderman, A. J. 1986. Dietary Restraint : A Theoretical and Empical Review. *Psychological Buletin*. Vol. 99.
- Swanson SA, Crow SJ, Le Grange DL, Swendsen J, & Merikangas KR. 2011. Prevalence and cor-relates of eating disorders in adolescents.

Results from the national comorbidity survey replication adolescent supplement. *Arch Gen Psych*, 68(7),14—23.

Sugiyono. 2013. *Metode penelitian pendidikan. Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung : Alfabeta.

Van den Berg, P. P. (2007). Body dissatisfaction and body comparison with media image in males and females. *Body Image*, 4, 257-268.

Yosephine. 2012. *Hubungan Citra Tubuh terhadap Perilaku Diet Mahasiswi*. Skripsi. Fakultas Ilmu Keperawatan. Universitas Indonesia: Depok.

Yuliatin, Indah. S. 2011. *The Revolution of Diet (Potret Diet Aneh, Ampuh, dan Aman)*. Surabaya: PT Java Pustaka Group.

Zhainab, Nailly. 2012. *Peranan Self Esteem dan Body Dissatisfaction Dalam Memprediksi Kecenderungan Eating Disorders Pada Penari Ballet*. (Disertasi). Fakultas Ilmu Psikologi Universitas Bina Nusantara: Jakarta.

Dinkes.bogorkab.go.id. (2017, 20 April). Apa Itu Kesehatan. Diakses Pada 20 November 2020, dari <http://dinkes.bogorkab.go.id/links/apa-itu-kesehatan2/#:~:text=kesehatan%20adalah%20keadaan%20sejahter%20a,p%20erawatan%20termasuk%20kehamilan%20dan%20persalinan>.