

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Remaja berasal dari bahasa latin *adolescene* yang berarti kematangan fisik, sosial dan psikologis (Sarwono, 2010). Secara umum, masa remaja didefinisikan sebagai masa transisi dari masa kanak-kanak ke masa dewasa, terjadi antara usia 12 dan 21 (Hurlock, 2003). Banyak hal yang akan terjadi pada masa ini, selain kematangan fisik dan seksual, remaja juga melalui tahapan kemandirian sosial dan ekonomi, pembentukan identitas, perolehan kecakapan hidup dewasa, dan keterampilan penalaran abstrak dan negosiasi.

Steinberg (2003) menjelaskan bahwa remaja berusia 15-18 tahun telah mengalami banyak perubahan dalam aspek kognitif, emosional dan sosial, dengan pemikiran dan kepekaan emosional yang lebih kompleks, dan mereka sering menghabiskan waktu bersama teman-teman. Hal ini terkait dengan pandangan Santrock (2007) yang menyatakan bahwa terjadi transisi perkembangan pada masa remaja, yang melibatkan perubahan dalam diri individu, seperti perubahan biologis atau fisik, perubahan sosial emosional dan kognitif.

Menurut Hurlock (1991), remaja madya memiliki beberapa tugas perkembangan yaitu, menerima citra tubuh, menerima identitas gender, mengembangkan sistem nilai pribadi, mempersiapkan kemandirian, mandiri atau terpisah dari orang tua, mengembangkan keterampilan dalam pengambilan

keputusan, dan mengembangkan identitas dewasa . Remaja pada umumnya mengalami perubahan drastis dalam kehidupannya, yang disebabkan oleh berbagai tugas perkembangan dan perubahan yang dialaminya. Perubahan internal dan eksternal, seperti perubahan fisik, psikologis, dan sosial.

Perubahan fisik adalah salah satu sumber permasalahan remaja yang utama dan juga sekaligus menjadi hal yang terlihat menonjol pada remaja (Lintang, et.al, 2015). Perubahan pada tubuh atau fisik ditandai dengan penambahan tinggi dan berat badan, pertumbuhan tulang, otot, dan kematangan organ seksual dan fungsi reproduksi. Perubahan fisik ini juga diyakini dapat menimbulkan dampak psikologis yang tidak diinginkan.

Pada masa remaja terdapat kepedulian terhadap berat badan dan bentuk tubuh. Hal ini tentu mendorong para remaja untuk melakukan diet (Alhadar,et.al, 2014). Hawks (2008 dalam Dephinto, 2017) menjelaskan perilaku diet adalah usaha seseorang dalam membatasi dan mengontrol makanan yang dimakan dengan tujuan mengurangi dan mempertahankan berat badan. Dalam melakukan diet untuk mengontrol berat badannya, sebagian remaja ada yang memakai cara yang sehat dan cara yang tidak sehat. Penelitian tersebut menunjukkan remaja yang memiliki status gizi lebih cenderung berusaha menurunkan berat badan dibandingkan dengan remaja yang memiliki status gizi normal dan remaja putri lebih tinggi persentasi menurunkan berat badan dibandingkan remaja putra (Alhadar,et.al, 2014).

Remaja putri melakukan diet guna menurunkan berat badannya dengan berbagai cara yang menurut mereka lebih efektif, terkadang diet yang dilakukan tak

jarang membahayakan kesehatan tubuh mereka. Pengetahuan tentang diet banyak dipersepsikan salah oleh remaja. Hal ini mengakibatkan remaja putri melakukan diet penurunan berat badan yang kurang tepat (Fitri, 2018)

Terdapat penelitian yang dilakukan oleh Prima & Sari (2015) pada 96 remaja putri SMP usia 12 – 15 tahun tentang hubungan antara ketidakpuasan terhadap tubuh dengan kecenderungan perilaku diet pada remaja putri. Hasil dari penelitian ini mengatakan bahwa ada hubungan positif antara ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh dengan kecenderungan perilaku diet pada remaja. Berdasarkan wawancara yang dilakukan, ada beberapa cara diet yang mereka lakukan diantaranya melewatkan makan malam, hanya mengonsumsi apel dan sayur setiap hari, tidak mengonsumsi karbohidrat dan melewatkan sahur saat puasa dan menggunakan obat penyerap lemak.

Diet yang dilakukan untuk menurunkan berat badan terkadang salah dipersepsikan oleh para remaja putri tanpa ada konsultasi terlebih dahulu oleh ahli gizi ataupun dokter sehingga mereka tidak dapat membedakan diet yang benar dan salah yang berakibat membahayakan kesehatan tubuh . Hal ini mengakibatkan remaja putri melakukan diet untuk menurunkan berat badan yang tidak sesuai dengan kebutuhan nutrisi dan gizi remaja (Proverawati, dalam Dephinto, 2017).

Peneliti melakukan wawancara tentang Perilaku diet kepada salah satu remaja putri yang berusia 18 tahun dengan inisial G.S. Berikut pernyataan :

“Aku sadar bahwa bentuk tubuh ku sekarang belum seperti yang aku inginkan gitu, kadang suka iri liat cewek lain yang badannya bagus. Nah karena aku rasa badanku bentuknya belum bagus-bagus kali, aku

memutuskan untuk melakukan diet ya walaupun menurut orang lain diet yang ku jalani ini cukup ekstrem. Jadi kalo pagi aku cuma makan buah, buah tertentu aja trus minum air putih kalo siang makan nasi merah dan gak pernah makan malam lagi. Menurut aku juga lumayan ekstrem sih, tapi ini aku lakukan untuk dapatkan bentuk tubuh yang aku inginkan gitu , awalnya aku merasa keberatan sih tapi makin lama ya udah jadi terbiasa “

(GS, Medan 11 April 2021)

“ Awalnya aku diet karena merasa stress karena banyak kemeja ku yang udah gak muat kak , jadi aku memutuskan untuk diet, gak makan gorengan lagi, jarang konsumsi nasi dan ganti jadi ubi atau kentang dan perbanyak makan ikan dan perbanyak minum air putih . Jadwal diet yang kubuat mulai dari hari senin-sabtu. Lumayan terbebani sih kak , kadang lihat makanan yang enak di meja makan tapi ya gimana harus di jalani biar diet ku berhasil dan berat badan ku sesuai dengan apa yang ku mau “

(DS, Medan 12 Juli 2021)

Berdasarkan hasil wawancara diatas disimpulkan bahwa kedua narasumber melakukan diet karena merasa cemas dengan berat badan dan bentuk mereka. Narasumber mengurangi jumlah makanan yang biasa mereka makan untuk kebutuhan diet mereka dan melawan keinginan untuk tidak mengkonsumsi makanan berlemak.. Hal ini sejalan dengan aspek-aspek perilaku diet yang dikemukakan oleh Ruderman (dalam Husna, 2013) yaitu aspek eksternal, aspek emosional, dan aspek pengekangan (*restraint*).

Peneliti melakukan survey online kepada remaja putri di kota Medan dengan rentang usia 12- 21 tahun dengan pernyataan yang disusun berdasarkan aspek perilaku diet yaitu aspek eksternal , aspek internal dan aspek pengekangan. Survey tersebut diisi oleh 39 orang remaja putri , hasilnya menunjukkan bahwa 67,5 % remaja melakukan diet karena merasa iri dengan orang lain yang memiliki

badan yang bagus atau ideal . Selanjutnya 62,5 % remaja membatasi makan sesuai kebutuhan kalori demi mendapatkan berat badan yang ideal dan 67,5 % merasa perlu melakukan diet karena kesadaran akan penyakit dan berat badan yang tidak ideal. Kesimpulannya adalah remaja wanita cenderung melakukan diet karena mereka merasa bahwa bentuk tubuh atau berat badan (gambaran tubuh) mereka belum ideal , mereka melakukan penilaian positif atau negatif terhadap tubuh mereka sendiri. Sejalan dengan yang dikatakan Cash & Pruzinsky (2004) mengemukakan bahwa *body image* merupakan sikap yang dimiliki seseorang terhadap tubuhnya berupa penilaian positif dan negatif.

Menurut Wardle, dkk (1997) bahwa salah satu faktor yang mempengaruhi perilaku diet yaitu jenis kelamin . Bart & Smet (1994) menjelaskan bahwa jenis kelamin mempengaruhi perilaku seseorang. Pada tahun 1984 suatu perusahaan riset pasar melaporkan dengan pasti bahwa sebanyak 30% dari wanita Amerika dan 16 % pria melakukan diet. Thomson, Weber, dan Brown (2000 dalam Yosephin 2012) mengatakan bahwa majalah membuat banyak perempuan meyakini dan menerima budaya “kurus ideal” dan memotivasi mereka untuk menjadi seperti itu. Oleh karena itu, memiliki tubuh yang ramping dipersepsikan dimana pun sebagai salah satu hal penting yang menentukan kebahagiaan seorang perempuan.

Hal yang sama juga terjadi pada *body image* bahwa menurut Cash (1994) Jenis kelamin adalah salah satu faktor yang mempengaruhi *body image* . Cash (1994) berpendapat bahwa ketidakpuasan terhadap tubuh lebih sering terjadi pada wanita daripada laki-laki. Umumnya wanita lebih merasa kurang puas dengan tubuhnya sehingga memiliki *body image* yang negatif dan biasanya lebih kritis

terhadap tubuh mereka, baik pada bagian tertentu maupun secara keseluruhan tubuh mereka dibandingkan dengan laki-laki. Persepsi *body image* yang negatif atau buruk sering dihubungkan dengan perasaan kelebihan berat badan terutama pada perempuan. Laki-laki cenderung memperhatikan masa otot ketika mempertimbangkan *body image* mereka.

Remaja memberikan persepsi/penilaian dan gambaran tentang bentuk fisik yang dimiliki tentang penampilan fisik mereka sendiri kemudian memberikan penilaian pada penampilan fisik yang dimiliki orang lain hingga standar tubuh yang harus dimiliki setiap perempuan. Persepsi atau penilaian dan gambaran tentang penampilan ini yang disebut *body image* (Ratnawati, 2012).

Cash dan Pruzinsky (2010 dalam Dephinto 2017) menjelaskan bahwa *body image* adalah penilaian individu terhadap bentuk dan ukuran tubuhnya, yaitu bagaimana individu mempersepsikan dan mengevaluasi persepsi dan perasaannya tentang ukuran dan bentuk tubuhnya. Citra tubuh remaja khususnya remaja putri merupakan suatu hal yang penting, karena pada masa remaja seseorang akan mengalami banyak perubahan fisik maupun psikis. Perubahan yang cepat ini menimbulkan respon tersendiri bagi remaja berupa perilaku yang sangat peduli terhadap perubahan tubuh.

Cash and Pruzinsky (2004) mengemukakan beberapa aspek *body image*, yaitu *appearance evaluation* (evaluasi penampilan), *appearance orientation* (orientasi penampilan), *body area satisfaction* (kepuasan terhadap bagian tubuh), *overweight preoccupation* (kecemasan menjadi gemuk), *self-classified weigh*

(pengkategorian ukuran tubuh). Menurut Cash (dalam Denich, 2015) ada beberapa faktor yang mempengaruhi *body image*, yaitu jenis kelamin, media massa, dan hubungan interpersonal.

Penelitian oleh Cash (1994) menunjukkan bahwa sekitar 40-70% anak perempuan tidak puas dengan dua atau lebih aspek tubuh mereka. Kebanyakan media massa memberikan gambaran ideal tentang citra laki-laki dan perempuan yang dapat mempengaruhi citra tubuh seseorang. Konsumsi media yang tinggi mempengaruhi konsumen dalam berbagai cara. Isi program media massa sering menggambarkan standar kecantikan wanita sebagai kurus. Dalam hal ini berarti mereka kurus dan kebanyakan wanita menganggap dirinya orang sehat. Selain itu, faktor yang mempengaruhi citra tubuh adalah hubungan interpersonal. Rossen dan rekan (dalam Cash, 1994) percaya bahwa umpan balik pada penampilan dan kemampuan teman sebaya dan anggota keluarga dalam hubungan interpersonal mempengaruhi persepsi dan perasaan orang terhadap tubuh.

Seseorang dengan *body image* yang positif akan merasa puas dengan dirinya sendiri, merasa nyaman dan percaya diri, sehingga tidak akan sibuk memikirkan cara membatasi makanan untuk menjaga berat badan yang ideal. Orang dengan citra tubuh negatif menganggap tubuhnya tidak menarik, pemalu, dan tidak percaya diri dengan bentuk tubuhnya (Prihaningtyas, 2013 dalam Lintang 2015).

Peneliti melakukan penelitian awal dengan mewawancarai beberapa orang remaja putri di Medan, dengan inisial D.S dan L.M. Berikut pernyataannya :

“ Menurut ku semua wanita penting soal bentuk tubuh nya kak , apa lagi di zaman sekarang kak gak langsing gak sempurna ,tapi kalau buat aku kak, aku gak terlalu penting sama itu karna menurut ku kalau aku masih enjoy dengan yang sekarang kenapa harus aku ubah gitu kak. Tapi kadang aku sampe mikir aku jelek amat ya , apa lagi ada yang pernah bandingkan aku sama orang lain. Tapi karena ada yang bilang cantik itu gak harus dari wajah tapi kaya mana kelakuan kita. Jadi dari situ aku udah mulai bersyukur karna Tuhan ngasih aku lengkap gak kurang apa pun banyak di luar sana yang cacat tapi dia bersyukur sedangkan aku yang lengkap aja masa gak pernah bersyukur gitu kak ”

(DS, Medan 26 Oktober 2020)

“ Aku diet karena menurutku bentuk tubuh dan berat badanku belum sesuai sama apa yang ku mau. Aku mengurangi makan ku karena ngerasa takut kalau nanti badanku jadi gemuk karena makan sembarangan dan membuat orang jadi gak tertarik lagi sama penampilanku. Menurutku kalau aku kurus dan mendapatkan berat badan yang ideal , aku akan lebih puas dengan semua bagian tubuhku dan juga penampilanku “

(LM, Medan 26 November 2020)

Berdasarkan wawancara diatas dapat disimpulkan bahwa narasumber melakukan evaluasi/penilaian terhadap tubuhnya dapat diketahui bahwa mereka menganggap bahwa tubuh atau berat badan mereka belum sesuai dengan apa yang mereka mau, ada yang merasa perlu melakukan diet karena menganggap tubuhnya gemuk. Hal itu sejalan dengan beberapa aspek *body image* menurut Cash & Pruzinsky (2004) yaitu evaluasi penampilan, orientasi penampilan, kepuasan terhadap bagian tubuh, kecemasan menjadi gemuk, pengkategorian ukuran tubuh.

Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Lintang (2015) pada 50 orang remaja putri di SMA Negeri 9 Manado tentang “ Hubungan Citra Tubuh Dengan Perilaku Diet Pada Remaja Putri Di SMA Negeri 9 Manado “ menemukan bahwa terdapat

hubungan antara citra tubuh dengan perilaku diet pada remaja putri di SMA Negeri 9 Manado.

Terdapat juga penelitian terdahulu lainnya oleh Dephinto (2017) pada 80 orang remaja putri kelas X dan XI SMKN2 Padang tentang “Hubungan *body image* Dengan Perilaku Diet Pada Remaja Putri Kelas X dan XI SMKN 2 Padang” yang menemukan bahwa 73,2 % responden yang melakukan diet tidak sehat memiliki *body image* yang negatif. Kesimpulan dari penelitian ini yaitu terdapat hubungan bermakna *body image* dengan perilaku diet pada remaja putri kelas X dan XI SMKN 2 Padang.

Sejalan dengan penelitian terdahulu lainnya oleh Paxton, dkk (1991) pada 341 orang siswa perempuan dan 221 orang siswa laki-laki di Australia yang berjudul “*Body image Satisfaction, Dieting Beliefs, and Weight loss Behaviors in Adolescent Girls and Boys*” bahwa anak perempuan secara signifikan tidak puas dengan tubuh mereka daripada anak laki-laki. Paxton melaporkan bahwa sebanyak 13 % orang wanita dilaporkan melakukan perilaku diet yang ekstrem setidaknya setiap minggu.

Berdasarkan uraian diatas serta permasalahan yang muncul maka peneliti tertarik untuk meneliti lebih lanjut tentang “Hubungan antara *body image* dengan Perilaku Diet pada Remaja Putri”

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, maka permasalahan pokok yang akan dikaji dalam penelitian ini adalah “Hubungan Antara *body image* dan Perilaku diet pada Remaja Putri ?”

I.3 Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian adalah untuk mengetahui Hubungan Antara *body image* dan Perilaku Diet pada Remaja Putri

I.4 Manfaat Penelitian

Terdapat dua manfaat dalam penelitian ini, yaitu secara teoritis dan manfaat praktis :

I.4.1 Manfaat teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat untuk perkembangan ilmu pengetahuan, khususnya di bidang Psikologi Klinis . Selain itu agar pembaca dapat mengetahui bagaimana Hubungan Antara *body image* dan Perilaku diet pada remaja putri.

I.4.2 Manfaat Praktis

Manfaat praktis dari penelitian ini adalah memberikan pemahaman yang lebih mendalam mengenai *body image* dan Perilaku diet pada remaja putri dan diharapkan dapat dijadikan acuan untuk penelitian selanjutnya.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

II.1. *Body image*

II.1.1. Pengertian *Body image*

Cash dan Pruzinsky (2010 dalam Dephinto 2017) menjelaskan bahwa *body image* adalah penilaian individu terhadap bentuk dan ukuran tubuhnya, yaitu bagaimana individu mempersepsikan dan mengevaluasi persepsi dan perasaannya tentang ukuran dan bentuk tubuhnya. Citra tubuh remaja khususnya remaja putri merupakan suatu hal yang penting, karena pada masa remaja seseorang akan mengalami banyak perubahan fisik maupun psikis. Perubahan yang cepat ini menimbulkan respon tersendiri bagi remaja berupa perilaku yang sangat peduli terhadap perubahan tubuh. Seseorang akan memiliki citra tubuh yang negatif jika mereka cenderung mengalami perubahan penampilan dan fungsi tubuh mereka.

Dalam istilah luas *body image* mengacu pada pikiran, perasaan dan persepsi tentang tubuhnya (Cash, 2004; Grogan et.al 2008). Terdapat beberapa elemen utama yaitu cara bagaimana kita melihat tubuh kita (perseptual), cara bagaimana kita merasakan tubuh kita (afektif), pikiran dan keyakinan yang kita miliki mengenai tubuh kita (kognitif), hal yang kita lakukan sebagai akibat dari rasa tidak puas terhadap tubuh kita (perilaku). Menurut Burn (1993 dalam Denich, 2015) *body image* merupakan gambaran yang dimiliki seseorang mengenai dirinya sendiri sebagai makhluk yang mempunyai fisik, fisik yang dimaksud disini adalah bentuk tubuh seorang

remaja, karena pada masa remaja, seorang akan mengalami pubertas, dimana kita ketahui ketika seorang remaja harus siap menerima perubahan pada dirinya.

Menurut Hoyt (Nai'mah, 2008), *body image* didefinisikan sebagai sikap seseorang terhadap tubuhnya dalam hal ukuran, bentuk dan estetika berdasarkan evaluasi pribadi dan pengalaman efektif atribut fisiknya. *body image* tidak statis, tetapi selalu berubah. Pembentukannya dipengaruhi oleh persepsi, imajinasi, emosi, emosi, lingkungan dan pengalaman fisik. Oleh karena itu, pembentukan *body image* remaja mau tidak mau akan mengalami proses perbandingan sosial. Menurut Hardisuryabrata (1997), *body image* bersifat subjektif karena hanya didasarkan pada interpretasi pribadi, tanpa pertimbangan atau penelitian lebih lanjut dari keadaan yang sebenarnya. Setiap orang memiliki citra diri yang ideal untuk apa yang diinginkannya, termasuk seperti apa bentuk tubuh ideal yang dimilikinya. Perbedaan antara bentuk tubuh yang dirasakan individu dengan bentuk tubuh idealnya dapat menyebabkan ketidakpuasan terhadap tubuhnya (Amalia, 2007).

Berdasarkan definisi-definisi diatas, maka dapat disimpulkan bahwa *body image* merupakan penilaian individu terhadap bentuk dan ukuran tubuhnya, bagaimana individu mempersepsi dan memberikan penilaian atas apa yang dipikirkan dan dirasakan terhadap ukuran dan bentuk tubuhnya.

II.1.2 Aspek-aspek *Body image*

Menurut Cash dan Pruzinsky (2004) sebagaimana dikutip dalam Denich & Ifdil (2015) *body image* memiliki beberapa aspek yaitu evaluasi penampilan, orientasi penampilan, kepuasan terhadap bagian tubuh, kecemasan menjadi gemuk, dan pengkategorian bentuk tubuh .

1. *Appearance evaluation* (evaluasi penampilan)

Evaluasi penampilan yaitu menilai penampilan keseluruhan tubuh, apakah menarik atau tidak menarik serta sudah memuaskan atau belum memuaskan.

2. *Appearance orientation* (orientasi penampilan)

Orientasi penampilan yaitu perhatian individu terhadap penampilan dan usaha yang dilakukannya untuk meningkatkan dan memperbaiki penampilan diri.

3. *Body area satisfaction* (kepuasan terhadap bagian tubuh)

Kepuasan terhadap bagian tubuh, yaitu menilai kepuasan individu terhadap bagian tubuh secara spesifik, mulai dari wajah, tubuh bagian atas (dada, bahu dan lengan), tubuh bagian tengah (pinggang dan perut), tubuh bagian bawah (pinggul, paha, pantat dan kaki), serta bagian tubuh secara keseluruhan.

4. *Overweight preoccupation* (kecemasan menjadi gemuk)

Kecemasan menjadi gemuk yaitu kewaspadaan individu terhadap berat badan, kecenderungan untuk melakukan diet, dan membatasi pola makan individu.

5. *Self-classified weight* (Pengkategorian ukuran tubuh)

Pengkategorian ukuran tubuh, yaitu mengukur bagaimana individu menilai berat badannya, mulai dari sangat kurus sampai gemuk .

II.1.3 Faktor-faktor yang mempengaruhi *Body image*

Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi perkembangan *body image* menurut Cash (1994) adalah sebagai berikut :

1. Jenis kelamin

Jenis kelamin merupakan faktor yang mempengaruhi dalam perkembangan *body image* seseorang (Phares,V,et.al (2004). Cash (1994) berpendapat bahwa ketidakpuasan terhadap tubuh lebih sering terjadi pada wanita daripada laki-laki. Umumnya wanita lebih merasa kurang puas dengan tubuhnya sehingga memiliki *body image* yang negatif dan biasanya lebih kritis terhadap tubuh mereka, baik pada bagian tertentu maupun secara keseluruhan tubuh mereka dibandingkan dengan laki-laki. Persepsi *body image* yang negatif atau buruk sering dihubungkan dengan perasaan kelebihan berat badan terutama pada perempuan. Laki-laki cenderung memperhatikan masa otot ketika mempertimbangkan *body image* mereka.

Sebuah penelitian oleh Cash (1994) menjelaskan bahwa sekitar 40-70 % remaja putri tidak puas dengan dua atau lebih aspek dari tubuh mereka. Beberapa bagian tersebut biasa berfokus pada tubuh bagian tengah sampai bawah seperti pinggul dan paha. Mansfiel, L (2011) mengemukakan bahwa di beberapa Negara maju sekitar 50-80 % remaja putri ingin menjadi langsing dan melakukan diet sekitar 20-60 %. Di kalangan laki-laki juga terjadi ketidakpuasan dengan berat badan dan bentuk tubuh namun mereka cenderung untuk menghindari tubuh gemuk dan lembek (bergelambir) dengan berusaha menambah berat badan untuk mengembangkan lengan atas, dada dan bahu (agar lebih berotot).

2. Media massa

Tiggeman (dalam Cash, 1994) berpendapat bahwa media massa mempunyai pengaruh kuat dalam budaya sosial. Remaja menghabiskan lebih banyak waktu dengan menonton televisi dan orang dewasa membaca surat kabar dan majalah. Survey media massa menunjukkan bahwa majalah fashion dibaca oleh mayoritas anak perempuan sekitar 83%.

Pengguna media massa yang tinggi dapat mempengaruhi konsumen dalam berbagai aspek kehidupan. Tayangan media massa sering menampilkan tentang standart kecantikan wanita adalah yang mempunyai tubuh yang kurus dan kebanyakan perempuan percaya bahwa orang yang bertubuh kurus adalah orang yang sehat. Media massa juga memberikan gambaran laki-laki ideal adalah yang memiliki tubuh yang berotot dan perut yang *sixpack*. Longe (dalam Cash, 1994) mengatakan bahwa *body*

image dapat dipengaruhi oleh pengaruh luar. Singkatnya, media massa menimbulkan persepsi tentang citra seorang wanita itu adalah langsing di kebanyakan majalah fashion hal ini terbukti menyebabkan sejumlah efek negatif termasuk perhatian yang lebih besar mengenai berat badan , ketidakpuasan akan bentuk tubuh dan menimbulkan suasana negatif.

3. Hubungan Interpersonal

Hubungan interpersonal dan feedback yang diterima dari orang lain mempengaruhi konsep diri seseorang dan cenderung membuat individu membandingkan dirinya dengan orang lain termasuk mengenai penampilan fisik Hal inilah yang membuat individu merasa cemas dengan penampilannya dan gugup ketika orang lain memperhatikan dirinya. Menurut Rossen dan koleganya (dalam Cash, 1994) *feedback* terhadap penampilan dan kompetensi teman sebaya atau keluarga dalam hubungan interpersonal dapat mempengaruhi bagaimana pandangan dan perasaan mengenai tubuh.

II.2. Perilaku Diet

II.2.1 Pengertian Perilaku Diet

Hartanto (2006) mengemukakan diet berasal dari bahasa Yunani yaitu *diata*, yang berarti cara hidup . Definisi diet menurut Hartanto (2006 dalam Prima, 2015) adalah kebiasaan yang diperbolehkan dalam hal mengurangi makanan dan minuman yang akan dimakan seseorang dari hari ke hari, terutama yang dirancang khusus untuk mencapai tujuan dengan cara mengkonsumsi atau mengurangi makanan tertentu. Ahli lain

yaitu Siregar (2009 dalam Prima, 2015) berpendapat bahwa perilaku diet adalah perilaku pengaturan makanan dan minuman yang dikonsumsi seseorang secara rutin untuk menjaga kesehatan.

Hawks (2008 dalam Dephinto, 2017) menjelaskan perilaku diet adalah usaha seseorang dalam membatasi dan mengontrol makanan yang dimakan dengan tujuan mengurangi dan mempertahankan berat badan. Menurut Kim & Lennon (2006 dalam Prima, 2015) perilaku diet meliputi beberapa pola yang bervariasi mulai dari pemilihan makanan yang baik untuk kesehatan hingga pembatasan yang cukup ketat terhadap konsumsi

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa Perilaku Diet merupakan usaha yang dilakukan seseorang untuk mengurangi atau membatasi makanan dan minuman dengan tujuan untuk mendapatkan berat badan yang mereka inginkan.

II.2.2 Aspek-aspek perilaku diet

Menurut Ruderman, (dalam Husna, 2013) terdapat beberapa aspek perilaku diet meliputi:

a. Aspek Eksternal

Aspek eksternal meliputi situasi yang berhubungan dengan cara makan dan faktor makanan itu sendiri, baik dari segi rasa, bau dan penampilan makanan. Bagi orang yang sedang melakukan diet aspek eksternal ini akan lebih bernilai apabila makanan yang tersedia adalah makanan yang lezat (Woody dkk, dalam Husna, 2013)

b. Aspek Emosional

Aspek emosional merujuk pada reaksi emosi yang lebih berperan dalam perilaku makan yaitu emosi negatif, seperti kecewa, cemas, depresi dan sebagainya. Rasa cemas, takut dan khawatir akan menimbulkan sikap yang berbeda-beda pada setiap orang. Ada yang mengatasi stres dengan cara tidur, melakukan berbagai aktivitas fisik seperti olah raga, jalan-jalan, mengkonsumsi minuman keras, mengkonsumsi obat-obat tertentu atau mengalihkan emosi negatifnya dengan memakan makanan sesukanya. Keadaan ini bisa menjadi kebiasaan makan yang salah karena dapat menaikkan berat badan.

c. Aspek Pengekangan (*restraint*)

Teori restraint dikembangkan oleh Herman dan Polivy yang mengemukakan bahwa pola makan individu dipengaruhi oleh keseimbangan antara faktor-faktor fisiologis yaitu desakan terhadap keinginan pada makanan dan usaha untuk melawan keinginan tersebut.

II.2.3 Faktor-faktor yang mempengaruhi Perilaku Diet

Faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku diet menurut Wardle, dkk (1997) adalah:

- (a) kesehatan, misalnya olahraga yang rutin dan tidak merokok
- (b) kepribadian, merupakan pola khas dari pikiran, perasaan, dan perilaku yang membedakan orang satu dengan yang lain,
- (c) lingkungan, seperti pengaruh orang tua, saudara, teman dan media, dan
- (d) jenis kelamin, Menurut Bart & Smet (1994) jenis kelamin mempengaruhi perilaku seseorang. Pada tahun 1984 suatu perusahaan riset pasar melaporkan dengan pasti bahwa sebanyak 30% dari wanita Amerika dan 16 % pria melakukan diet.

II.3 Hasil Penelitian Terdahulu

Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Lintang (2015) pada 50 orang remaja putri di SMA Negeri 9 Manado tentang “ Hubungan Citra Tubuh Dengan Perilaku Diet Pada Remaja Putri Di SMA Negeri 9 Manado “ menemukan bahwa terdapat hubungan antara citra tubuh dengan perilaku diet pada remaja putri di SMA Negeri 9 Manado.

Terdapat juga penelitian terdahulu lainnya oleh Dephinto (2017) pada 80 orang remaja putri kelas X dan XI SMKN2 Padang tentang “Hubungan *Body Image* Dengan Perilaku Diet Pada Remaja Putri Kelas X dan XI SMKN 2 Padang” yang menemukan bahwa 73,2 % responden yang melakukan diet tidak sehat memiliki *Body Image* yang negative. Kesimpulan dari penelitian ini yaitu terdapat hubungan bermakna *Body Image* dengan perilaku diet pada remaja putri kelas X dan XI SMKN 2 Padang.

Sejalan dengan penelitian terdahulu lainnya oleh Paxton, dkk (1991) pada 341 orang siswa perempuan dan 221 orang siswa laki-laki di Australia yang berjudul “ *Body Image Satisfaction, Dieting Beliefs, and Weight loss Behaviors in Adolescent Girls and Boys*” bahwa anak perempuan secara signifikan tidak puas dengan tubuh mereka daripada anak laki-laki. Paxton melaporkan bahwa sebanyak 13 % orang wanita dilaporkan melakukan perilaku diet yang ekstrem setidaknya setiap minggu.

II.4 Hubungan antara *Body image* dan Perilaku Diet

Hawks (2008 dalam Dephinto, 2017) menjelaskan perilaku diet adalah usaha seseorang dalam membatasi dan mengontrol makanan yang dimakan dengan tujuan mengurangi dan mempertahankan berat badan. Ruderman (dalam Husna, 2013) mengemukakan bahwa ada beberapa aspek perilaku diet, yaitu : (1) Aspek Eksternal, (2) Aspek Emosional, (3) Aspek Pengekangan (*restraint*)

Wardle, dkk (1997) menjelaskan beberapa faktor yang mempengaruhi perilaku diet, yaitu (a) Kesehatan, (b) Kepribadian, (c) lingkungan, (d) Jenis kelamin, menurut Bart & Smet (1994) jenis kelamin mempengaruhi perilaku seseorang. Pada tahun 1984 suatu perusahaan riset pasar melaporkan dengan pasti bahwa sebanyak 30% dari wanita Amerika dan 16 % pria melakukan diet.

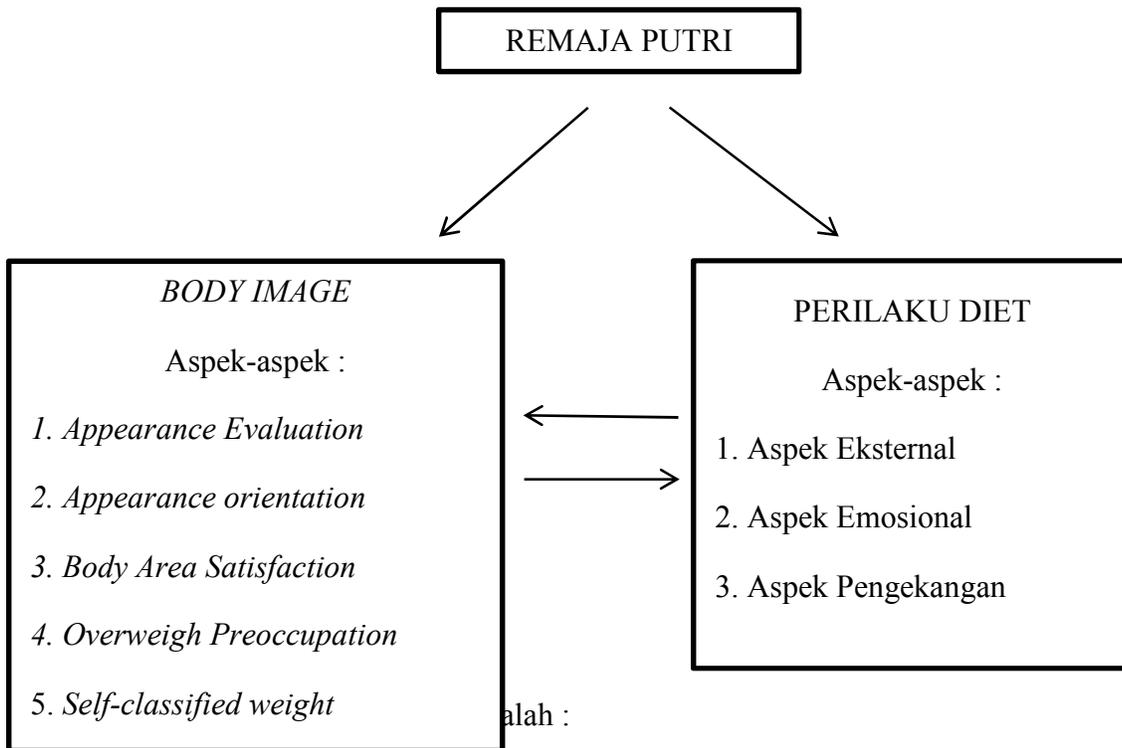
Hal yang sama juga terjadi pada *body image* bahwa menurut Cash (1994) Jenis kelamin adalah salah satu faktor yang mempengaruhi *body image* . Cash (1994) berpendapat bahwa ketidakpuasan terhadap tubuh lebih sering terjadi pada wanita daripada laki-laki. Umumnya wanita lebih merasa kurang puas dengan tubuhnya sehingga memiliki *body image* yang negatif dan biasanya lebih kritis terhadap tubuh mereka, baik pada bagian tertentu maupun secara keseluruhan tubuh mereka dibandingkan dengan laki-laki. Persepsi *body image* yang negatif atau buruk sering dihubungkan dengan perasaan kelebihan berat badan terutama pada perempuan. Laki-laki cenderung memperhatikan masa otot ketika mempertimbangkan *body image* mereka.

Cash & Pruzinsky (2004) mengemukakan bahwa *body image* merupakan sikap atau persepsi yang dimiliki seseorang terhadap tubuhnya berupa penilaian positif dan negatif. Bagi remaja khususnya remaja putri merupakan suatu hal yang penting, karena pada masa remaja seseorang

banyak mengalami perubahan, baik secara fisik maupun psikis. Perubahan yang pesat ini akan menimbulkan respon tersendiri bagi remaja berupa tingkah laku yang sangat memperhatikan perubahan bentuk tubuhnya (Cash dan Pruzinsky, 2004).

Cash and Pruzinsky (2004) mengemukakan beberapa aspek *body image*, yaitu : (1) *Appearance evaluation* (evaluasi penampilan), (2) *Appearance orientation* (orientasi penampilan), (3) *Body area satisfaction* (kepuasan terhadap bagian tubuh), (4) *Overweight preoccupation* (kecemasan menjadi gemuk), (5) *Self-classified weigh* (Pengkategorian ukuran tubuh)

II.5 Kerangka Konseptual



Ha : Ada hubungan antara *body image* dengan perilaku diet pada remaja putri

Ho : Tidak ada hubungan antara *body image* dengan perilaku diet pada remaja Putri

BAB III

METODE PENELITIAN

III.1. Identifikasi Variabel Penelitian

Variabel adalah objek penelitian, atau apa yang menjadi titik perhatian suatu penelitian (Arikunto, 2010). Variabel juga dapat didefinisikan sebagai konsep mengenai atribut atau sifat yang terdapat pada subjek penelitian yang dapat bervariasi secara kuantitatif atau secara kualitatif (Azwar, 2011). Variabel yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

Variabel 1 : *Body image*

Variabel 2 : Perilaku Diet

III.2. Definisi Operasional Variabel Penelitian

III.2.1. *Body image*

Body image merupakan persepsi, penilaian serta pengkategorian individu terhadap penampilan, estetika, bentuk dan ukuran tubuhnya serta kecemasan seseorang yang dapat mempengaruhi kepuasan sikap positif atau negatif terhadap tubuh atau penampilan individu tersebut. Dalam penelitian ini *body image* akan diukur dengan aspek-aspek *body image* yang terdiri dari aspek-aspek seperti evaluasi penampilan, orientasi penampilan, kepuasan terhadap bagian tubuh, kecemasan menjadi gemuk, pengkategorian ukuran tubuh.

Semakin tinggi skor total skala *body image* yang diperoleh subjek, maka semakin positif pula *body image* nya, demikian juga sebaliknya semakin rendah skor total yang diperoleh subjek, maka semakin negatif *body image* nya. Tinggi rendahnya skor total

body image yang diperoleh subjek mengindikasikan positif dan negatifnya *body image* subjek.

III.2.2 Perilaku Diet

Perilaku diet merupakan usaha sadar seseorang dalam mengontrol, membatasi asupan dan memperhatikan jenis makanan yang dikonsumsi sebagai bentuk dari rasa khawatir seseorang terhadap bentuk tubuh dan penampilan serta bertujuan untuk mencapai proporsi berat badan ideal dan menjaga kesehatan individu tersebut.

Dalam penelitian ini perilaku diet akan diukur dengan aspek-aspek perilaku diet menurut Ruderman (dalam Husna, 2013) yang terdiri dari aspek eksternal, emosional, dan pengekanan .

III.3. Subyek Penelitian

Adapun yang menjadi subjek dalam penelitian ini adalah Remaja Putri yang memiliki karakteristik :

1. Berusia 15-18 Tahun
2. Remaja Putri yang berdomisili di Kota Medan

III.4. Populasi dan Sampel

III.4.1. Populasi

Sugiyono (2018) Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek atau subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Dari populasi ini maka

diambil contoh atau sampel yang diharapkan dapat mewakili populasi. Populasi yang diambil ialah Remaja putri di kota Medan dengan rentang usia 15-18 tahun berjumlah ±92.807 orang (Badan Pusat Statistik, 2020).

III.4.2. Sampel

Sampel adalah sebagian dari populasi yang memiliki karakteristik yang sama dengan populasi. Teknik pengambil sample yang digunakan adalah dalam penelitian ini adalah non random sampling dengan teknik *purposive sampling*. Menurut Sugiyono (2010) *Purposive sampling* adalah teknik pengambilan sampel dengan menyesuaikan diri berdasarkan kriteria atau tujuan tertentu (disengaja). Kriteria yang dipakai oleh peneliti adalah :

1. Berusia 15-18 tahun
2. Remaja Putri yang berdomisili di Kota Medan

Dalam penelitian ini, jumlah sampel yang diambil dihitung dengan rumus sampel Isaac dan Michael. Hal ini didasarkan pada pertimbangan bahwa jumlah populasi relatif besar dan tidak dapat teridentifikasi dengan pasti. Karena jumlah populasi masih dalam ukuran perkiraan dengan jumlah yang tak pasti, maka peneliti menggunakan penentuan populasi dengan menggunakan tabel Isaac dan Michael dengan jumlah populasi tak terhingga (Arikunto, 2006).

Maka jumlah responden berdasarkan tabel Isaac dan Michael (dalam Arikunto, 2006) dengan kesalahan 5% berjumlah 349 orang. Oleh karena itu, responden yang dilibatkan dalam penelitian ini adalah 349 orang remaja putri yang berdomisili di kota Medan.

**TABEL PENENTUAN JUMLAH SAMPEL ISAAC DAN
MICHAEL DARI POPULASI TERTENTU DENGAN TARAF
KESALAHAN 1%, 5%, DAN 10%**

N	s			N	s			N	s		
	1%	5%	10%		1%	5%	10%		1%	5%	10%
10	321	32	19	300	321	32	19	3000	300	30	19
15	327	33	20	305	327	33	20	3050	305	31	20
20	333	34	21	310	333	34	21	3100	310	32	21
25	339	35	22	315	339	35	22	3150	315	33	22
30	345	36	23	320	345	36	23	3200	320	34	23
35	351	37	24	325	351	37	24	3250	325	35	24
40	357	38	25	330	357	38	25	3300	330	36	25
45	363	39	26	335	363	39	26	3350	335	37	26
50	369	40	27	340	369	40	27	3400	340	38	27
55	375	41	28	345	375	41	28	3450	345	39	28
60	381	42	29	350	381	42	29	3500	350	40	29
65	387	43	30	355	387	43	30	3550	355	41	30
70	393	44	31	360	393	44	31	3600	360	42	31
75	399	45	32	365	399	45	32	3650	365	43	32
80	405	46	33	370	405	46	33	3700	370	44	33
85	411	47	34	375	411	47	34	3750	375	45	34
90	417	48	35	380	417	48	35	3800	380	46	35
95	423	49	36	385	423	49	36	3850	385	47	36
100	429	50	37	390	429	50	37	3900	390	48	37
105	435	51	38	395	435	51	38	3950	395	49	38
110	441	52	39	400	441	52	39	4000	400	50	39
115	447	53	40	405	447	53	40	4050	405	51	40
120	453	54	41	410	453	54	41	4100	410	52	41
125	459	55	42	415	459	55	42	4150	415	53	42
130	465	56	43	420	465	56	43	4200	420	54	43
135	471	57	44	425	471	57	44	4250	425	55	44
140	477	58	45	430	477	58	45	4300	430	56	45
145	483	59	46	435	483	59	46	4350	435	57	46
150	489	60	47	440	489	60	47	4400	440	58	47
155	495	61	48	445	495	61	48	4450	445	59	48
160	501	62	49	450	501	62	49	4500	450	60	49
165	507	63	50	455	507	63	50	4550	455	61	50
170	513	64	51	460	513	64	51	4600	460	62	51
175	519	65	52	465	519	65	52	4650	465	63	52
180	525	66	53	470	525	66	53	4700	470	64	53
185	531	67	54	475	531	67	54	4750	475	65	54
190	537	68	55	480	537	68	55	4800	480	66	55
195	543	69	56	485	543	69	56	4850	485	67	56
200	549	70	57	490	549	70	57	4900	490	68	57
205	555	71	58	495	555	71	58	4950	495	69	58
210	561	72	59	500	561	72	59	5000	500	70	59
215	567	73	60	505	567	73	60	5050	505	71	60
220	573	74	61	510	573	74	61	5100	510	72	61
225	579	75	62	515	579	75	62	5150	515	73	62
230	585	76	63	520	585	76	63	5200	520	74	63
235	591	77	64	525	591	77	64	5250	525	75	64
240	597	78	65	530	597	78	65	5300	530	76	65
245	603	79	66	535	603	79	66	5350	535	77	66
250	609	80	67	540	609	80	67	5400	540	78	67
255	615	81	68	545	615	81	68	5450	545	79	68
260	621	82	69	550	621	82	69	5500	550	80	69
265	627	83	70	555	627	83	70	5550	555	81	70
270	633	84	71	560	633	84	71	5600	560	82	71
275	639	85	72	565	639	85	72	5650	565	83	72
280	645	86	73	570	645	86	73	5700	570	84	73
285	651	87	74	575	651	87	74	5750	575	85	74
290	657	88	75	580	657	88	75	5800	580	86	75
295	663	89	76	585	663	89	76	5850	585	87	76
300	669	90	77	590	669	90	77	5900	590	88	77
305	675	91	78	595	675	91	78	5950	595	89	78
310	681	92	79	600	681	92	79	6000	600	90	79
315	687	93	80	605	687	93	80	6050	605	91	80
320	693	94	81	610	693	94	81	6100	610	92	81
325	699	95	82	615	699	95	82	6150	615	93	82
330	705	96	83	620	705	96	83	6200	620	94	83
335	711	97	84	625	711	97	84	6250	625	95	84
340	717	98	85	630	717	98	85	6300	630	96	85
345	723	99	86	635	723	99	86	6350	635	97	86
350	729	100	87	640	729	100	87	6400	640	98	87
355	735	101	88	645	735	101	88	6450	645	99	88
360	741	102	89	650	741	102	89	6500	650	100	89

III.5. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang digunakan untuk memperoleh data dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan skala psikologi, dimana responden diminta untuk memilih salah satu jawaban sesuai dengan karakteristik dirinya dengan cara memberi tanda silang (x). Skala psikologi adalah suatu prosedur pengambilan data yang mengungkapkan konstruk atau konsep psikologi yang menggambarkan aspek kepribadian individu (Azwar, 2008). Skala psikologi yang digunakan adalah skala *body image* dan skala perilaku diet .

III.5.1. Skala *Body image*

Pengukuran *body image* menggunakan skala model Likert yang disusun berdasarkan aspek *body image*. Skala Likert merupakan metode skala bipolar yang mengukur tanggapan positif dan negatif terhadap suatu pernyataan (Mulyatiningsih, 2012). Skala Likert dalam pengukuran *body image* memiliki 4 kategori pemilihan jawaban yang dipisahkan menjadi pernyataan *favorable* dan *unfavorable*, yaitu Sangat setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), Sangat Tidak Setuju (STS).

Tabel 3.1 Tabel Distribusi Skor Jawaban Responden Pada Skala *Body image*

Pilihan Jawaban	Bentuk Pernyataan	
	Favorable	Unfavorable
Sangat Setuju	4	1
Setuju	3	2
Tidak Setuju	2	3
Sangat Tidak Setuju	1	4

III.5.2. Skala Perilaku Diet

Pengukuran perilaku diet menggunakan skala model Likert yang disusun berdasarkan aspek perilaku diet. Skala Likert merupakan metode skala bipolar yang mengukur tanggapan positif dan negatif terhadap suatu pernyataan (Mulyatiningsih, 2012). Skala Likert dalam pengukuran perilaku diet memiliki 4 kategori pemilihan jawaban yang dipisahkan menjadi pernyataan *favorable* dan *unfavorable*, yaitu Sangat setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), Sangat Tidak Setuju (STS).

Tabel 3.2 Tabel Distribusi Skor Jawaban Responden Pada Skala Perilaku Diet

Pilihan Jawaban	Bentuk Pernyataan	
	Favorable	Unfavorable
Sangat Setuju	4	1

Setuju	3	2
Tidak Setuju	2	3
Sangat Tidak Setuju	1	4

III.6 Prosedur Penelitian

Prosedur pelaksanaan penelitian ini terdiri dari dua tahap yaitu tahap persiapan dan pelaksanaan.

III.6.1. Persiapan Penelitian

Penelitian ilmiah merupakan suatu cara untuk memperoleh, mengembangkan dan menguji kebenaran suatu ilmu pengetahuan. Untuk mendapat data yang akurat peneliti membutuhkan instrument yang tepat sehingga peneliti harus merencanakan dan menyiapkan langkah yang tepat untuk menyusun instrument penelitian yang akan dipergunakan dalam penelitian.

III.6.1.1. Pembuatan Alat Ukur

Penelitian ini menggunakan alat ukur berbentuk skala yang disusun oleh peneliti dengan bantuan dan arahan dari dosen pembimbing. Skala *body image* disusun berdasarkan aspek *body image* oleh Cash & Pruzinsky (2004) yang terdiri atas 5 aspek yaitu evaluasi penampilan, orientasi penampilan, kepuasan terhadap bagian tubuh, kecemasan menjadi gemuk, dan pengkategorian bentuk tubuh. Penyusunan skala ini dilakukan dengan membuat *blueprint* dan kemudian dioperasionalkan dalam bentuk item-item pertanyaan. Skala *body image* terdiri atas 27 item. Item-item pernyataan tersebut kemudian disusun menjadi instrument uji coba. Sebaran uji coba skala *body image* tersebut dapat dilihat pada table dibawah ini.

Tabel 3.3 Blue Print Uji Coba Skala *Body image*

NO.	Aspek	Item		Jumlah
		Favorable	Unfavorabel	
	<i>Appearance evaluation</i> (evaluasi penampilan)	1,2,3	16	4
	<i>Appearance orientation</i> (orientasi penampilan)	4,5,6	17 ,18 ,19	6
	<i>Body area satisfaction</i> (kepuasaan terhadap bagian tubuh)	7,8,9	20 ,21	5
	<i>Overweight preoccupation</i> (kecemasan menjadi gemuk)	10, 11, 12 , 13, 14	22 , 23, 24 , 25, 26	10
	<i>Self-classified weight</i> (Pengkategorian ukuran tubuh)	15	27	2

Demikian juga dengan skala Perilaku diet ini didasarkan pada aspek-aspek Perilaku diet Ruderman (dalam Husna,2013) yaitu Aspek eksternal, aspek emosional, aspek pengekangan. Skala perilaku diet terdiri dari 27 item . Item-item pernyataan tersebut kemudian disusun menjadi uji coba. Sebaran uji coba skala Perilaku diet tersebut dapat dilihat pada table berikut ini.

Tabel 3.4 Blue Print Uji Coba Skala Perilaku diet

No.	Aspek	Item		Jumlah
		Favorable	Unfavorable	
1.	Aspek Eksternal	1,2,3,4,5	15,16,17,18,19	10
2.	Aspek Emosional	6,7,8	20,21,22	6
3.	Aspek Pengekangan (<i>restraint</i>)	9,10,11,12,13,14	23,24,25,26,27	11

III.6.1.2. Uji Coba Alat Ukur

Setelah alat ukur disusun, maka tahap selanjutnya adalah melakukan uji coba alat ukur. Uji coba alat dilakukan untuk menguji apakah validitas dan reliabilitas alat ukur yang digunakan dalam penelitian nantinya. Peneliti melakukan uji coba alat ukur pada 18 Agustus 2021- 21 Agustus 2021 pada remaja putri di Kota Medan yang berusia 15-18 tahun sebanyak 100 orang. Penelitian ini dilakukan peneliti dengan memberikan skala secara *online* dalam bentuk *google form* kepada subjek.

Setelah peneliti melakukan uji coba alat ukur, hasil uji coba tersebut dianalisis untuk mengetahui validitas dan reliabilitas melalui SPSS 2 *for windows*. Berdasarkan estimasi uji daya beda item diperoleh nilai korelasi item ,132 sampai 0,629 ditemukan 3 item yang gugur sedangkan 24 item sah. Estimasi beda item yang diperoleh nilai korelasi item-item Perilaku diet yang bergerak dari ,067 sampai 0,572 sehingga ditemukan 5 item yang gugur sedangkan yang sah 22 item. Setelah diketahui item-item yang gugur, maka kemudian peneliti menyusun item-item yang sah menjadi alat ukur yang disajikan dalam skala penelitian, yang terdiri dari 24 skala *body image* dan 22 skala Perilaku diet.

III.6.1.3. Revisi Alat Ukur

Skala psikologi yang telah terkumpul kemudian diperiksa peneliti dari 100 subjek uji coba seluruhnya memenuhi persyaratan dan seluruh skala psikologi terisi lengkap. Peneliti melakukan skoring tiap skala psikologi yang telah terisi kemudian membuat tabulasi untuk dihitung secara statistik untuk mengetahui validitas tiap item dan reliabilitas skala yang dibuat. Berikut adalah table distribusi item-item skala penelitian setelah uji coba

Tabel 3. 5 Daftar Sebaran item-item penelitian skala *Body image* setelah uji coba

No.	Aspek	Item		Jumlah
		Favorable	Unfavorable	
1.	<i>Appearance evaluation</i> (evaluasi penampilan)	1,2,3	16	3
2	<i>Appearance orientation</i> (orientasi penampilan)	4,5,6	17 (14),18 (15),19(16)	6
3	<i>Body area satisfaction</i> (kepuasaan terhadap bagian tubuh)	7,8,9	20 (17),21 (18)	5
4	<i>Overweight preoccupation</i> (kecemasan menjadi gemuk)	10, 11, 12 (10), 13 (11), 14 (12)	22 (19), 23 (20), 24 (21), 25(22), 26(23)	8
5	<i>Self-classified weight</i> (Pengkategorian ukuran tubuh)	15 (13)	27 (24)	2

Tabel 3.6 Daftar Sebaran item-item penelitian skala *Perilaku diet* setelah uji coba

No	Aspek	Item		Jumlah
		Favorable	Unfavorable	
1.	Aspek Eksternal	1,2,3,4,5	15(12),16(13),17(14),18(15),19 (16)	10
2.	Aspek	6,7,8	20(17),21,22	1

	Emosional			
3.	Aspek Pengekangan (<i>restraint</i>)	9(6),10(7),11(8),12(9),13(10),14(11)	23(18),24(19),25(20),26(21),27(22)	11

III.6.1.4. Pelaksanaan Penelitian

Proses pelaksanaan penelitian ini dilakukan dengan cara menyebarkan skala secara *online* yang disusun melalui *google form*. Pelaksanaan penelitian ini dilakukan pada 26 Agustus 2021 hingga 18 September 2021

III.7. Analisa Data

Data penelitian ini diolah dan dianalisis menggunakan analisis deskriptif dan *statistic inferensial*. Analisis deskriptif dilakukan dengan mendeskripsikan data yang telah terkumpul tanpa membuat kesimpulan yang berlaku untuk umum sedangkan analisis inferensial dilakukan dengan menguji hipotesis penelitian dengan menggunakan uji korelasi *Pearson Product Moment*. Sebelum dilakukan pengujian hipotesis terlebih dahulu dilakukan uji asumsi yakni uji normalitas dan uji linearitas dan dilanjutkan dengan uji hipotesis data.

III.7.1. Uji Asumsi

Uji asumsi yang digunakan dalam penelitian ialah :

- a. Uji Normalitas yaitu untuk mengetahui apakah data penelitian berdistribusi berdasarkan prinsip kurva normal. Uji normalitas untuk data kedua variabel diperoleh dari nilai Shapiro Wilk , apabila nilainya lebih besar dari 0,05 maka dapat dikatakan bahwa distribusi data normal. Untuk melakukan uji ini, peneliti juga menggunakan program *SPSS for Windows 22*.

- b. Uji linearitas bertujuan untuk mengetahui apakah data *body image* memiliki hubungan yang linear dengan data Perilaku Diet. Uji linearitas dilakukan dengan menggunakan *Test for linearity* dengan bantuan *SPSS for Windows 22*. Kedua variabel dikatakan berhubungan linear jika $p > 0,05$.

III.7.2. Uji Hipotesa

Pengujian hipotesa dalam penelitian ini menggunakan metode korelasi *Pearson Product Moment* untuk menguji hubungan antara variabel X, yaitu variabel *body image* dengan variabel Y, yaitu variabel perilaku diet. Taraf signifikansi yang digunakan sebesar 5% (0,05). Hasil uji validitas signifikan, jika Sig $> 0,05$ maka H_0 diterima dan jika Sig $< 0,05$ maka H_0 ditolak.

