

**HUBUNGAN KETIDAKPUASAN BENTUK TUBUH TERHADAP  
PERILAKU DIET PADA REMAJA PUTRI DESA SUBULUSSALAM  
SELATAN**

SKIRIPSI



Oleh: SITI MAISARAH

1809110043

**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH ACEH  
BANDA ACEH  
2022**

## PENGESAHAN

Telah Dipertahankan di Depan Dewan Penguji Skripsi  
Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Aceh  
Dan Diterima Untuk Memenuhi Sebagian Syarat  
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi

Pada Tanggal

13 FEB 2023

MENGESAHKAN

Fakultas Psikologi

Universitas Muhammadiyah Aceh

Dekan,



Sumawati, M.Si

Dewan Penguji

1. Endang Setianingsih, S. Psi., M.Pd., Psikolog
2. Sufrina Keumala Ayu, S.Psi., M.Ed
3. Hanna Amalia, M. Psi., Psikolog
4. Ayu Safira, M. Psi., Psikolog

Tanda Tangan

This block contains three handwritten signatures in blue ink, each written over a horizontal line. The signatures are cursive and appear to be those of the examiners listed in the adjacent list.

## PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

*Bismillahirrahmanirrahim*

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Siti Maisarah

Npm : 1809110043

Fakultas : Psikologi

Menyatakan skripsi yang saya susun dengan judul **“Hubungan Ketidakpuasan Bentuk Tubuh Terhadap Perilaku Diet Pada Remaja Putri Kota Subuluussalam Selatan ”** ini, secara keseluruhan adalah hasil penelitian saya, kecuali bagian yang dirujuk sumbernya dan disebutkan dalam daftar pustaka. Jika di kemudian hari ternyata pernyataan saya ini tidak benar maka saya sanggup menerima segala sanksi sesuai dengan Undang-Undang dan peraturan yang berlaku.

Banda Aceh, 18 Januari 2023

Yang menyatakan,



## **MOTTO**

“Orang yang meraih kesuksesan tidak selalu orang yang pintar. Orang yang selalu meraih kesuksesan adalah orang yang gigih dan pantang menyerah”

-Susi Pudjianti

“ Untuk menggapai sesuatu harus diperjuangkan terlebih dahulu. Sama hanya saat mengambil buah kelapa dan tidak menunggu saja seperti durian jatuh yang sudah masak”

-Muhammad Natsir

## PERSEMBAHAN



### **Yang paling utama dari segalanya**

sembah sujud dan syukur kepada Allah SWT. Taburan cinta dan kasih sayang-Mu telah memberikanku kekuatan, dengan ilmu serta memperkenalkanku dengan cinta. atas karunia serta kemudahan yang telah engkau berikan akhirnya skripsi ini dapat terselesaikan.

Sholawat dan salam selalu terlimpahkan keharibaan Rasulullah SAW.

### **Kupersembahkan karya sederhana ini kepada pahlawanku dan cinta abadiku ayahanda dan Ibunda tercinta**

Terima kasih Ayah **Usman Sihotang** dan **Raya Wati** yang telah memberikan dukungan dan motivasi serta doa yang tiada hentinya dan tetesan keringat yang telah dikeluarkan dalam sebuah perjuangan mencari nafkah untuk anakmu ini menjadi berkah, dan setiap air mata yang jatuh dari matamu atas segala kepentingan saya yang tiada mungkin dapat saya balas hanya dengan selembar kertas yang bertuliskan kata cinta dan persembahan.

Semoga ini menjadi langkah awal untuk membuat Ayah dan ibu bahagia karena saya sadar selama ini belum bisa berbuat yang lebih untuk membahagiakanmu.

### **Kepada Kakak tersayang**

Terima kasih kepada Kakak **Umy kalsum**, **Nihan Wati Skm** dan yang telah memberikan doa dan dukungan serta semangatnya dalam menyelesaikan skripsi ini semoga doa dan semua hal yang diberikan dapat menjadi keberkahan untuk saya.

### **Kepada teman-temanku**

Buat teman-teman yang seperjuangan denganku, terima kasih atas waktu, bantuan, doa, serta nasihat dalam penyusunan skripsi ini.

## KATA PENGANTAR



Puji syukur kepada Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan tugas akhir kuliah berupa skripsi. Shalawat dan salam kepada Rasul Allah, Nabi Muhammad SAW yang telah membawa umatnya dari alam jahiliyah ke alam yang berilmu pengetahuan.

Tujuan penulisan penelitian ini dapat memberi manfaat terutama bagi penulis sendiri dan kepada kita semua. Penulis menyadari sepenuhnya, tidaklah mudah bagi penulis untuk melakukan penulisan skripsi tanpa dukungan dari berbagai pihak. Pada kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih kepada :

1. Bapak Barmawi, S.Ag., M.Si selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Aceh yang telah memberikan dukungan kepada penulis.
2. Ibu Winda Putri Diah Restya, S.Psi., MA selaku Wakil Dekan Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Aceh.
3. Ibu Endang Setianingsih, M.Pd Psikolog selaku dosen pembimbing I yang telah membantu dan mengarahkan saya dalam menyelesaikan tugas akhir ini.
4. Ibu Ayu Safira, M.Psi., Psikolog selaku pembimbing II yang telah banyak membantu dan membimbing saya dalam menyelesaikan penulisan skripsi ini.
5. Para Dosen Pengajar Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Aceh yang tidak penulis sebutkan satu persatu yang telah memberikan ilmu yang bermanfaat bagi penulis menyelesaikan kuliah hingga akhir.
6. Staf Akademik Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Aceh yang telah banyak membantu dalam pengurusan surat dan berkas selama masa perkuliahan hingga dalam proses penyusunan skripsi.
7. Kepada Ayah Usman Sihotang, Ibu Raya Wati, Kakak Umi Kalsum dan keluarga besar tercinta, yang telah memberikan doa, dukungan, dan motivasi sehingga penulis dapat
8. Terima kasih kepada teman dan sahabat yang tidak bisa disebutkan satu persatu, telah memberikan masukan serta dukungan kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.

9. Terima kasih kepada seluruh Remaja putri Kota Subulussalam Selatan Aceh yang telah bersedia menjadi responden penulis dalam melakukan penelitian.
10. Terima kasih kepada teman-teman seperjuangan sedari 2018 menjadi mahasiswa baru sampai dengan saat-saat terakhir berkuliah di Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Aceh yang telah banyak memberikan kenangan dan cerita semasa menjadi mahasiswa.

Terimah kasih untuk semua pihak yang telah banyak membantu penulis baik selama penelitian maupun padalam penyelesaian.

Banda Aceh, 10 Januari 2023

Siti Maisarah  
1809110043

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL</b> .....	<b>i</b>
<b>HALAMAN PENSAHAN</b> .....	<b>ii</b>
<b>HALAMAN KEASALIAN PENELITIAN</b> .....	<b>iii</b>
<b>HALAMAN MOTTO</b> .....	<b>iv</b>
<b>HALAMAN PERSEMBAHAN</b> .....	<b>v</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>vi</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>viii</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>xi</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>xii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>xiii</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>xiv</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN 1</b>	
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Rumusan Masalah .....	7
C. Keaslian Penelitian .....	7
D. Tujuan Penelitian .....	9
E. Manfaat Penelitian .....	9
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA .....</b>	<b>10</b>
A. Ketidakpuasan Bentuk Tubuh .....	10
1. Pengertian Ketidakpuasan Bentuk Tubuh .....	10
2. Faktor- Faktor Ketidakpuasan Bentuk Tubuh .....	13
3. Aspek- Aspek Ketidakpuasan Bentuk Tubuh .....	16
B. Perilaku Diet .....	18
1. Pengertian Perilaku diet .....	18
2. Faktor- Faktor Perilaku Diet .....	21
3. Aspek-Aspek Perilaku Diet .....	24
C. Remaja .....	26
D. Gampong Subulussalam Selatan .....	28
E. Hubungan Ketidakpuasan Bentuk terhadap Perilaku Diet pada remaja putri .....	30
F. Hipotesis .....	33
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN .....</b>	<b>34</b>
A. Identifikasi Variabel Penelitian.....	34
B. Definisi Operasional .....	34
C. Populasi dan Sampel .....	35
D. Metode Pengumpulan Data .....	35
E. Validitas dan Reliabilitas .....	38
F. Teknik Analisi Data .....	39

<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>42</b>
A. Oriantasi Kancah.....	42
1. Profil Subulussalam Selatan .....	42
2. Visi dan Misi Subulussalam Selatan .....	44
B. Persiapan Penelitian .....	45
1. Pengurusan Surat Izin Penelitian .....	45
2. Persiapan Alat ukur .....	45
C. Pelaksanaan Penelitian .....	46
D. Hasil Analisis Data Penelitian .....	46
1. Uji Instrumen .....	46
2. Deskripsi Subjek Penelitian dan Data Penelitian .....	49
a. Deskripsi Subjek Penelitian .....	49
b. Deskripsi Data penelitian .....	50
3. Uji Normalitas .....	54
4. Uji Linieritas .....	54
5. Uji Korelasi .....	55
E. Pembahasan.....	56
<b>BAB V PENUTUP.....</b>	<b>59</b>
A. Kesimpulan .....	59
B. Saran .....	59
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>61</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>62</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 1. Bobot Penilaian Pernyataan <i>Favorable</i> dan <i>Unfavorable</i> .....	36
Tabel 2. <i>Blue Print</i> Skala Ketidakpuasan Bentuk tubuh.....	37
Tabel 3. <i>Blue Print</i> Skala Variabel Prilaku Diet.....	38
Tabel 4. Hasil Analisis Diskriminasi Aitem Skala Ketidakpuasan Bentuk Aitem Tidak Valid Dibuang.....	47
Tabel 5. Hasil Analisis Diskriminasi Aitem Skala Ketidakpuasan Bentuk Tubuh Valid Dan Gugur .....	47
Tabel 6. <i>Blue print</i> skala ketidakpuasaan bentuk tubuh setelah melakukan <i>try out</i> .....	47
Tabel 7. Hasil Analisis Diskriminasi Aitem Skala Perilaku Diet Sebelum Aitem Tidak Valid Dibuang.....	48
Tabel 8. Hasil Analisis Diskriminasi Aitem Perilaku Perilaku Diet Valid Dan Gugur .....	48
Tabel 9. <i>Blue print</i> skala perilaku diet setelah melakukan <i>try out</i> .....	48
Tabel 10. Hasil Analisis Uji Coba sebelum Aitem dibuang .....	49
Tabel 11. Hasil Analisis Uji sesudah aitem dibuang .....	49
Tabel 12. Deskripsi Subjek penelitian .....	50
Tabel 13. Nilai Mean Dan Standar Deviasi Variabel Ketidakpuasan Bentuk Tubuh Tubuh .....	50
Tabel 14. Norma Pengkategorian.....	51
Tabel 15. Hasil Deskripsi Variabel Ketidakpuasan Bnetuk Tubuh .....	51
Tabel 16. Nilai Mean Dan Standar Devisi Variabel Perilaku Diet .....	52
Tabel 17. Hasil Deskripsi Variabel Perilaku Diet.....	53
Tabel 18. Hasil Uji Normalitas One-sample Kolmogorow-Smirnov Test.....	54
Tabel 19. Hasil Uji Linieritas.....	55
Tabel 20. Hasil Uji korelasi .....	56

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Diagram Kategori Data Variabel Ketidakpuasan Bentuk Tubuh.....	52
Gambar 2. Diagram Kategori Data Variabel Perilaku Diet .....	53

## DAFTAR LAMPIRAN

1. Skala Try Out Ketidakpuasan Bentuk tubuh dan Perilaku Diet
2. Tabulasi Skor item Try Out Ketidakpuasan Bentuk Tubuh
3. Tabulasi Skor item Try Out Perilaku Diet
4. Reliabilitas Item Ketidakpuasan Bentuk Tubuh sebelum dan Sesudah Item Tidak Valid Dibuang
5. Reliabilitas Item Perilaku Diet Sebelum dan Sesudah Item Tidak Valid Dibuang
6. Skala Ketidakpuasan Ketidakpuasan Bentuk dan Perilaku Diet
7. Tabulasi Skor Item Penelitian Ketidakpuasan Bentuk tubuh
8. Tabulasi Skor Item Penelitian Perilaku Diet
9. Deskripsi Data
10. Hasil Uji Normalitas
11. Hasil Uji Linieritas
12. Hasil Uji Korelasi
13. SK Pembimbing
14. Surat Izin penelitian
15. Biodata Penulis

**HUBUNGAN KETIDAKPUASAN BENTUK TUBUH TERHADAP  
PERILAKU DIET PADA REMAJA PUTRI DESA  
SUBULUSSALAM SELATAN**

**Siti Maisarah**

Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Aceh  
Jl. Muhammadiyah No, 91, Batoh, Lueng Bata, Banda Aceh. Telp (0651)21024  
Sitisrh03gmail.com

**ABSTRAK**

Ketidakpuasan bentuk tubuh merupakan masalah yang rumit bagi perkembangan remaja wanita, menyebabkan remaja memiliki kepercayaan diri dan harga diri yang rendah, menghalangi remaja wanita untuk bergaul dan mengembangkan diri, serta menimbulkan kecemasan, yang menuntut remaja untuk memilih dan menggunakan strategi koping yang tepat untuk mengatasi masalah ketidakpuasan bentuk tubuh. Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui hubungan ketidakpuasan bentuk tubuh terhadap perilaku diet pada remaja Subulussalam Selatan. Metode penelitian yang digunakan adalah metode kuantitatif. Subjek dalam penelitian ini sebanyak 87, dengan pengambilan sampel menggunakan teknik non probability sampling yaitu teknik simple random sampling. Pengambilan data menggunakan model skala likert dengan menyebarkan kuesioner kepada subjek. Penelitian menggunakan analisis korelasi linear sederhana untuk menganalisis data. Hasil penelitian yang telah dilakukan menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara ketidakpuasan bentuk tubuh terhadap perilaku diet sebesar 0,628 dengan nilai  $p < 0,002$  atau  $p < 0,005$ .

**Kata kunci : Ketidakpuasan Bentuk Tubuh, Perilaku Diet, Remaja Putri**

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang Masalah**

Remaja merupakan karakter individu yang berada dalam tahap transisi dari masa anak-anak menuju ke dewasa. Terdapat beberapa perubahan yang dialami baik perubahan secara fisik, biologis, psikologis, maupun *social*. Perubahan-perubahan tersebut dapat mempengaruhi perilaku remaja putri salah satunya adalah perubahan fisik. Pada remaja putri dapat terjadi pertumbuhan sangat cepat dilihat dari perubahan bentuk tubuh.

Perubahan bentuk tubuh yang dialami remaja putri dalam perkembangan remaja putri merasa kurang menarik. Standar tubuh ideal turut membangun konsep pemikiran seseorang putri tentang bentuk tubuhnya dengan bentuk tubuh ideal dimasyarakat. Sosial memberikan peran yang sangat penting bagi meningkatnya ketidakpuasan bentuk tubuh pada wanita.

*World health organization* (WHO) pada 1947 menyatakan bahwa remaja merupakan mereka yang sedang berada dalam tahap perubahan dari masa anak-anak ke masa yang lebih dewasa. Masa remaja tergolong dalam tahap yang masih labil sehingga seringkali memiliki perilaku yang tidak tetap, kadang bersikap baik, kadang sedih, marah, atau galau dalam waktu yang cukup singkat. Remaja juga dikenal lebih tidak stabil serta memiliki perubahan-perubahan lain dari segi emosional, psikis, fisik, social, dan lain sebagainya. Perubahan yang terjadi pada remaja dapat

disebabkan oleh adanya perkembangan otak yang senantiasa berubah dalam setiap waktu, namun dalam ketika seseorang memasuki fase remaja, akan terjadi perkembangan yang lebih cepat dan lebih besar ( Irianti, 2015).

Perubahan fisik pada remaja dapat dilihat dengan tinggi maksimal pada remaja putri terjadi pada yang sudah mencapai usia dewasa antara 17-18 tahun, sedangkan untuk anak laki-laki akan terjadi setahun sesudahnya. Perubahan pada berat badan akan lebih mengikuti waktu saat pertumbuhan pada tinggi badan. Namun, berat badan tersebut kini telah menyebar ke bagian tubuh yang dulunya sedikit atau tidak memiliki lemak.

Penelitian Field (dalam Van Den Berg, 2007) faktor resiko meningkatnya ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh yang disebabkan oleh tekanan sosial yang ditampilkan oleh dimedia sosial terhadap tekanan untuk menjadi kurus dan ejekan tentang bentuk tubuh. Hal tersebut juga disampaikan oleh Grogan (2008) yang menyatakan bahwa representasi media mengenai tubuh yang ideal dan ramping dapat menyebabkan perbandingan sosial yang tidak menguntungkan, serta dapat menyebabkan ketidakpuasan bentuk tubuh pada individu.

Remaja putri lebih memikirkan penampilannya dan persepsi orang lain terhadapnya dibandingkan dengan remaja laki-laki (Itani, 2011). Cash (2012) menyebutkan bahwa remaja putri sering tidak puas dengan tubuhnya dan juga sering membicarakan pernyataan negatif mengenai tubuhnya termasuk berat badan, diet, dan olahraga ( Cash, 2012). Terdapat rata-rata 40-70% dari remaja perempuan yang memiliki citra tubuh negatif atau tidak puas terhadap tubuhnya (Cash dan Pruzinsky,

2002). Bagian tubuh yang diperhatikan oleh remaja putri meliputi pinggul, bokong, perut, dan paha. Di beberapa negara berkembang, 50-80% remaja perempuan menginginkan tubuh yang lebih kurus dan 20-60% diantaranya dilaporkan melakukan diet (Cash dan Pruzinsky, 2002).

Timbulnya ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh disebabkan oleh komentar negatif dari lingkungannya mengenai perubahan tubuhnya. Hal tersebut membuat individu membandingkan bentuk tubuhnya dengan individu lain seperti teman sebaya maupun *public figure*. pendapat yang dikemukakan oleh Craft, dkk (2015) bahwa individu menyadari sesuai atau tidak tubuh yang dimiliki melalui perbandingan sosial (*social comparison*) dari orang-orang disekitarnya.

Kriteria bentuk tubuh ideal akan berubah seiring waktu. Bentuk tubuh yang dulu dianggap ideal mungkin tidak lagi dianggap ideal pada masa sekarang, Bentuk tubuh yang ideal dapat dikatakan sukses apabila dia berhasil menarik lawan jenis. menjadi standart penilaian tersendiri sehingga membuat seseorang akan lebih menyesuaikan dengan adanya penilaian pada saat ini. Seseorang yang menilai dirinya sendiri dan memberikan penilaian cukup puas pada bentuk tubuhnya apabila mereka merasa telah sesuai dengan gambaran bentuk ideal masa kini, atau mungkin dia tidak puas (*dissatisfaction*).

Menurut Veale (2004), individu akan melakukan berbagai upaya untuk mendapatkan tubuh yang ideal yang kadang membuat banyak orang termasuk remaja perempuan berpikir tidak logis. Seperti yang dilakukan oleh siswi SMAN 5 Pekanbaru yang berupaya memperoleh kepuasan fisik dengan berbagai cara,

diantaranya melakukan diet ketat, memaksakan dirinya untuk memakai jenis pakaian tertentu walaupun pakaian tersebut tidak nyaman untuk digunakan, serta mencoba berbagai macam tempat perawatan seperti *facial* dan SPA untuk dapat menunjang penampilannya. Kasus diatas menunjukkan bahwa perilaku diet menjadi hal ternatip untuk melakukan perubahan untuk tubuh.

Tidak sedikit remaja perempuan yang berusaha memperbaiki penampilan di lingkungan sosialnya (Abdurrahman, 2014). Salah satu cara remaja putri memperbaiki penampilan adalah melalui diet. Alasan mengapa seseorang kelebihan berat badan atau obesitas pada diet, ketidakpuasan terhadap tubuh, rendahnya harga diri, mendapat pengaruh dari keluarga atau teman, serta terdapat dan gejala kejiwaan seperti depresi dan kecemasan. Faktor yang mempengaruhi perilaku diet pada remaja putri adalah ketidakpuasan fisik (Whyte dan Findlay, 2004).

Hal ini dapat dilihat dari hasil wawancara yang dilakukan kepada BR salah satu remaja putri Kota Sububulussalam dirumahnya pada Hari Kamis, tanggal 23 Juni 2022 pukul 13:43 WIB yang menyatakan :

*‘berat badan saya 60 dan tinggi saya 150, saya tetap merasa gendut bagian paha, pipi, lengan dan bagian dada. Maka dari itu saya melakukan diet dengan cara mengurangi porsi makan yang dulunya makan tiga kali sehari sekarang menjadi dua kali sehari, saya melakukan diet karena ingin bentuk tubuh yang sesuai dengan yang saya inginkan’.*

Selanjutnya wawancara yang dilakukan kepada N dirumah pada Hari Jumat, tanggal 24 juni 2022 pukul 14;13 WIB menyatakan :

*“berat badan saya 60 dan tinggi saya 152, saya tidak menyukai berat badan saya seperti ini, saya kurang puas dengan bentuk tubuh saya seperti ini, ingin*

*sekali rasanya berat badan saya 50. Saya melakukan diet dengan berolahraga, tidak makan malam, tidak makan yang mengandung lemak”.*

Selanjutnya wawancara yang dilakukan dirumah AP pada Hari Kamis, tanggal 13 Oktober 2022 pukul 15:24 WIB.

*“berat badan saya 70 dan tinggi saya 150, saa tidak puas dengan bentuk tubuh saya, saya ingin memiliki tubuh yang ideal seperti cewek-cewek lain, makanya saya melakukan diet dengan tidak makan malam dengan mengurangi porsi makan saya”.*

Berdasarkan hasil wawancara diatas dan dapat disimpulkan bahwa remaja putri merasa tidak puas dengan bentuk tubuhnya dan melakukan diet dengan cara yang berbeda-beda seperti mengurangi porsi makan, tidak makan malam, tidak makan makanan yang berminyak, tidak makan nasi, dan berolahraga untuk mewujudkan bentuk tubuh yang diinginkan.

Kondisi diatas didukung oleh Odgen (2010) bahwa ketidakpuasan bentuk tubuh sebagai perbedaan antara persepsi individu tentang ukuran tubuh mereka dan kenyataan tubuh mereka. Dengan aspek yaitu: estimasi ukuran tubuh terdistorsi, perbedaan dari ideal, dan respon menilai secara negatif bentuk tubuh.

Perilaku diet terjadi pada remaja putri yang bentuk tubuhnya tidak ideal. Maka upaya yang dilakukan untuk tetap menjaga penampilannya, mereka cenderung untuk menerapkan diet yang tidak sehat. Seseorang dengan ketidakpuasan bentuk tubuh yang tinggi akan lebih memiliki pandangan negative terhadap bentuk tubuhnya, membandingkan citra tubuhnya dengan orang lain, memiliki sikap negatif terhadap perubahan cara memandang tubuhnya, individu dalam tubuhnya, dan merasa dirinya tidak baik di mata orang lain walaupun Indeks Massa Tubuh (IMT) masih terbilang

normal ( Cooper, et al dalam pietro dan silviera, 2008). Hal tersebut lah yang memotivasi individu untuk terlibat dalam kebiasaan makan yang buruk yang bertujuan untuk mempertahankannya.

Diet berasal dari kata Yunani yang artinya cara hidup. Menurut Kim dan Lennon (2006), perilaku diet adalah pengurangan kalori untuk mengurangi berat badan. Perilaku merupakan setiap tindakan yang dipergunakan sebagai alat atau cara untuk mencapai tujuan tertentu, sehingga kebutuhan terpenuhi atau suatu kehendak terpuaskan. Selain itu, definisi perilaku diet menurut Hartanto (2006) adalah kebiasaan yang diperbolehkan dalam hal makanan dan minuman yang dimakan oleh seseorang dari hari ke hari, terutama yang khusus dirancang untuk mencapai tujuan dengan memasukkan atau mengeluarkan bahan makanan tertentu.

Polivy dan Herman (1988) mengatakan perilaku diet merupakan usaha yang bertujuan untuk menurunkan berat badan yang dapat dilakukan dengan berbagai cara namun tetap berfokus pada pengaturan pola makan oleh pelaku diet. Stunkard dan Messick (1985) juga berpendapat bahwa perilaku diet adalah mengendalikan makan secara normal dengan tidak mengonsumsi makanan yang dapat memicu tubuh untuk menjadi *over weight* (kegemukan) dengan cara menahan diri untuk tidak makan secara berlebihan dalam berbagai situasi.

Banyak remaja putri yang merasa tidak puas dengan bentuk tubuhnya. Maka dari itu mereka melakukan diet ketat demi untuk mendapatkan bentuk tubuh yang diinginkan, ketidakpuasan bentuk tubuh tersebut mempengaruhi perilaku diet. Oleh

karena itu saya tertarik meneliti tentang hubungan ketidakpuasan bentuk tubuh terhadap perilaku diet pada remaja putri.

## **B. Rumusan Masalah**

Apakah terdapat Hubungan ketidakpuasan bentuk tubuh dengan perilaku diet pada remaja putri dikota Subulussalam Selatan

## **C. Keaslian Penelitian**

Berikut beberapa keaslian penelitian terdahulu yang mengenai tentang ketidakpuasan bentuk tubuh :

1. Penelitian oleh Septian Dini Irawan (2014) yang berjudul hubungan antara citra tubuh dengan perilaku diet. Subyek yang digunakan dalam penelitian ini adalah mahasiswa Universitas Esa Unggul dengan teknik pengambilan sampel korelasional non eksperimental. Penelitian ini menggunakan alat ukur skala *body image* dan perilaku diet dengan skala likert. Hasil dari penelitian menunjukkan bahwa antara *body image* dengan perilaku diet pada Mahasiswa Universitas Esa Unggul terdapat hubungan positif dan signifikan.
2. Penelitian oleh Monica Vida Pratiwi (2020), berjudul hubungan antara ketidakpuasan tubuh dengan harga diri pada wanita dewasa awal anggota Pusat Kebugaran Moethya. Partisipan dalam penelitian ini adalah 97 orang wanita dewasa awal anggota Pusat Kebugaran Moethya. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah *convenience* sampling. Alat ukur yang digunakan adalah Skala Harga Diri (36 aitem,  $\alpha=0,922$ ) dan

Skala Ketidakpuasan pada Tubuh (30 aitem,  $\alpha=0,936$ ). Analisis data menggunakan analisis statistik non parametrik Spearman's Rho menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara ketidakpuasan pada tubuh dengan harga diri pada wanita dewasa awal anggota Pusat Kebugaran Moethya ( $r_{xy}=-0,579$  ; $p< 0,001$ ).

3. Penelitian Diba shabrina Marizka (2019) berjudul pengaruh intensitas penggunaan media sosial terhadap ketidakpuasan pada tubuh yang dimoderasi oleh self-compassion pada dewasa awal. Metode penelitian yang digunakan adalah metode penelitian kuantitatif dengan partisipan sebanyak 403 orang dewasa awal. Instrumen yang digunakan untuk mengukur intensitas penggunaan media sosial adalah Intensitas Penggunaan Media Sosial (IPMS), Multiple Body-Self Related Questionnaire Appearance Scales (MBSRQ-AS) untuk mengukur ketidakpuasan pada tubuh, dan Self-Compassion Scale (SCS) untuk mengukur self-compassion. Teknik analisis yang digunakan adalah Moderated Regression Analysis (MRA). Intensitas penggunaan media sosial mempengaruhi ketidakpuasan tubuh dengan signifikansi 0.006. Self-compassion mempengaruhi ketidakpuasan tubuh dengan nilai signifikansi 0.000. Self-compassion memoderasi pengaruh intensitas penggunaan media sosial terhadap ketidakpuasan pada tubuh dengan nilai signifikansi 0.000 ( $p<0.05$ ).

Berdasarkan penelitian sebelumnya, terdapat perbedaan dalam penelitian ini yaitu subjek, lokasi penelitian, teori dan cara pengambilan datanya.

#### **D. Tujuan Penelitian**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada hubungan ketidakpuasan bentuk tubuh terhadap perilaku diet pada remaja putri di Kota Subulussalam Selatan?

#### **E. Manfaat penelitian**

Berdasarkan tujuan penelitian di atas terdapat dua manfaat yaitu :

##### 1. Manfaat teoritis

Manfaat teoritis yaitu untuk memperkaya ilmu pengetahuan pada umumnya dan pada psikologi khususnya psikologi sosial mengenai ketidakpuasan bentuk tubuh terhadap perilaku diet pada remaja.

##### 2. Manfaat praktis

Diharapkan penelitian ini dapat memberikan manfaat bagi

###### a. Bagi peneliti

Menambah wawasan dalam hubungan ketidakpuasan bentuk tubuh terhadap perilaku diet pada remaja putri, dan diharapkan bisa menjadi bahan informasi bagi peneliti lain yang ingin meneliti tentang hubungan ketidakpuasan bentuk tubuh terhadap perilaku diet pada remaja.

###### b. Bagi remaja

yang merasa tidak puas dengan bentuk tubuhnya Agar dapat memahami hubungan ketidakpuasan bentuk tubuh terhadap perilaku diet pada remaja.

## **BAB II**

### **LANDASAN TEORI**

#### **A. Ketidakpuasan Bentuk Tubuh**

##### **1. Pengertian Ketidakpuasan Bentuk Tubuh**

Ketidakpuasan bentuk tubuh adalah tanggapan atau perbedaan pendapat seseorang terhadap ukuran, bentuk, berat badan dan fisik yang dimiliki dikarenakan kesenjangan antara hasil penilaian terhadap tubuh aktual dengan yang diinginkan (Grogan 2016). Ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh merupakan perasaan tidak puas terhadap bentuk dan ukuran tubuh karena perbedaan antara pandangan seseorang tentang tubuh ideal pada tubuh dan ukuran tubuh yang sebenarnya (Ogden 2010).

Cooper, Taylor, Cooper dan Fairburn (dalam Pietro & Silveira, 2008) mengatakan ketidakpuasan bentuk tubuh dapat dinilai ketika individu membandingkan persepsi terhadap bentuk tubuhnya dengan bentuk tubuh orang lain, orientasi berlebihan terhadap bentuk tubuh, pandangan diri sendiri terhadap tubuh dan adanya perubahan yang meningkat terhadap bentuk tubuhnya. Ketidakpuasan bentuk tubuh merupakan persepsi dan pemikiran negatif terhadap bentuk tubuh, yang muncul ketika bentuk seseorang tentang bentuk tubuh tidak sesuai dengan bentuk tubuh yang dimiliki (Sejcová 2008). Selain itu, ketidakpuasan bentuk tubuh sebagai penilaian negatif dan terhadap tubuh terkait dengan bentuk tubuh, tinggi badan, bagian keseluruhan bentuk tubuh (Troisi, dkk 2006).

*World Health Organization* (WHO) (2016) berpendapat seseorang yang merasakan ketidakpuasan bentuk tubuh akan mengubah bentuk tubuh mereka dan merawat tubuh mereka agar terlihat lebih menarik dan sesuai dengan yang mereka inginkan. seperti mengubah bentuk wajah, tubuh, warna kulit, warna rambut, dan sebagainya.

Terjadinya ketidakpuasan bentuk tubuh adalah karena seseorang mencoba mengikuti tren atau standar ideal yang ada dan dimiliki oleh orang lain (Rahmawati 2018). Tekanan, harapan, ajakan dari media sosial, dan lingkungan sosial akan mempengaruhi para remaja untuk percaya bahwa mereka harus menjadi seperti yang diinginkan sosialnya, bukannya seperti diri mereka yang apa adanya.

Komentar negatif terkait dengan tubuhnya juga akan cenderung mencoba untuk mengubah dirinya, seperti merawat dirinya, diet ketat, dan merias wajahnya agar tampil lebih sempurna (Fauzia dan Rahmiaji, 2019). Timbulnya ketidakpuasan bentuk tubuh disebabkan seseorang mendapatkan penilaian yang tidak bagus dari lingkungannya mengenai bentuk tubuhnya. Adanya penilaian negatif atau komentar negatif yang diterima seseorang, akan membuat seseorang menjadi tidak percaya diri. Seperti pendapat raft, dkk (2015) bahwa seseorang mengalami ketidakpuasan bentuk tubuh yang dimiliki akan melakukan perbandingan bentuk tubuh mereka..

Sunartio (2012) berpendapat bahwa ketidakpuasan bentuk tubuh adalah perasaan yang salah terhadap bentuk tubuh sendiri, dimana seseorang merasa bahwa orang lain lebih menarik dari pada dirinya.

Ward (2011) juga mengatakan bahwa tidak ada seseorang yang akan merasa puas seratus persen dengan bentuk tubuhnya dan kagum dengan keadaan tubuh yang dimiliki. Mempunyai tubuh yang sempurna berarti seseorang memiliki persepsi realistis, dan merasa nyaman dengan keadaan tubuhnya, serta menerima dan menghargai bentuk tubuh alami yang dimiliki, dan tidak mengkhawatirkan tentang berat badan atau bentuk tubuh.

Ketidakpuasan bentuk tubuh adalah pikiran dan penilaian yang negatif terhadap penampilan fisik dan adanya perasaan malu dengan keadaan bentuk tubuhnya ketika berada di lingkungan sosial (Rosen & Reiter 2015). Ketidakpuasan pada tubuh yang dialami wanita dewasa awal bisa mendorongnya untuk melakukan berbagai usaha seperti melakukan perawatan, pergi ke klinik kecantikan, melakukan diet, atau pergi ke berolah raga. Berbagai cara dilakukan oleh individu untuk membuat bentuk tubuh menjadi sesuai dengan standar yang ia dan masyarakat terapkan (Bestiana, 2012).

Berdasarkan pendapat dari para tokoh yang telah dijelaskan atas, maka dapat diketahui bahwa adanya *body dissatisfaction* yang dialami seseorang merupakan penilaian negatif yang diberikan terhadap bentuk tubuhnya akibat adanya perasaan tidak puas yang dikarenakan perbedaan pandangan antara bentuk tubuh sebenarnya dengan bentuk tubuh sempurna, sehingga timbul rasa malu seseorang terhadap kondisi fisik tubuh saat berinteraksi dengan lingkungan social.

## **2. Faktor-faktor yang mempengaruhi Ketidakpuasan Bentuk Tubuh**

Ada beberapa faktor yang mempengaruhi ketidakpuasan bentuk tubuh Odgen (2010) bentuk tubuh yaitu:

### a. Faktor sosial

#### 1). Media

Ketidakpuasan tubuh adalah respons terhadap gambaran wanita kurus di media. Majalah, surat kabar, televisi, film, dan bahkan novel lebih dominan menggunakan gambar wanita kurus. Banyak buku dan makalah menunjukkan bahwa stereotip media, terutama tentang perempuan, memainkan peran sentral utama menciptakan dan memperburuk ketidakpuasan tubuh. Media membuat perbandingan antara diri dan cita-cita menjadi daya tarik.

#### 2). Budaya

Dampak budaya pada individu yang merasa tidak puas terhadap bentuk tubuh, dengan fokus pada suku dan sosial mereka. dari kelas yang lebih tinggi, kulit putih, Asia, atau hitam mungkin berhubungan dengan mengembangkan ketidakpuasan tubuh. ketidakpuasan tubuh dapat muncul sebagai upaya satu kelompok untuk berakulturasi dengan lingkungan.

#### 3). Keluarga

Keluarga terlibat dalam ketidakpuasan bentuk tubuh. Secara khusus, itu telah menyoroti peran ibu dan menyarankan bahwa ibu yang tidak puas dengan tubuh mereka sendiri mengkomunikasikan hal ini kepada anak perempuan mereka, sehingga menimbulkan ketidakpuasan tubuh anak perempuan itu sendiri.

## b. Faktor psikologis

### 1). Keyakinan

Keyakinan yang dipegang oleh individu itu sendiri bahwa bentuk tubuh yang dimiliki tidak sesuai dengan yang diinginkan, individu selalu merasa yakin bahwa tubuh yang dimiliki tidak sempurna seperti tubuh orang lain.

### 2). Hubungan anak dan ibu

Hubungan anak dan ibu mempunyai batas yang tidak ditentukan dalam keluarga dan hubungan yang terjalin antara ibu dan anak perempuan mungkin menjadi faktor penting dalam menunjukkan tubuh yang sebenarnya.

Selain faktor-faktor di atas Brehm (dalam Asri & Setiasih, 2004), juga mengatakan beberapa yang menyebabkan ketidakpuasan bentuk tubuh antara lain:

#### a. Standar kecantikan menurut budaya

Setiap kebudayaan memiliki standar kecantikan yang mungkin dapat berbeda dengan budaya lain. Sebagian besar kebudayaan, walaupun berbeda biasanya menganggap penampilan yang baik dan menyenangkan sebagai status yang lebih tinggi, kesempatan yang lebih baik untuk berinteraksi dan hal positif yang lainnya

#### b. Kepercayaan atau keyakinan bahwa menjaga pola makan menghasilkan tubuh yang ideal.

Pada kenyataannya menjaga penampilan tubuh sangat yang terbatas sangat penting. Kepercayaan bahwa berat badan merupakan tahanan diri seringkali menjerumuskan. Kepercayaan tersebut akan menyebabkan seseorang merasa

stres dan apabila usaha untuk menjaga berat badannya dan bersalah apabila usaha untuk menjaga berat badannya tidak ada hasil yang diinginkan.

c. Merasa tidak puas yang mendalam dengan bentuk tubuhnya

Kepuasan terhadap bentuk tubuh yang tinggi tingkat harga diri seseorang tinggi pula. Beberapa ahli tentang tubuh percaya bahwa ketidakpuasan terhadap tubuh terutama apabila diikuti dengan adanya perasaan tidak nyaman terhadap tubuhnya merupakan suatu ekspresi dari harga diri yang rendah. Hal ini bisa terjadi karena tubuh merupakan bagian diri yang dapat dilihat, sehingga bila seseorang memiliki perasaan tidak nyaman dengan dirinya, maka individu tersebut juga akan memiliki perasaan negatif terhadap tubuhnya.

d. Kebutuhan menahan karena banyak hal yang tidak dapat ditahan.

Manusia pasti memiliki masalah mengenai bentuk tubuhnya, dan sebagian masalah tersebut tidak memiliki jawaban, orang yang bersangkutan sangat membutuhkan jawaban atas suatu masalah. Keadaan ini dapat menyebabkan sebagian orang berusaha menahan hal-hal yang harus ditahan, misalnya menahan apa yang mereka makan dan menahan berat badan agak tidak naik. Dengan mengontrol tubuh seperti itu, individu dapat merasa tertolong sebab setidaknya seseorang tersebut memiliki pengaruh terhadap hidupnya.

e. Hidup dalam budaya "*first impressions*".

Penampilan individu itu sangat penting. Lingkungan seringkali menilai seseorang berdasarkan pakaian, cara berjalan, dan tampilan fisik dan sebagainya. Tampilan yang baik sering diasosiasikan dengan status yang lebih tinggi,

kesempatan yang lebih luas untuk dapat menarik pasangan dan kualitas positif lainnya.

Berdasarkan beberapa faktor ketidakpuasan bentuk tubuh diatas dapat disimpulkan adalah media, budaya, keluarga, keyakinan, hubungan ibu dan anak, standar kecantikan, ketidakpuasan yang mendalam, kebutuhan menahan karena banyak hal yang tidak dapat tahan dalam budaya.

### **3. Aspek – aspek Ketidakpuasan Bentuk hidup**

Odgen (2010) menyatakan bahwa ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh ada beberapa aspek yaitu:

a. Penilaian bentuk tubuh dan keseluruhan tubuhnya

Ketidakpuasan bentuk tubuh merupakan gangguan penilaian ukuran tubuh, yaitu persepsi bahwa tubuhnya besar dari ukuran yang sebenarnya.

b. Perbedaan dari ideal

Ketidakpuasan bentuk tubuh muncul ketika individu menginternalisasikan bentuk tubuh ideal dalam suatu budaya, kemudian melakukan perbandingan dengan tubuh mereka sebenarnya.

c. Menilai keseluruhan bentuk tubuhnya

Individu yang mengalami ketidakpuasan bentuk tubuh akan menilai secara negatif bentuk tubuh mereka, baik secara keseluruhan maupun sebagian dari tubuh mereka. Banyak wanita merasa tidak menyukai bentuk tubuhnya dan ingin memiliki tubuh yang bagus atau ideal

Selain beberapa aspek diatas, Rosen & Riter (2015) juga menyatakan aspek-aspek dari ketidakpuasan pada bentuk tubuh diantaranya adalah :

a. Penilaian negatif terhadap bentuk tubuh.

Seseorang yang mengalami ketidakpuasan bentuk tubuh akan menilai secara negatif bentuk tubuh, baik secara keseluruhan maupun bagian-bagian tubuh. Perempuan yang merasa tidak nyaman dengan tubuhnya dan memiliki tubuh yang jauh dari kata sempurna, akan membandingkan dirinya dengan orang lain.

b. Perasaan malu terhadap bentuk tubuh ketika berada di lingkungan sosial

Individu yang mengalami ketidakpuasan bentuk tubuh akan merasa malu terhadap bentuk tubuh yang mereka miliki apabila bertemu ataupun berada dalam lingkungan sosial. Hal ini disebabkan individu merasa orang lain selalu memperhatikan tampilan mereka.

c. *Body Checking*

Seseorang yang mengalaminya seringkali menilai atau memperhatikan kondisi fisik mereka, seperti menimbang dan melihat tampilan fisik mereka didepan cermin.

d. Kamufase tubuh

Seseorang yang mengalami ketidakpuasan bentuk tubuh selalu menyamarkan bentuk tubuh dari keadaan yang sebenarnya. Hal ini dilakukan untuk menyenangkan hati.

e. Penghindaran aktivitas sosial dan kontak fisik dengan orang lain.

Seseorang yang mengalami ketidakpuasan bentuk tubuh mereka sering merasa malas untuk mengikuti aktivitas sosial yang berhubungan dengan orang lain.

Berdasarkan penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa aspek ketidakpuasan adalah penilaian ukuran tubuh terdistorsi, perbedaan dari ideal, menilai secara negatif bentuk tubuh, perasaan malu terhadap bentuk tubuh ketika berada di lingkungan sosial, *Body cheking*, kamuflase tubuh dan penghindaran aktivitas sosial serta kontak fisik dengan orang lain. Penelitian ini menggunakan aspek ketidakpuasan bentuk tubuh Odgen (2010) yaitu aspek penilaian ukuran tubuh terdistorsi, perbedaan dari ideal dan menilai secara bentuk tubuh.

## **B. Perilaku Diet**

### **1. Pengertian Perilaku Diet**

Perilaku merupakan sebuah reaksi atau timbal balik dari suatu organisme terhadap suatu rangsangan yang berasal dari lingkungan. Yunani yaitu “diatita” diet berasal dari bhasa yunani, yang berarti cara hidup. Untuk memenuhi kebutuhannya banyak wanita melakukan diet. ( Fitriani 2011).

Perilaku diet merupakan usaha seseorang dalam membatasi dan menahan makanan yang akan dimakan dengan tujuan untuk mengurangi dan mempertahankan berat badan. Menurut Artur (2010) diet adalah menahan makanan apapun dengan tujuan mengurangi berat badan. Perilaku diet diyakini oleh para subjek dapat memperbaiki penampilannya yaitu dengan menahan konsumsi makanan. Pembatasan

dalam jangka waktu tertentu terhadap konsumsi makanan dianggap dapat mengurangi lemak tubuh yang diikuti dengan menurunnya berat badan.

Yuliantin ( 2011) berpandangan bahwa diet adalah nilai makanan dan gizi yang dikonsumsi seseorang atau organisme tertentu dengan tujuan menurunkan berat badan dan menjaga tubuh. Polivy dan Herman (1988) juga mengatakan perilaku diet merupakan usaha yang bertujuan untuk menurunkan berat badan yang dapat dilakukan dengan berbagai cara namun tetap pada pengaturan pola makan oleh diet.

Diet dilakukan oleh seseorang karena ketidakpuasan terhadap bentuk tubuhnya dirinya dan menilai bentuk tubuh tidak sesuai dengan status gizinya sehingga memiliki persepsi *body image* negatif, sedangkan persepsi *body image* positif sebaliknya dimana seseorang menilai bentuk tubuhnya sesuai dengan status gizinya (Lingga, 2011).

Perilaku diet mengacu pada pola makan dan menggambarkan aspek kebiasaan makan yang meliputi kebiasaan makan, jumlah dan jenis makanan yang dikonsumsi, dan perasaan yang berkembang selama makan sebagai tindakan mempertimbangkan konsumsi individu (Furman, 2014).

Melakukan diet berarti membatasi bahkan mengurangi makanan yang dikonsumsi kalori atau jenis makanan tertentu, selama dilakukan dengan konsisten dengan memperhatikan kebutuhan tubuh, diet dapat membuat berat badan berkurang dan tubuh tetap sehat. Akan tetapi jika dilakukan secara sembarangan dapat berakibat fatal. Diet super ketat yang dilakukan oleh remaja akan berdampak pada hilangnya

perasaan lapar sehingga pada akhirnya akan memunculkan gangguan makan seperti bulimia dan anoreksia (Setiawan 2013).

Mengalami kesenjangan yang terlalu jauh antara tubuh yang dipersepsi dengan gambaran idealnya akan menyebabkan penilaian yang negatif terhadap tubuhnya, hal tersebut mendorong seseorang untuk mengambil keputusan melakukan perilaku diet yang pada dasarnya dilakukan untuk mengurangi tekanan karena penilaian yang negatif terhadap citra tubuh yang tidak sesuai dengan gambaran idealnya (Husna, 2013).

Berdasarkan beberapa definisi diet yang telah diuraikan, maka dapat disimpulkan bahwa perilaku diet merupakan tindakan yang dilakukan guna menahan masuknya makanan nutrisi dalam tubuh dengan tujuan lain dapat mengurangi atau mempertahankan berat badan.

## **2. Faktor-faktor Perilaku Diet**

Abdurrahman (2014) menyebutkan ada beberapa faktor yang mendorong remaja melakukan diet, antara lain

### **a. Konsep Diri**

Konsep diri tubuh ideal yang tidak realistis pada diri wanita, dimana meski memiliki Indeks Masa Tubuh (IMT) tergolong normal tetapi memiliki kecemasan yang berlebih akan tubuh yang gemuk, sehingga menimbulkan persepsi yang negatif dan memotivasinya dalam melakukan diet tidak sehat.

b. Lingkungan Sosial

Pendapat dari lingkungan sosial, dalam hal ini dari teman sebaya dan orang dekat wanita yang di terima begitu saja tanpa di filter terlebih dahulu antara pendapat positif dan negatif, menyebabkannya menjadi terpengaruh pendapat negatif tersebut dan tidak berfikir secara logika sehingga menyebabkan muncul rasa kurang percaya diri.

c. Sosial Ekonomi

Lingkungan sosial ekonomi keluarga turut serta mempengaruhi perilaku diet tidak sehat pada wanita, dimana orang dengan status sosial ekonomi yang tinggi atau kaya sangat memperhatikan penampilan fisik agar terlihat sempurna.

d. Pengetahuan

Kurangnya pengetahuan tentang pola diet yang sehat dan juga keinginan untuk menurunkan berat badan dengan cepat menyebabkan seorang wanita melakukan pola diet yang tidak sehat tanpa memperhatikan efek samping yang ditimbulkan.

Ayuningtyas ( 2012 ) juga mengatakan beberapa faktor perilaku diet bentuk tubuh yaitu:

a. Ras

Ras adalah suatu system klasifikasi yang digunakan untuk bagian manusia dalam populasi atau kelompok besar dan berbeda melalui dan asal usul geografis, tampang, jasmani dan kesukuan yang terwarisi.

b. Jenis kelamin

Paradigma yang berkembang di masyarakat terkait bentuk tubuh dan jenis kelamin menjadikan kejadian perilaku diet pada pria dan wanita berbeda. Pria seharusnya memiliki tubuh yang kuat. Mereka merasa malu jika kurus dan ingin menjadi besar dan kuat. Sebaliknya, wanita diharapkan memiliki tubuh kecil dan kurus. Oleh karena itu mereka melakukan diet untuk menurunkan berat badannya.

c. Umur

Umur adalah lama waktu hidup semenjak dilahirkan. Berdasarkan perkembangan psikososialnya, pada masa remaja akhir adalah puncaknya yaitu berpisah dengan keluarga. Pada usia remaja putri yang lebih tua lebih sering membaca majalah diet atau penurunan berat badan dan hal ini memiliki hubungan dengan pengontrolan berat badan.

a. Indeks massa tubuh

*World Health Organization* (WHO) (1995) telah menetapkan indeks antropometri yang menjadi salah satu indikator untuk mengukur status gizi dalam mengukur, antropometri adalah bagian penting dalam interpretasi pengukuran.

b. Penghargaan diri

Penghargaan diri berkaitan dengan banyak aspek, yaitu pikiram, emosi, dan perilaku yang sering dijadikan pusat bagian dari pengertian sebuah individu.

c. Pengetahuan diet

Perubahan perilaku yang didasari pengetahuan dan kesadaran akan berlangsung lama dan sebaliknya perilaku yang tidak didasari pengetahuan dan kesadaran akan berlangsung lama.

d. Pengaruh keluarga

Keluarga juga dijadikan unit universal organisasi sosial yang secara umum terdiri dari pria dan wanita serta anak-anak mereka. Perilaku orangtua terhadap makanan dan perilaku makan adalah pusat dari proses pembelajaran sosial.

e. Pengaruh teman sebaya

Pengaruh teman sebaya adalah pengaruh yang diberikan oleh teman yang memiliki cakupan usia lebih luas. Peningkatan kebutuhan dan hasrat dengan kontak sosial, kelompok, terutama kelompok lawan jenis membuat remaja resah terhadap penampilan tubuhnya.

f. Pengaruh paparan media massa

Stereotipe dari media massa memperkuat beberapa gambaran sehingga individu berusaha mengubah bentuk tubuh. Wanita selalu termotivasi untuk mengubah bentuk tubuh dan berat badannya untuk menyesuaikan diri dengan trend yang ada.

Berdasarkan penjelasan diatas dapat disimpulkan faktor yang mempengaruhi perilaku diet adalah ras, jenis kelamin, umur, indeks massa tubuh, penghargaan diri, pengetahuan penghargaan diri, pengetahuan diet, pengaruh keluarga, pengaruh teman sebaya, sosioal ekonomi, pengobatan dan pengaruh paparan media massa.

### 3. Aspek-aspek Perilaku Diet

Ada beberapa aspek perilaku diet menurut Straeint (2013) anantara lain yaitu:

g. Aspek eksternal

Aspek eksternal meliputi situasi yang berhubungan dengan pola makan dan faktor gizi dalam hal makanan, bau, rasa, serta penampilan makanan. Bagi ahli gizi, aspek eksternal ini mungkin lebih berharga ketika makanan yang tersedia adalah makanan yang enak.

h. Aspek emosional

Aspek ini menunjukkan tindakan mengkonsumsi makanan secara berlebihan (tinggi kalori dan lemak) akibat respon emosi negatif seperti kecewa, putus asa, dan setres.

i. Aspek pengekangan

Aspek pengekangan biasanya dilakuanan dengan membatasi asupan makan atau melawan dorongan makan secara sengaja dan berkelanjutan dengan tujuan untuk menurunkan berat badan.

Selain faktor-faktor diatas Folivy dan Herman (1978) juga mengatakan beberapa aspek dari perilaku diet antara lain:

a. Aspek Eksternal (dari luar)

Aspek dari luar mencakup situasi yang berkaitan dengan faktor makanan itu baik dari segi makanan dan penampilan makanan.

b. Aspek Emosional (perasaan)

Seseorang yang diet ketika sedang marah atau sedih akan meningkatkan konsumsi makanan atau memiliki nafsu makan yang lebih besar.

c. Aspek Pembatasan

Pola makan seseorang dipengaruhi oleh keseimbangan antara faktor-faktor fisiologis, keinginan pada makanan dan usaha untuk melawan keinginan tersebut.

Berdasarkan uraian di atas dapat diambil kesimpulan bahwa perilaku diet terbentuk dari tiga aspek pokok yang mempengaruhi perilaku makan individu yaitu: (a) aspek dari luar, mencakup kondisi yang berkaitan dengan cara makan dan faktor makanan itu sendiri, baik dari jenis makanan dan penampilan makanan, (b) aspek emosional (perasaan), yang mencakup emosi negatif, seperti takut, gelisah, marah dan sebagainya, dan (c) aspek pembatasan, merupakan usaha secara pikiran dalam perilaku makan untuk melawan untuk makan.

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan aspek Poliv dan Herman (1978): aspek dari luar, aspek perasaan dan aspek pembatasan. Peneliti menggunakan aspek ini karena ada tiga aspek yang lebih menunjukkan perilaku diet. Ketika seseorang berperilaku diet, aspek ini menunjukkan bahwa seseorang akan berbuat lebih banyak untuk membantu.

### **C. Remaja**

Remaja adalah suatu masa dimana seseorang berubah dari saat pertama kali menunjukkan tanda-tanda seksual sekundernya sampai saat mencapai kematangan seksual (Sarwono, 2011).

Masa remaja disebut juga sebagai masa perubahan, meliputi perubahan dalam perubahan fisik, dan perubahan sikap (Pratiwi, 2012). Remaja pada tahap tersebut mengalami perubahan, perubahan baik secara emosi, tubuh, minat, pola perilaku dan juga penuh dengan masalah pada masa remaja (Hurlock, 2011).

Remaja adalah seseorang yang tumbuh menjadi dewasa mencakup kematangan mental, emosional sosial dan fisik. Dimana remaja mempunyai rasa keingintahuan yang besar dan sedang mengalami proses perkembangan sebagai persiapan memasuki masa dewasa.

Menurut perkembangan, masa remaja dibagi menjadi tiga (Putra, 2013) yaitu :

1. (12-15) tahun disebut Masa remaja awal dengan ciri khas antara lain:
  - a. Lebih dekat dengan teman sebaya dan sosialnya yang tinggi
  - b. Ingin bebas berteman dengan siapa pun
  - c. Lebih banyak memperhatikan keadaan tubuhnya dan mulai berpikir abstrak
2. (15-18 tahun) disebut masa remaja tengah dengan ciri khas antara lain:
  - a. Mencari identitas diri
  - b. Timbulnya keinginan untuk kencan ( memiliki pasangan)
  - c. Mempunyai rasa cinta yang mendalam
  - d. Mengembangkan kemampuan berpikir abstrak
  - e. Berkhayal tentang aktivitas seks
3. (18-21 tahun) disebut remaja akhir, dengan ciri khas antara lain
  - a. Pengungkapan identitas diri
  - b. Lebih selektif dalam mencari teman sebaya

- c. Mempunyai citra jasmani dirinya
- d. Dapat mewujudkan rasa cinta (mempunyai kekasih)
- e. Mampu berpikir abstrak

Fisik remaja sangat cepat perubahannya. Kematangan seksual, seiring dengan perkembangan seksual secara primer dan sekunder. Perubahan secara primer berupa perubahan fisik dan hormon penting untuk reproduksi, perubahan sekunder antara laki- laki dan perempuan berbeda (Potter & Perry, 2009).

Pada anak perempuan tampak perubahan pada bentuk tubuh seperti tumbuhnya payudara dan panggul yang membesar.masa akhir pada wanita adalah ketika mendapatkan menstruasi (balikh) pertama (menarche). Menstruasi pertama menunjukkan bahwa remaja perempuan telah memproduksi sel telur yang tidak dibuahi, sehingga akan keluar bersama darah datang bulan melalui vagina atau alat kelamin wanita (Sarwono 2011).

Remaja perempuan yang tidakpuas dengan bentuk tubuhnya sering menolak kenyataan akan perubahan fisiknya dan tampak sering mengasingkan diri karena merasa minder (Nahdiyah, 2015). Tidak heran jika perempuan mementingkan penampilan, karena pada dasarnya perempuan penampilan, karena pada dasarnya perempuan sering dinilai berdasarkan bagaimana penampilannya bukan siapa sebenarnya dia.

Berdasarkan keterangan diatas dapat disimpulkan bahwa remaja merupakan periode yang penting, sebagai masa peralihan, masa perubahan,usia yang

bermasalah, mencari identitas, menimbulkan ketakutan, massa yang tidak realistis, masa ambang dewasa.

#### **D. Gampong Subulussalam Selatan**

Kota merupakan pusat perumahan dan kegiatan masyarakat, memiliki batasan wilayah proses kelurahan kerja yang sifatnya non agraris, orang-orang didalamnya bersifat pribadi seseorang. Kota berkaitan sama desa dimana kota merupakan hasil dari perkembangan desa. Seperti yang kita tahu bahwa pada awalnya kota-kota merupakan desa dan tempat bermukim para petani, peternak, nelayan dan lain-lainnya. Mereka saling berhubungan, berkomunikasi dan berinteraksi. Tahap terbentuknya kota mengalami proses yang sangat panjang, tidak terlepas dari berbagai proses kultural dari masyarakat sehingga melahirkan sebuah kota.

Hal ini dapat di baca dalam Mirsa (2012) mengatakan bahwa kota merupakan suatu daerah yang memiliki wilayah batas administrasi dan bentang lahan luas, penduduk relatif banyak, adanya heterogenitas penduduk, sektor agraris sedikit atau bahkan tidak ada dan adanya suatu sistem pemerintahan. Desa memberikan kemungkinan kepada masyarakat untuk melangsungkan kehidupan karena luasnya lahan yang dapat diolah, masyarakat desa kebanyakan hidup sebagai petani. Selain bercocok tanam, beternak, menjala ikan dan lainnya, desa juga digunakan sebagai tempat menjalin pergaulan maupun ikatan-ikatan kekerabatan dan persaudaraan yang baik. Corak kehidupan di desa di landaskan pada ikatan kekerabatan yang kuat. Banyak kegiatan yang dilakukan dengan cara gotong royong sehingga jauh dari sifat individualis.

Kota Subulussalam adalah salah satu daerah pemerintahan kota yang berada di wilayah barat Provinsi Aceh. Kota Subulussalam berkembang cukup pesat dalam segala bidang dan merupakan pusat dari kegiatan masyarakat yang saat ini terletak di Kecamatan Simpang Kiri. Karena pada hakikatnya ibukota merupakan suatu sistem jaringan kehidupan manusia yang ditandai dengan pusat permukiman dan kegiatan penduduk, serta sebagai pusat aktivitas manusia yang meliputi pusat pemerintahan, pusat perekonomian dan lainnya.

Luas wilayah kecamatan yang terbesar di Kota Subulussalam adalah Kecamatan Sultan Daulat dengan luas 60.200 hektar atau 43,28 % dari luas wilayah Kota Subulussalam. Kemudian di susul oleh Kecamatan Runding dengan luas 33.200 hektar atau 23,87 % dari luas Kota Subulussalam dan Kecamatan Longkib memiliki luas 15.100 hektar atau 10.86 % dari total luas Kota Subulussalam. Selain itu terdapat wilayah terkecil, yaitu Kecamatan Penanggalan yang hanya memiliki luas wilayah 9.300 hektar atau hanya 6.69 % dari total luas wilayah Kota Subulussalam. Selanjutnya Kecamatan Simpang Kiri seluas 21.300 hektar.

#### **E. Hubungan Ketidakpuasan Bentuk Tubuh Terhadap Perilaku Diet pada Remaja Putri Subulussalam Selatan**

Perilaku diet yang dijalankan oleh remaja secara umum dapat dipengaruhi oleh beberapa penyebab yang memicu timbulnya perilaku diet, salah satunya ketidakpuasan bentuk tubuh yang dikarenakan dari faktor sosial, seperti tekanan budaya dari keluarga maupunpun lingkungan sebaya nyam serta dari faktor biologis adalah adanya perubahan fisik yang terjadi pada tubuh seseorang saat terjadinya

pubertas (Yuanita dan Sukanto, 2013). Menurut Santrock (2003) masa remaja dikenal dengan masa peralihan perkembangan antara masa kanak-kanak dengan masa dewasa yang menyangkut berbagai perubahan baik biologis, kognitif, maupun sosial. Pada perubahan-perubahan itulah yang memunculkan permasalahan pada remaja, terutama pada remaja perempuan.

Menurut Hurlock (2002) kesadaran akan ketidakpuasan bentuk dapat menimbulkan minat perempuan pada hal-hal yang menyangkut tentang tubuh yang ideal, olah raga dan diet karena mereka sadar dengan penampilan fisiknya yang menarik dapat membantu status sosialnya seperti dalam suatu pekerjaan ataupun pernikahan. Hal tersebut membuat banyak anak yang menyibukkan diri dengan masalah penampilannya, karena perubahan bentuk fisik pada perempuan lebih terlihat jelas dibandingkan dengan perubahan fisik pada laki-laki

(Putri & Indryawati, 2019). Sebab menurut Santrock (2003) dimasa ini remaja perempuan mengalami peningkatan lemak pada tubuh sedangkan pada remaja laki-laki yang meningkat adalah massa ototnya, sehingga banyak remaja perempuan yang merasa tidak puas terhadap penampilan tubuhnya dan memperlakukan berat badannya.

Remaja perempuan akan melakukan diet untuk menurunkan atau menjaga berat badannya agar menjadi ideal. Adanya penilaian negatif dari lingkungan sekitarnya membuat remaja perempuan berusaha untuk merubah penampilannya dengan menurunkan berat badannya yang dilakukan dengan berbagai macam cara seperti diet, olahraga dan bahkan ada yang mengonsumsi obat-obatan penurun berat badan.

Penelitian yang telah dilakukan oleh salah satu majalah perempuan yaitu majalah “Gadis” pada tahun 2010, menunjukkan bahwa 19% remaja perempuan yang merasa puas dengan bentuk tubuhnya dari 4000. sedangkan selebihnya yaitu 81% mereka merasa tidak puas dan ingin untuk melakukan diet (Prima & Sari, 2013).

Penelitian lain yang telah dilakukan oleh Wal (2012) di Universitas Saint Louis, Amerika Serikat terhadap remaja perempuan sebanyak 2409 mendapatkan hasil bahwa pola perilaku dalam mengontrol berat badan yang tidak sehat dilakukan dengan melewati jam makan baik itu sarapan, makan siang atau makan malam didapatkan sebesar 46,6%, sebesar 12,9% menolak ataupun membatasi satu atau beberapa jenis makanan. Sebesar 16% lainnya melakukan puasa untuk menurunkan berat badan, 8,9% mengonsumsi pil-pil diet atau pengurus badan, 6,6% memuntahkan dengan sengaja makanan yang telah dikonsumsi serta 6,6% pula mengonsumsi rokok untuk menurunkan berat badannya.

Perilaku diet terjadi pada remaja putri dengan citra tubuh yang tidak realistis. Maka upaya yang dilakukan untuk tetap menjaga penampilannya, mereka cenderung untuk menerapkan diet yang tidak sehat. Seseorang dengan *body dissatisfaction* atau ketidakpuasan bentuk tubuh yang tinggi akan lebih memiliki pandangan negative terhadap bentuk tubuhnya, membandingkan citra tubuhnya dengan orang lain, memiliki sikap negatif terhadap perubahan cara memandang tubuhnya, individu dalam tubuhnya, dan merasa dirinya tidak baik di mata orang lain walaupun (IMT) Indeks Massa Tubuh masih terbilang normal (Cooper, et al dalam pietro dan silviera, 2008). Hal tersebut lah yang memotivasi individu untuk melakukan diet.

Kim dan lonnon (2006) juga mengatakan upaya mengurangi berat badan dengan perilaku diet tidak sehat, seperti mengeluarkan lagi makanan yang telah dimakan, minum obat plangsing, dan melewatkan waktu makan. Prilaku diet yang tidak baik dikarenakan sedikitnya wawasan dapat sebagai suatu kebiasaan serta menaikkan resiko penyakit kronis diwaktu mendatang (Gamage dan Jayawardan, 2018)

Diet diyakini oleh remaja untuk merubah penampilannya yaitu dengan membatasi makanan dengan cara diet. Pembatasan dalam jangka waktu tertentu terhadap konsumsi makanan dianggap dapat mengurangi lemak tubuh yang diikuti dengan menurunnya berat badan. remaja sellau berpikir menurunkan berat badandapat mengubah tubuh remaja menjadi bentuk tubuh yang ideal. Keputusan individu melakukan diet dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal. Perilaku adalah perjuangan yang bertujuan untuk mengurangi berat badan yang dapat dilakukan dengan berbagai cara namun tetap bertujuan pada perilaku diet. diet merupakan cara yang paling ampuh untuk mengurangi berat badan karena diet dapat dilakukan semua orang yang berkeinginan untuk memiliki tubuh ideal Polivy dan Herman (Sutriandewi, 2003).

## **F. Hipotesis**

Ha : Ada hubungan Hubungan antara Ketidakpuasan bentuk tubuh terhadap Prilaku Diet pada remaja putri dikota subulussalam selatan.

Ho : Tidak ada hubungan Hubungan antara Ketidakpuasan bentuk tubuh terhadap Prilaku Diet pada remaja putri dikota subulussalam selatan.



## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **A. Identifikasi Variabel Penelitian**

Variabel dapat diartikan sebagai gejala yang menjadi fokus penelitian. Variabel adalah properti dari sekelompok orang atau hal-hal yang berbeda di antara mereka dalam suatu kelompok Sugiyono (2015). Variabel dalam penelitian ini adalah :

1. Variabel bebas (X) : Ketidakpuasan Bentuk Tubuh
2. Variabel terikat (Y) : Prilaku Diet

#### **B. Definisi Operasional Variabel penelitian**

##### **1. Ketidakpuasan bentuk tubuh**

Odgen (2010) mengatakan bahwa ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh merupakan perasaan tidak puas terhadap bentuk tubuh dan ukuran tubuh karena perbedaan antara pandangan individu tentang ukuran ideal pada tubuh dan ukuran tubuh sebenarnya. Odgen (2010) juga mengatakan dalam ketidakpuasan bentuk tubuh beberapa aspek yaitu estimasi ukuran tubuh terdistorsi, perbedaan dari ideal dan respon negatif terhadap tubuh.

##### **2. Prilaku diet**

Polivy dan Herman (1978) mengatakan perilaku diet merupakan usaha yang bertujuan untuk menurunkan berat badan yang dapat dilakukan dengan berbagai cara namun tetap berfokus pada pengaturan pola makan oleh pelaku diet. Polivy dan

herman ( 1978) juga mengatakan dalam perilaku diet beberapa aspek yaitu aspek eksternal, aspek emosional, aspek pengekangan.

### **3. Populasi dan sampel**

#### **a. Populasi**

Populasi merupakan wilayah generalisasi berupa subjek atau objek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu dan oleh peneliti ditetapkan untuk dipelajari untuk kemudian diambil kesimpulannya Sugiyono (2015). Populasi penelitian ini adalah remaja putri yang berusia 18-21 tahun desa Subulussalam Selatan Kecamatan Simpang Kiri yang berjumlah 87 orang, data didapatkan dari Kantor Desa Subulussalam selatan kecamatan simpang kiri.

#### **a. Sampel**

Sampel adalah bagian dari jumlah dan ciri yang dimiliki oleh populasi Sugiyono (2017). Sampel yang diambil dari populasi harus benar-benar sudah mewakili dan mencerminkan populasi. Sampel dalam penelitian ini adalah seluruh populasi remaja di Subulussalam Selatan Kecamatan Simpang kiri yang berjumlah 87 orang.

### **1. Metode Pengumpulan Data**

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan metode skala. subjek diminta untuk merespon sejumlah pernyataan tertulis yang sesuai dengan dirinya berdasarkan alternatif pilihan jawaban yang tersedia. Tujuannya untuk mengungkapkan hal-hal yang perlu untuk diteliti.

Skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala *Likert* yang terdiri dari empat alternatif pilihan jawaban dan disajikan dalam bentuk pernyataan *favorable* dan *unfavorable*. Pernyataan *favorable* adalah pernyataan yang bersifat mendukung aspek-aspek pada variabel, sedangkan *unfavorable* merupakan pernyataan yang tidak mendukung aspek-aspek pada variabel yang diteliti Azwar (2017).

**Tabel 1.1**

**Bobot penilaian pernyataan favorable dan unfavorable**

No	Alternatif jawaban	Pernyataan	
		<i>Favorible</i>	<i>Unfavorible</i>
1.	Sangat setuju (SS)	4	1
2.	Setuju (S)	3	2
3.	Tidak setuju (TS)	2	3
4.	Sangat tidak setuju (STS)	1	4

**1. Skala Ketidakpuasan Bentuk Tubuh**

Skala ini mengungkapkan tentang ketidakpuasan bentuk tubuh pada individu dengan menggunakan pernyataan yang disusun berdasarkan aspek-aspek ketidakpuasan bentuk tubuh yang dikemukakan oleh Odgen (2010). Yang terdiri dari tiga aspek yaitu estimasi ukuran tubuh terdistorsi, perbedaan dari ideal dan respon negatif terhadap tubuh.

**Tabel 2****Blue print skala ketidakpuasan bentuk tubuh**

No	Aspek	Indikator	Aitem		Jumlah aitem	Bobot
			F	U		
1.	Penilaian ukuran tubuh terdistorsi	Merasa tidak nyaman dengan bentuk tubuh	1,13,24	4,20,28	12	33%
		Persepsi terhadap tubuh lebih besar dari pada sebenarnya	7,15,34	10,19,25		
2.	Perbedaan dari idel	Menilai bentuk tubuh dalam suatu budaya	2, 21, 29	5,3,33	12	33%
		Melakukan perbandingan tubuhnya dengan orang lain	9,14,31	12,18,36		
3.	Menilai secara negatif bentuk tubuh	Menilai sebahagian bentuk tubuh	26,22,30	6,17,27,	12	34%
		Menilai keseluruhan bentuk tubuh	8,16,35	11,23,32		
<b>Jumlah</b>					36	100%

**2. Skala prilaku diet**

Polivy dan Herman (1988) mengatakan perilaku diet merupakan usaha yang bertujuan untuk menurunkan berat badan yang dapat dilakukan dengan berbagai cara namun tetap berfokus pada pengaturan pola makan oleh pelaku diet. Polivy dan Herman (1988) juga mengatakan dalam perilaku diet beberapa aspek yaitu aspek eksternal, aspek emosional, aspek pengekangan.

**Tabel 3**  
**Blue print Skala Prilaku Diet**

No	Aspek	Indikator	Aitem		Jumlah aitem	Bobot
			F	U		
1.	Eksternal	makanan	3,15,33	7,19,25,	12	33%
		aroma maknanan	5,17,35	12,24,30		
2.	Emosional	Perasaan	1,13,31	9,21,27,	12	33%
		Nafsu makan lebih besar	4,15,34	10,22,28		
3.	Pengekangan	Keseimbangan	2,14,32	8,20,26	12	34%
		Keinginan	6,17,36	11,13,29		
<b>Jumlah</b>					36	100%

## 1. Validitas dan Reliabilitas

### 1. Validitas

Validitas adalah derajat ketelitian dan kebenaran suatu alat ukur dalam menjalankan fungsi ukurnya. Pengujian validitas dapat dilakukan dengan validitas isi yaitu validitas yang diperkirakan dengan menguji isi dari tes ini berdasarkan analisis suara atau penilaian profesional. Dalam penelitian ini, panel ahli yang memenuhi syarat atau peninjau ahli menjabat sebagai pengawas. Validasi berbasis penilaian ahli berarti menemukan jawaban sejauh mana butir-butir tes mencakup seluruh rentang isi mata pelajaran yang diukur, atau sejauh mana isi tes tersebut bersifat reflektif mencerminkan karakteristik atribut yang akan diukur Azwar (2014).

## **2. Reliabilitas**

Kaplan dan Saccuzo (2009) reliabilitas adalah pengukuran yang relatif terbebas dari kesalahan. Kesalahan dalam pengukuran terjadi ketika hasil pengukuran tidak sesuai dengan keadaan yang ada, sehingga pengukuran tersebut tidak dapat dipercaya. Azwar (2015) menjelaskan bahwa reliabilitas merupakan konsistensi pengamatan yang diperoleh dari pencatatan berulang satu atau sejumlah subjek selama aspek dalam subjek yang diukur belum berubah.

### **F. Teknik Analisis Data**

Penelitian ini merupakan penelitian regresi, yaitu untuk melihat pengaruh pengaruh ketidakpuasan bentuk tubuh terhadap perilaku diet pada remaja putri di Subulussalam Selatan Kecamatan Simpang Kiri. Data yang diperoleh akan diuji dengan uji asumsi yaitu uji normalitas dan uji linieritas sebelum melakukan pengujian hipotesis. Peneliti akan menggunakan bantuan fasilitas komputer sebagai keakuratan pengolahan data yaitu program SPSS (Statistic Program for Social Science) versi 26.0 for windows untuk menganalisis pengaruh antara kedua variabel.

#### **1. Uji Normalitas**

Uji normalitas merupakan suatu uji asumsi yang digunakan untuk menilai sebaran data di suatu kelompok data atau variabel. Uji normalitas digunakan untuk mengetahui distribusi data normal atau tidak. Uji normalitas digunakan menggunakan teknik *Kolmogorov Smirnov Test* dengan bantuan program SPSS (*Statistic Program for Social Science*) versi 26.00 for windows. Petunjuk yang digunakan untuk menyetujui normalitas persebaran data adalah apabila signifikansi  $p > 0,05$  maka data

berdistribusi normal. Sebaliknya, apabila signifikansi  $< 0,05$  maka data berdistribusi tidak normal Sugiono (2011).

### **1. Uji Linieritas**

linieritas digunakan untuk mengetahui hubungan variabel bebas yaitu ketidakpuasan bentuk tubuh dan variabel terikat yaitu perilaku diet memiliki hubungan yang linier apabila nilai  $p < 0,05$ , tetapi jika  $p > 0,05$  maka hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat tidak linier Sugiono (2011). Untuk mengetahui kedua variabel memiliki hubungan yang linier, peneliti akan menggunakan *Tes for Linearty* dengan bantuan fasilitas kompuer yaitu Program SPSS (*Statistical Product and Service Solution*) 26,00 for windows

### **2. Uji Kolerasi**

Uji korelasi adalah salah satu metode analisis dalam statistik yang dapat digunakan untuk mencari antara dua variabel dengan sifat kuantitatif. Jika pada nantinya ditemukan hubungan, maka perubahan-perubahan yang terjadi pada salah satu variabel (X) akan menyebabkan terjadinya perubahan pada variabel yang lain (Y). Korelasi menggunakan aplikasi SPSS versi 26,00.

## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Orientasi Kanchah**

Orientasi kanchah merupakan tahapan yang dilalui sebelum melaksanakan penelitian dengan tujuan untuk mengenal kanchah penelitian yang lebih spesifik serta mempersiapkan segala sesuatu yang berhubungan dengan penelitian yang akan dilakukan, guna mendapat informasi tentang fenomena-fenomena permasalahan yang akan diteliti.

Penelitian mengenai “Hubungan Ketidakpuasan Bentuk Tubuh Terhadap Perilaku Diet Pada Remaja Putri Subulussalam Selatan Kecamatan Simpang Kiri”. Sasaran penelitian ini adalah remaja akhir yang merasa tidak puas dengan bentuk tubuhnya.

##### **1. Profil Desa Subulussalam Selatan**

Subulussalam adalah salah satu daerah pemerintahan kota yang berada di wilayah barat Provinsi Aceh. Kota Subulussalam berkembang cukup pesat dalam segala bidang dan merupakan pusat dari kegiatan masyarakat yang saat ini terletak di Kecamatan Simpang Kiri. Karena pada hakikatnya ibukota merupakan suatu sistem jaringan kehidupan manusia yang ditandai dengan pusat permukiman dan kegiatan penduduk, serta sebagai pusat aktivitas manusia yang meliputi pusat pemerintahan, pusat perekonomian dan lainnya (Sakti 2007).

Agustiana (2016) mengatakan Luas wilayah kecamatan yang terbesar di Kota Subulussalam adalah Kecamatan Sultan Daulat dengan luas 60.200 hektar atau 43,28 % dari luas wilayah Kota Subulussalam. Kemudian di susul oleh

Kecamatan Runding dengan luas 33.200 hektar atau 23,87 % dari luas Kota Subulussalam dan Kecamatan Longkib memiliki luas 15.100 hektar atau 10.86 % dari total luas Kota Subulussalam. Selain itu terdapat wilayah terkecil, yaitu Kecamatan Penanggalan yang hanya memiliki luas wilayah 9.300 hektar atau hanya 6.69 % dari total luas wilayah Kota Subulussalam. Selanjutnya Kecamatan Simpang Kiri seluas 21.300 hektar.

Kecamatan Simpang kiri terdapat gampong Subulussalam Selatan. Subulussalam selatan merupakan gampong pemekaran dari Subulussalam, pemekaran ini terjadi disebabkan dengan pertumbuhan penduduk yang semakin meningkat dan diikuti dengan perkembangan ilmu teknologi. Kepala gampong yang pertama di kampung Subulussalam Selatan ini adalah PJ H. M Layari dengan masa jabatan 2007-20010 kemudian pada tahun 2010-2015 gampong Subulussalam Selatan dipimpin oleh Kepala Desa M. Amri LB yang dipilih secara demokratis (Irwan 2016).

Letak geografis gampong Subulussalam Selatan yaitu Latitude 2.6397222222222222 Longitude 98,00233333333333. Wilayah ini bukan termasuk wilayah pegunungan dan bukan pula pesisir laut, luas wilayah gampong Subulussalam Selatan kurang lebih sekitar 77 Ha. Jumlah penduduk secara keseluruhan mencapai 1. 625 jiwa terdiri dari 771 jiwa laki-laki dan 854 jiwa perempuan (Agustiana 2016).

## **2. VISI MISI dan Desa Subulussalam Selatan**

Berdasarkan data yang diperoleh dari kantor geuchik, dapat dilihat visi misi yang ada di Subulussalam Selatan Fauzi (2016) sebagai berikut :

### **a. Visi**

Terciptanya kampung Subulussalam Selatan yang aman, mandiri, dan berkeadilan berdasarkan nilai-nilai islam.

### **b. MISI**

1. Membuat program yang menyentuh masyarakat miskin dan anak yatim
2. Meningkatkan fungsi dan kualitas sumber daya aparatur pemerintah kampung
3. Meningkatkan mutu dan akses pelayanan dasar masyarakat kampung dibidang pendidikan, kesehatan, sosial, dan bidang pemberdayaan masyarakat lainnya
4. Menjunjung tinggi azas musyawarah dan mufakat dalam mengambil keputusan
5. Pembinaan kegiatan wanita, kepemudaan dan remaja mesjid
6. Menghidupkan balai-balai pengajian untuk anak-anak di Subulussalam selatan
7. Melakukan perbaikan rumah tidak layak huni, santiasa air bersih dan MCK untuk masyarakat miskin
8. Peningkatan ketahanan pangan hewani dan nabati
9. Perbaikan infrastruktur yang menjadi wewenang desa
10. Peningkatan usaha mikro bagi masyarakat kurang mampu

11. Meningkatkan peran BUMDES dalam pencapaian PAD kampung

## **B. Persiapan Penelitian**

Sebelum memulai penelitian, peneliti mempersiapkan secara matang segala sesuatu yang diperlukan supaya terhindar dari kesalahan yang tidak diinginkan. Persiapan tersebut dimulai dari penyusunan alat ukur, pengurusan surat izin penelitian sampai proses penelitian.

### **1. Pengurusan Surat Izin Penelitian**

Sebelum melakukan penelitian, peneliti terlebih dahulu mengajukan surat permohonan izin penelitian kepada akademik Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Aceh pada tanggal 17 Desember 2022. Surat izin penelitian dikeluarkan oleh Dekan Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Aceh pada tanggal 19 Desember dengan nomor 589/UM.M6/F/2022. Surat tersebut ditujukan kepada Keuchik Gampong Subulussalam Selatan.

### **2. Persiapan Alat Ukur**

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan dua alat ukur dengan skala likert yaitu skala ketidakpuasan bentuk tubuh (X) dan skala perilaku diet (Y). adapun skala ketidakpuasan bentuk tubuh (X) yang disusun berdasarkan aspek-aspek yang dikemukakan Odgen (2010), yaitu estimasi ukuran tubuh terdistorsi, perbedaan dari ideal dan respon negatif terhadap tubuh, dan memecahkan masalah remaja putri yang terdiri dari 36 aitem. Sedangkan skala perilaku diet (Y) disusun berdasarkan aspek-aspek yang dikemukakan

### **C. Pelaksanaan Penelitian**

Sebelum melakukan penelitian, peneliti terlebih dahulu melakukan *try out* pada tanggal 23-24 November 2022 pada remaja Subulussalam Selatan sebanyak 30 subjek. Setelah *try out*, peneliti melaksanakan penelitian yang dilakukan pada tanggal 23-25 November 2022 pada remaja Subulussalam Selatan. Pengisian skala tidak memiliki batas waktu bagi subjek. Setelah semua skala telah diisi oleh seluruh subjek penelitian, peneliti melakukan *scoring* dan dianalisis dengan menggunakan *program Statistical Program for Special Science (SPSS) versi 26.0 for windows*.

### **D. Hasil Analisis Penelitian Data Penelitian**

#### **1. Uji Instrumen**

##### **a. Validitas**

Pengujian validitas menggunakan *expert judgement* dari dosen pembimbing yang menyarankan untuk memperbaiki beberapa item. Peneliti melakukan uji coba (*try out*) kepada 30 remaja Subulussalam Selatan. Berdasarkan hasil analisis item yang valid pada ketidakpuasan bentuk tubuh sebanyak 36 item terdapat 28 item valid, dan 8 item yang gugur yaitu 6, 15, 19,22, 23, 26,33,35. Hasil dari analisis data item kontrol diri dapat dilihat dari tabel di bawah ini:

**Tabel 4.**  
**Hasil Analisis Diskriminasi Aitem Skala Ketidakpuasan Bentuk tubuh Tidak Valid Dibuang**

NO	Aspek –aspek	Nomor Aitem		Jumlah	Bobot
		Valid	Gugur		
1.	Penilaian ukuran tubuh terdistorsi	1,4,7,10,13,20,24,25,28,34	15,19,	12	33%
2.	Perbedaan dari idela	2,3,5,9,12,14,18,21,29,31,36	33	12	33%
3	Menilai secara negatif bentuk tubuh	8,11,16,17,27,30,32	6,22,23,26,35	12	34%
<b>Total</b>		<b>18</b>	<b>18</b>	<b>36</b>	<b>100%</b>

Sementara pada skala Perilaku Diet sebanyak 36 item terdapat 29 aitem valid dan 7 aitem yang gugur yaitu 4,7,9,14,27,28,33. Hasil analisis data aitem skala perilaku diet dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

**Tabel 5.**  
**Hasil Analisis Diskriminasi Aitem Skala Perilaku Diet Sebelum Aitem Tidak Valid Dibuang**

No	Aspek-aspek	Aitem		Jumlah	Bobot
		Valid	Gugur		
1	Eksternal	3,5,7,12,15,17,19,24,25,30,35	33	12	33%
2	Emosional	1,10,13,16,21,22,31,34	4,9,27,28	12	33%
3	Pengekangan	2,6,8,11,13,18,20,26,29,32,36	4	12	34%
<b>Total</b>		<b>18</b>	<b>18</b>	<b>36</b>	<b>100%</b>

#### **b. Reliabilitas**

Uji reliabilitas pada penelitian ini menggunakan formula *chronbach alpha*. Hasil uji reliabilitas skala ketidakpuasan bentuk tubuh Sebelum sebelum aitem buruk dibuang adalah 0,899 dari 36 aitem dan setelah aitem buruk dibuang

mendapatkan nilai *chronbach alpha* sebesar 0,908 dari 28 aitem yang valid. Sementara hasil uji reliabilitas skala perilaku diet sebelum aitem buruk dibuang adalah 0,918 dari 36 aitem dan setelah aitem buruk dibuang mendapatkan nilai *chronbach alpha* sebesar 0,924 dari 29 aitem yang valid.

**Tabel 6.**  
**Hasil Analisis Uji Coba sebelum Aitem dibuang**

<b>Skala</b>	<b>Jumlah aitem</b>	<b><i>Chronbach alpha</i></b>
Ketidakpuasan Bentuk tubuh	36	<b>0.899</b>
Perilaku Diet	36	<b>0.918</b>

**Sumber : Olah data Spss Version 23.0 For Windows**

**Tabel 7.**  
**Hasil Analisis Uji sesudah aitem dibuang**

<b>Skala</b>	<b>Jumlah aitem</b>	<b><i>Chronbach alpha</i></b>
Ketidakpuasan Bentuk Tubuh	<b>28</b>	<b>0.908</b>
Perilaku Diet	<b>29</b>	<b>0.924</b>

**Sumber : Olah data Spss Version 23.0 For Windows**

## **2. Deskripsi subjek penelitian**

### **a. Deskripsi subjek penelitian**

Subjek pada penelitian ini adalah remaja berusia 18-21 tahun Subulussalam Selatan Kecamatan Simpang Kiri, dan berjenis kelamin perempuan. Alasan pada penentuan sampel disebabkan ketersediaan subjek untuk menjadi sampel dalam penelitian serta keterbatasan waktu, biaya, dan tenaga peneliti dalam melakukan penelitian.

### **b. Deskripsi Data Penelitian**

#### **1). Kategori Hasil Skala Ketidakpuasan Bentuk Tubuh**

Deskripsi data penelitian disajikan untuk mengetahui karakteristik data pokok yang berkaitan dengan penelitian yang dilakukan. Peneliti membagi kategori

ketidakpuasan bentuk tubuh menjadi tiga kategori, yaitu kategori rendah, kategori sedang, kategori tinggi. Deskripsi data diperoleh dari nilai mean (M) dan SD dari variabel ketidakpuasan bentuk tubuh diantaranya:

**Tabel 8.**  
**Nilai Mean Dan Standar Deviasi Variabel Ketidakpuasan Bentuk Tubuh Tubuh**

Ketidakpuasan Bentuk Tubuh	Mean	Minimum	Maximum	Standar devisi
	76,39	60	88	4.871

Olah data Spss Version 26.0 For Windows

Selanjutnya kategori skor ketidakpuasan Bentuk Tubuh dilakukan proses pengkategorian dengan menggunakan norma sebagai berikut :

**Tabel 9.**  
**Norma Pengkategorian**

No	Tingkat / Kategori	Skor
1.	Rendah	$X < (M - 1.SD)$
2.	Sedang	$X < (M - 1.SD) \leq X (M+1.SD)$
3.	Tinggi	$(M+1.SD) \leq X$

Berdasarkan norma standar pada tabel maka diketahui skor masing-masing kategori adalah sebagai berikut :

**Tabel 10.**  
**Hasil Deskripsi Variabel Ketidakpuasan Bnetuk Tubuh**

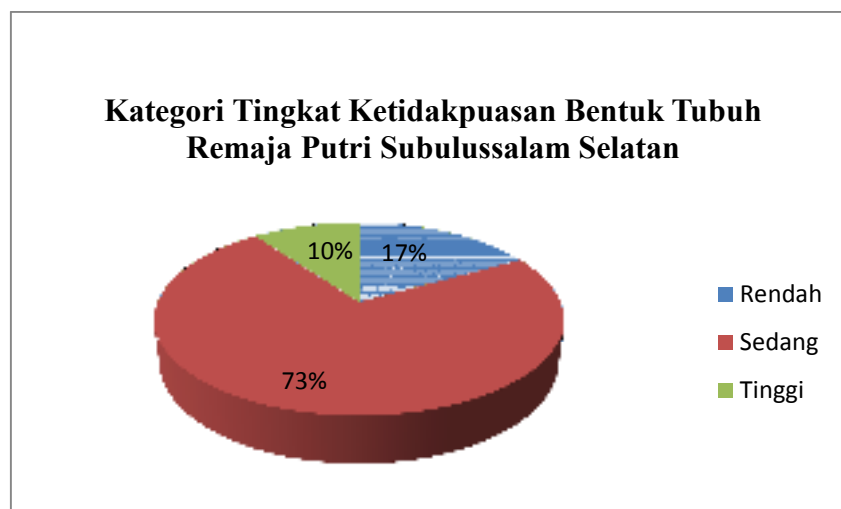
No.	Tingkat/kategori	Interval	Frekuensi	%
1.	Rendah	$X < 71$	15	17%
2.	Sedang	$X < 71 \leq X 81$	63	73%
3.	Tinggi	$81 \leq X$	9	10%
<b>Total</b>			<b>87</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan hasil deskripsi variabel ketidakpuasan bentuk diatas, diketahui rentang frekuensi deskripsi data masing-masing kategori yaitu diperoleh kategori rendah sebanyak 15 orang dengan persentase 17%, kategori sedang sebanyak 63 orang dengan persentase 73% dan kategori tinggi sebanyak 9 orang dengan

persentase 10%. Dari 87 subjek remaja putri Subulussalam Selatan yang diteliti didapatkan 9 subjek merasa tidak puas dengan bentuk tubuhnya. Dengan kategori tinggi, hal ini menunjukkan bahwa ketidakpuasan bentuk tubuh sebagian besar remaja putri berada pada kategori sedang dengan persentase sebesar 73%. Berikut data ditampilkan dalam bentuk diagram:

**Gambar 1**

**Diagram Kategori Data Variabel Ketidakpuasan Bentuk Tubuh**



## 2). Kategori Hasil Skala Perilaku Diet

Deskripsi data penelitian disajikan untuk mengetahui karakteristik data pokok yang berkaitan dengan penelitian yang dilakukan. Peneliti membagi kategori Perilaku Diet menjadi tiga kategori, yaitu kategori rendah, kategori sedang, kategori tinggi. Deskripsi data diperoleh dari nilai mean (M) dan SD dari variabel ketidakpuasan bentuk tubuh diantaranya:

**Tabel 11.**  
**Nilai Mean Dan Standar Deviasi Variabel Perilaku Diet**

<b>Perilaku Diet</b>	<b>Mean</b>	<b>Minimum</b>	<b>Maximum</b>	<b>Standar devisi</b>
	87,47	65	102	11.279

**Olah data Spss Version 26.0 For Windows**

Selanjutnya dilakukan proses pengkategorian perilaku diet dilakukan proses pengkategorian dengan menggunakan norma sebagai berikut :

**Tabel 12.**  
**Hasil Deskripsi Variasi Perilaku Diet**

<b>No</b>	<b>Tingkat/ kategori</b>	<b>Interval</b>	<b>Frekuensi</b>	<b>%</b>
<b>1.</b>	Rendah	$X < 76$	<b>26</b>	<b>30%</b>
<b>2.</b>	Sedang	$X < 76 \leq X < 98$	<b>44</b>	<b>51%</b>
<b>3.</b>	Tinggi	$98 \leq X$	<b>17</b>	<b>19%</b>
<b>Total</b>			<b>87</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan hasil deskripsi variabel perilaku diet diatas, diketahui rentang frekuensi deskripsi data masing-masing kategori yaitu diperoleh kategori rendah sebanyak 26 orang dengan persentase 30%, kategori sedang sebanyak 44 orang dengan persentase 51% dan kategori tinggi sebanyak 17 orang dengan persentase 19%. Dari 87 subjek remaja putri Subulussalam Selatan yang diteliti didapatkan 17 subjek memiliki perilaku diet dengan kategori tinggi, hal ini menunjukkan bahwa perilaku diet sebagian besar remaja putri berada pada kategori sedang dengan persentase sebesar 51%. Berikut data ditampilkan dalam bentuk diagram:

**Gambar 2**

**Diagram Kategori Data Variabel Perilaku Diet**



### 3. Uji normalitas

Uji normalitas pada penelitian ini menggunakan teknik *Kolmogorov Smirnov* Test untuk melihat sebaran data suatu kelompok berdistribusi normal atau tidak. Persebaran data dinyatakan berdistribusi normal apabila nilai  $p > 0,05$  dan dinyatakan tidak berdistribusi normal apabila nilai  $p < 0,05$ . Peneliti menjabarkan hasil uji normalitas pada tabel berikut:

**Tabel 13.**  
**Hasil Uji Normalitas One-sample Kolmogorow-Smirnov Test**

		Unstandardized Residual
N		87
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	,0000000
	Std. Deviation	4.860604434
Most Extreme Differences	Absolute	,066
	Positive	,043
	Negative	-,066
Test Statistic		,066
Asymp. Sig. (2-tailed)		,200 <sup>c,d</sup>

- a. Test distribution is Normal.
- b. Calculated from data.
- c. Lilliefors Significance Correction.
- d. This is a lower bound of the true significance.

**Sumber: Olah data Spss Version 26.0 For Windows**

Berdasarkan hasil uji normalitas diketahui bahwa nilai signifikansi  $0,200 > 0,05$  maka kita dapat menyimpulkan bahwa data residual berdistribusi normal. Karena data berdistribusi normal, maka kita dapat melanjutkan analisis data selanjutnya.

#### 4. Uji linieritas

Uji linieritas pada penelitian ini menggunakan *Test for Linierity*, untuk mengetahui hubungan linier atau tidak antar dua variabel secara signifikan. Dua variabel dinyatakan linier apabila nilai signifikansi  $p < 0,05$  dan dinyatakan tidak linier apabila nilai signifikansi  $p > 0,05$ . Peneliti menjabarkan hasil uji linieritas pada tabel berikut:

**Tabel 14.**  
**Hasil Uji Linieritas**

ANOVA Table							
			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Ketidakpuasan * Perilaku Diet	Between Groups	(Combined)	6402,519	27	237,130	7,359	0,002
		Linearity	5498,375	1	5498,375	170,645	,002
		Deviation from Linearity	904,145	26	34,775	1,079	,442
		Within Groups	2126,598	66	32,221		
	Total		8529,117	93			

**Sumber: Olah data Spss Version 26.0 For Windows**

Berdasarkan hasil uji linearitas diketahui bahwa nilai  $0,002 < 0,05$ , maka dapat disimpulkan bahwa kedua variable yakni ketidakpuasan bentuk dengan perilaku diet memiliki hubungan yang linear.

## 5. Uji Korelasi

Uji korelasi adalah salah satu metode analisis dalam statistik yang dapat digunakan untuk mencari antara dua variabel dengan sifat kuantitatif. Jika pada nantinya ditemukan hubungan, maka perubahan-perubahan yang terjadi pada salah satu variabel (X) akan menyebabkan terjadinya perubahan pada variabel yang lain (Y). Korelasi menggunakan aplikasi *SPSS* versi 26.

**Tabel 15**  
**Hasil UJI KORELASI**

		Ketidakpuasan Bentuk tubuh	Perilaku Diet
Ketidakpuasan Bentuk Tubuh	<i>Pearson correlation</i>	1	628
	<i>Sig. (2-tailed)</i>		,002
	N	87	87
Perilaku Diet	<i>Pearson correlation</i>	628	1
	<i>Sig. (2-tailed)</i>	,002	
	N	87	87

**Sumber: Olah data Spss Version 26.0 For Windows**

Berdasarkan uraian tabel di atas, maka hasil analisis uji korelasi dapat dilihat bahwa hubungan kedua variabel penelitian dengan nilai *pearson correlation* sebesar 0,628 dan signifikansi 2 tailed 0,002 atau  $p = 0,002$ . Karena hasil signifikansi sesuai dengan 0,02 maka dapat dikatakan ada hubungan sangat signifikan antara ketidakpuasan bentuk tubuh dengan perilaku diet. Selanjutnya,

karena hasil nilai pearson correlation bernilai positif (+) yaitu sebesar 0,628, maka dapat disimpulkan semakin ketidakpuasan bentuk tubuh maka semakin tinggi pula perilaku diet.

#### **E. Pembahasan**

Berdasarkan hasil analisis dari table uji korelasi diatas menunjukkan nilai sebesar 0,628, karena nilai r bernilai (+) maka kedua variabel berkorelasi positif, dimana semakin tinggi ketidakpuasan bentuk tubuh makan semakin tinggi pula perilaku diet.

Penelitian menunjukkan hasil tingkat ketidakpuasan bentuk tubuh dari 87 remaja putri, terdapat 15 subjek (17%) yang memiliki ketidakpuasan bentuk tubuh dengan kategori rendah, 63 subjek (73%) memiliki ketidakpuasan dengan kategori sedang dan terdapat 9 subjek (10%) memiliki ketidakpuasan bentuk tubuh kategori tinggi. Sebagian besar subjek memiliki rasa tidak puas yang tergolong sedang yang dapat dilihat dari kategori sedang dengan jumlah subjek sebanyak 63 subjek dengan persentase 73%. Dengan ini menunjukkan bahwa sebanyak 63 subjek dari 87 subjek dapat menunjukkan ketidakpuasan bentuk tubuhnya.

Hal diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa ada hubungan positif yang signifikan antara Ketidakpuasan Bentuk Tubuh (X) Perilaku Diet (Y) pada remaja putri Subulussalam Selatan. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ada hubungan sangat kuat antara ketidakpuasan bentuk tubuh (X) dengan perilaku diet (Y).

Remaja perempuan sangat memperhatikan penampilan tubuh dibanding dengan laki-laki, karena perubahan bentuk fisik perempuan terlihat lebih jelas

(Putri & Indryawati, 2019). Salah satu permasalahan yang muncul pada remaja perempuan adalah berat badan, dimana hal itu dapat menimbulkan rasa ketidakpuasan bentuk tubuh seperti suatu respon yang berupa tingkah laku dalam memperhatikan perubahan bentuk tubuh supaya terlihat lebih ideal (Safitri et al., 2019). Menurut Santrock (2003) ketidakpuasan tubuh sering kali muncul pada remaja perempuan, sebab dimasa ini remaja perempuan mengalami peningkatan lemak pada tubuh sedangkan pada laki-laki yaitu massa ototnya. Hal tersebut dapat menimbulkan perilaku diet pada remaja yang mengalami ketidakpuasan tubuh untuk memperbaiki penampilan fisiknya agar mendapatkan bentuk tubuh sesuai dengan apa yang diinginkan (Prima & Sari, 2013).

Ketidakpuasan tubuh merupakan suatu bentuk perasaan dan pikiran yang negatif seseorang terhadap tubuhnya sendiri (Odgen 2010). Hal tersebut dapat terjadi karena hasil dari pengalaman dan interaksi terhadap lingkungan disekitar (Sumali et al., 2008). Perilaku diet merupakan suatu cara yang dilakukan oleh individu dalam menurunkan berat badannya dengan banyak cara, akan tetapi masih berfokus dalam mengatur pola asupan makanan (Polivy dan Herman, 1987).

Penelitian yang dilakukan oleh Asih (2017) juga selaras pada penelitian sebelumnya dengan hasil penelitian dari 263 responden sebanyak 165 responden (62,7%) mengalami ketidakpuasan tubuh yang tinggi, sehingga menyebabkan sebanyak 163 responden (62%) melakukan perilaku diet. Hal itu menandakan bahwa semakin tinggi tingkat ketidakpuasan tubuh maka semakin tinggi pula perilaku diet itu dilakukan (Asih, 2017).

Hasil penelitian lain oleh majalah “Gadis” pada tahun 2010, yang menunjukkan bahwa dari 4000 remaja perempuan hanya 19% yang merasa puas terhadap bentuk tubuhnya sedangkan sisanya yaitu 81% merasa tidak puas dan cenderung melakukan diet (Prima & Sari, 2013). Ada pula penelitian Neumark-Sztainer dan Hannan (2000) menunjukkan bahwa dari 6728 responden, sebesar 88,5% yaitu perempuan lebih sering memperhatikan berat badannya dibandingkan laki-laki, dan hampir setengahnya (45,5%) mengatakan bahwa mereka telah menjalankan diet dengan berbagai macam alasan dan alasan terbesarnya adalah agar tubuh mereka terlihat lebih baik lagi.

## **BAB V KESIMPULAN**

### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil analisis penelitian yang telah diuraikan sebelumnya, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa hasil analisis data ketidakpuasan bentuk tubuh (X) dengan berhubungan perilaku diet (Y) pada remaja putri Subulussalam Selatan. Hal ini dilihat dari nilai pearson correlation sebesar 0,628 dan signifikansi 2 tailed 0,002 atau  $p=0,002$ . Dengan didapatkannya hasil signifikansi yang sesuai dengan 0,002 maka dapat dikatakan ada hubungan positif yang sangat signifikan antara ketidakpuasan (X) dengan perilaku diet (Y).

### **B. Saran**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diperoleh adapun saran yang dapat diberikan adalah sebagai berikut :

#### 1. Bagi remaja wanita

Bagi remaja wanita disarankan untuk lebih bisa menjaga pola makan dengan baik dan melakukan diet sehat seperti mengurangi porsi makan, puasa dan berolah raga. Kekurangan bukanlah hambatan untuk mencapai kesuksesan dan kebahagiaan. Kekurangan yang dimiliki oleh setiap individu adalah kelebihan yang tidak pernah dimiliki oleh individu lainnya (Cahyanigrum 2021).

#### 2. Bagi orang tua

Orang tua hendaknya harus menjadi panutan yang bersifat positif bagi anak serta menciptakan hubungan yang hangat antara keluarga. Orang tua juga disarankan

untuk menanamkan pemahaman kepada remaja wanita, bahwa kecantikan seorang wanita tidak hanya dinilai dari penampilan fisik, tetapi lebih dari itu, seperti kepribadian yang baik, kemampuan-kemampuan yang dimiliki, baik inteligensi, emosi, maupun spiritual, sehingga remaja wanita tidak kaget dan mengalami kekecewaan terhadap perubahan bentuk tubuh akibat pertumbuhan fisik (R. Ayu, 2017).

### 3. Bagi peneliti selanjutnya

Bagi peneliti lain yang ingin meneliti permasalahan yang sama, disarankan untuk mengganti subjek penelitian dengan yang lain dan juga dapat menambah variabel lain yang dapat hubungan atau pengaruh ketidakpuasan bentuk tubuh seperti kepercayaan diri, kontrol diri, citra tubuh dan *body shaming* agar dapat membandingkan hasilnya. Selanjutnya dapat juga mengubah metode penelitian menjadi metode kualitatif supaya mendapatkan hasil yang lebih rinci lagi serta untuk lebih banyak lagi menambah referensi jurnal-jurnal ataupun buku yang sesuai.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah R. (2016). *developing a general extended technology acceptance*
- Abdurrahman, F. (2014). Faktor-faktor pendorong perilaku diet tidak sehat pada wanita usia dewasa awal studi kasus pada mahasiswi Universitas Mulawarman. Psikoborneo: *Jurnal Ilmiah Psikologi*
- Agustin H. A. (2019). gambaran harga diri, citra tubuh, dan ideal diri remaja putri berjerawat. *Jurnal Keperawatan Jiwa (JKJ): Persatuan Perawat Nasional Indonesia*, 6(1), 8-12.
- Arthur, S. R. (2010). *Kamus psikologi*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar.
- Asih, N. (2017). Hubungan body dissatisfaction dengan perilaku diet pada wanita dewasa. *Jurnal Psikologi*.
- Ayu, I. P. K. (2013). Perbedaan citra tubuh pada mahasiswi fakultas eksakta dan fakultas non-eksakta universitas diponegoro semarang. *Jurnal Empati*, 2(4), 207-216.
- Azwar, S. (2015). *Penyusunan Skala Psikologi Edisi 2*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Badan Pusat Statistik. (2014). Kota Subulussalam. Kota Subulussalam dalam Angka 2014.
- Basundoro. (2012). Pengantar Sejarah Kota. Ombak:Yogyakarta
- Bestiana, D. (2012). Citra tubuh dan konsep tubuh ideal mahasiswi fisip universitas airlangga surabaya. *Jurnal Psikologi*.2(2), 86-96
- Bintarto, R. (1983). *Interaksi desa-kota dan permasalahannya*.Ghalia Darussalam. Tesis.Universitas Negeri Medan.
- Fitriani. S. (2011). *Promosi kesehatan*. Ed 1. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Grogan, S. (2017). *Body Image. Understanding Body Dissatisfaction in Men, Women and Children (Third Edit)*. New York : Routledge
- Hanum, R. (2014). Pengaruh Body Dissatisfaction dan Self-esteem dengan perilaku diet mahasiswi universitas "œ" serta tinjauan dalam islam. *Jurnal Psikogenesis*, 2(2), 180-190.
- Haslinda, L. (2017). Citra tubuh, perilaku diet, dan kualitas hidup remaja akhir mahasiswa fakultas kedokteran Universitas Riau. *Jurnal Ilmu Kedokteran (Journal of Medical Science)*, 9(2), 95-98.

- Heriyandi, H, T. (2018). Pengetahuan, sikap, dan perilaku diet hipertensi lansia di aceh selatan. *Jurnal Ilmu Keperawatan*, 6(1), 57-69.
- Husna, N,L. (2013). Hubungan antara body image dengan perilaku diet pada wanita dewasa awal. *Skripsi*. (tidak diterbitkan). Universitas Negeri Semarang. Semarang.Indonesia: Jakarta
- Khoiriyah, A. L. (2019). Hubungan ketidakpuasan tubuh dengan penerimaan diri pada perempuan usia dewasa awal (18–25 tahun) di Kota Malang (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim).
- Kusumawardani, W. (2020). Hubungan perilaku diet dengan massa lemak tubuh pada remaja putri di sma negeri 5 surabaya. *Amerta Nutrition, Jurnal Psikologi* .
- Lingga, L. (2010). *Cerdas memilih sayuran*. Jakarta: PT. Agromedia Pustaka.
- Meiliana C. (2018). Hubungan *body dissatisfaction* dan perilaku diet pada mahasiswa universitas katolik soegijapranata semarang. *Praxis: Jurnal Sains, Teknologi, Masyarakat dan Jejaring*, 1(1), 49-62.
- Mukhlis, A. (2013). Pengaruh Pelatihan berpikir positif pada ketidakpuasan terhadap citra tubuh (*body Image Dissatisfaction*). *Psikoislamika: Jurnal Psikologi dan Psikologi Islam*, 10(1).
- Musba, E. (2014). Hubungan antara body image dengan penyesuaian diri pada remaja pria yang melakukan latihan fitness. *Jurnal EMPATI*, 3(2), 147-156.
- Ogden, J. (2010). *The psychology of eating: From Healthy To Disordered Behavior*. USA: The Blackwell Publishing
- Pratiwi, D. R. (2020). Hubungan antara ketidakpuasan pada tubuh dengan harga diri pada wanita dewasa awal anggota pusat kebugaran moethya. *Jurnal EMPATI*, 9(4), 306-312.
- Prima, E.(2013). Hubungan antara *body dissatisfaction* dengan kecenderungan perilaku diet pada remaja putri. *Jurnal Psikologi Integratif*, 1(1), 17-30.
- Rahmawati L. (2018). *Demographic profile, clinical and analysis of osteoarthritis patients in surabaya*.
- Rosen J.C., Orosan P. (1995). *Cognitive behavior therapy for negative body image*. Behavior Therapy, 26
- Safarina, R. (2015). Hubungan antara body dissatisfaction dengan perilaku diet tidak sehat remaja putri yang menjadi member herbalife di bandung (Doctoral dissertation, Fakultas Psikologi (UNISBA)

- Sahmudin.(2010). *Kelompok etnik boang di Subulussalam Provinsi Nangroe Aceh*
- Sejcova, L. (2008). *Body Dissatisfaction. Human Affairs*
- Sugiyono. (2015). *Metode penelitian dan pengembangan*. Alfabeta.
- Sugiyono. (2016). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif dan R&D*. Alfabeta
- Sujarweni, W. (2014). *SPSS untuk penelitian*. Yogyakarta: new library press
- Suseno, A. O., & Dewi, K. S. (2014). Hubungan antara ketidakpuasan bentuk tubuh dengan intensi melakukan perawatan tubuh pada wanita dewasa awal. *Jurnal Empati*, 3(3), 20-31

## LEMBAR KUENSIIONER TRYOUT

### IDINTITAS DIRI

Nama (inisial) :

Jenis Kelamin :

Usia :

### PETUNJUK MENGERJAKAN

Pada angket ini akan disajikan sejumlah pernyataan, bacalah setiap pernyataan dengan teliti. Tugas anda adalah memilih salah satu alternatif jawaban yang paling sesuai dengan keadaan diri anda. Jawaban diberikan dengan memberikan tanda centang (✓) pada pilihan jawaban yang tersedia. Diharapkan tidak ada nomor yang terlewati. Adapun pilihan jawaban yang tersedia yaitu:

(SS) : Jika pernyataan tersebut Sangat Sesuai dengan diri anda

(S) : Jika pernyataan tersebut Sesuai dengan diri anda

(TS) : Jika pernyataan tersebut Tidak Sesuai dengan diri anda

(STS) : Jika pernyataan tersebut Sangat Tidak Sesuai dengan diri anda

Perlu anda ketahui, bahwa angket ini bukanlah suatu tes sehingga tidak ada jawaban yang salah, semua jawaban adalah benar asalkan sesuai dengan keadaan diri anda yang sesungguhnya. Identitas anda kami jamin kerahasiaannya dan tidak akan berpengaruh pada apapun Oleh karenanya tidak perlu ragu-ragu dalam memberikan jawaban.

Kami sangat menghargai kesediaan anda untuk berpartisipasi dalam mengisi angket ini dan kami ucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya atas waktu yang telah diberikan.

### Skala Ketidakpuasan Bentuk Tubuh

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1.	Saya merasa terganggu jika ada orang yang memandangi tubuh saya, karena terlalu gemuk/kurus				
2.	Ketika mendapat undangan ulang tahun dari teman saya, saya akan memikirkan alasan agar tidak datang karena saya malu dengan bentuk tubuh saya				
3.	Kakak saya selalu mengeluh dengan saya mengenai bentuk Tubuhnya				
4.	Ketika saya bertemu orang saya selalu dipuji				
5.	Saya akan tetap menghadiri undangan pertemuan dilingkungan saya, meski tubuh saya ideal				
6.	Ketika saya bercermin, saya merasa tubuh saya kurang Menarik				
7.	Saya merasa minder bila bertemu dengan teman-teman yang bertubuh langsing				
8.	Teman-teman pria saya jarang memperhatikan saya, karena tubuh saya kurang menarik				
9.	Saya membandingkan penampilan saya dengan penampilan orang dimajalah				
10.	Saya merasa tubuh saya besar/kecil dibanding teman-teman Lainnya				
11.	Saya merasa tubuh saya sudah ideal				
12.	Artikel majalah sumber informasi penting <i>fashion</i> cara untuk terlihat menarik				
13.	Saya merasa orang lain membicarakan saya ketika saya memakai baju yang tidak sesuai dengan bentuk tubuh saya				
14.	Saat nongkrong, saya sering bertanya pada teman saya apakah tubuh saya ideal				
15.	Saya merasa penampilan teman-teman lebih menarik dibandingkan diri saya				
16.	Saya berpikir tubuh saya adalah tubuh yang kuat dan sehat				
17.	Ketika saya pergi bersama teman, mereka tidak memperdulikan bentuk tubuh saya				
18.	Ketika nongkrong teman saya tidak memperhatikan bentuk tubuh saya				
19.	Saya merasa tubuh saya lebih menarik dibandingkan orang Lain				
20.	Ketika saya pergi orang selalu mengatakan tubuh saya ideal				
21.	Saya merasa tubuh saya terlalu besar dari pada teman nongkrong saya				
22.	Saya merasa berat badan saya sesuai dengan bentuk tubuh Saya				
23.	Dengan tubuh yang besar saya merasa kuat dan sehat				

24.	Saya merasa mempunyai bagian-bagian tubuh dengan ukuran yang ideal				
25.	Saya merasa postur tubuh saya profesional				
26.	Saya berpikir teman-teman saya menilai negatif terhadap bentuk tubuh saya				
27.	Saya merasa kesal karena sampai saat ini, saya belum mencapai bentuk tubuh yang saya inginkan				
28.	Saya merasa senang dengan bentuk saya				
29.	Ketika saya keluar rumah, tetangga saya selalu membandingkan tubuh saya dengan kakak saya				
30.	Saya merasa tubuh saya sudah ideal				
31.	Saya merasa malu jika orang lain menanyakan berapa berat badan saya				
32.	Ketika saya sedang dikeramaian saya merasa tidak percaya diri dengan tubuh besar				
33.	Teman saya sering mengatakan saya langsing ketika berkumpul bersama				
34.	Saat berjalan dengan teman, saya merasa malu ketika terlihat paling gemuk/kurus				
35.	saya merasa percaya diri saat berjalan ditengah keramaian, mesti tubuh saya kurang menarik				
36.	Saya puas dengan berat badan saya				

### Skala Perilaku Diet

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1.	Saya makan lebih banyak ketika ada masalah				
2.	Saya membatasi jumlah makanan yang saya makan				
3.	Saya mudah tergoda untuk membeli makanan yang saya suka				
4.	Ketika melihat makanan yang begitu lezat, saya akan memakannya bahkan ketika saya tidak lagi lapar				
5.	Saya akan merasa lapar ketika mencium makan yang lezat				
6.	Untuk menjaga berat badan saya menghindari makan-makan yang mengandung berlemak				
7.	Ketika saya pergi semua makanan yang saya liat sama saja tidak menarik				
8.	Saya tidak memperdulikan makanan yang saya makan walaupun membuat berat badan saya bertambah				
9.	Ketika saya stres saya tidak mau makan				
10.	Saya akan menahan rasa lapar saya untuk mewujudkan tubuh yang saya inginkan				
11.	Saya selalu makan tanpa memikirkan apapun				
12.	Ketika saya menyium masakan saya sudah mmerasa kenyang				
13.	Saya makan lebih sedikit dari biasanya jika lelah				
14.	Saya mengurangi frekuensi makanan saya untuk menurunkan berat badan saya				
15.	Saya selektif dalam memilih makanan				
16.	Saya memiih kelaparan dari pada menyesal setelah makan				
17.	Ketika saya menyium aroma lezat saya langsung berkeinginan untuk memakan				
18.	Saya akan tetap mengkonsumsi makanan yang saya sukak walaupun dapat membuat badan naik				
19.	Ketika pergi nongkrong saya selalu makan gorengan				
20.	Saya akan makan-makanan yang saya inginkan				
21.	Ketika saya lelah saya makan lebih banyak supaya ada tenaga				
22.	Ketika badan saya naik saya langsung gelisah				
23.	Ketika saya sarapan saya hanyak memakan roti dan susu				
24.	Ketika ada masalah saya tidak memperdulikan aroma makanan lezat				
25.	Bagi saya makanan manis membuat berat badan saya naik				
26.	Saya mengkonsumsi air lebih banyak untuk menghindari rasa lapar				
27.	Saya tetap makan walaupun sedang kecewa				
28.	Saya tetap mengkonsumsi mie instan, karena dapat meningkatkan napsu makan saya				
29.	Saya lebih suka makan nasi dari pada buah				

30.	Saya akan bersin jika menyium makanan yang sedap				
31.	Ketika saya kecewa, porsi makanan saya kurangi				
32.	Saya melewatkan waktu sarapan dengan dapat menolong saya dalam mengurangi berat badan				
33.	Saya suka mengkonsumsi makanan manis				
34.	Saya menghindari mie instan di malam hari, karena dapat membuat berat badan saya naik				
35.	Saya menyukai makanan yang aroma sedap				
36.	Minum air putih dapat membuat saya tahan lapar				

**Descriptive Statistics**

	<b>N</b>	<b>Minimum</b>	<b>Maximum</b>	<b>Mean</b>	<b>Std. Deviation</b>
<b>Ketidakpuasan Bentuk Tubuh</b>	<b>87</b>	<b>60</b>	<b>88</b>	<b>76.39</b>	<b>4.871</b>

**Descriptive Statistics**

	<b>N</b>	<b>Minimum</b>	<b>Maximum</b>	<b>Mean</b>	<b>Std. Deviation</b>
<b>Perilaku Diet</b>	<b>87</b>	<b>65</b>	<b>102</b>	<b>87,47</b>	<b>11.279</b>

## UJI NORMALITAS

### One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		87
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	.0000000
	Std. Deviation	4.86060434
Most Extreme Differences	Absolute	.066
	Positive	.043
	Negative	.066
Test Statistic		.066
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200 <sup>c,d</sup>

- a. Test distribution is Normal.
- b. Calculated from data.
- c. Lilliefors Significance Correction.
- d. This is a lower bound of the true significance.

## UJI LINEARITAS

### ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Perilaku	Between	(Combined)	6402,519	27	237,130	7,359	0,002
Diet *	Groups	Linearity	5498,375	1	5498,375	170,645	0,002
Bentuk		Deviation from Linearity	904.145	26	34.775	1.079	.442
tubuh	Within Groups		2126,598	66	32,221		
	Total		8529,117	93			

## UJI KORELASI

		Bentuk tubuh	Perilaku Diet
Bentuk tubuh	Pearson Correlation	1	628
	Sig. (2-tailed)		,002
	N	87	87
Perilaku Diet	Pearson Correlation	628	1
	Sig. (2-tailed)	,002	
	N	87	87

## LEMBAR KUENSIIONER PENELITIAN

### IDINTITAS DIRI

Nama (inisial) :

Jenis Kelamin :

Usia :

### PETUNJUK MENGERJAKAN

Pada angket ini akan disajikan sejumlah pernyataan, bacalah setiap pernyataan dengan teliti. Tugas anda adalah memilih salah satu alternatif jawaban yang paling sesuai dengan keadaan diri anda. Jawaban diberikan dengan memberikan tanda centang (✓) pada pilihan jawaban yang tersedia. Diharapkan tidak ada nomor yang terlewati. Adapun pilihan jawaban yang tersedia yaitu:

(SS) : Jika pernyataan tersebut Sangat Sesuai dengan diri anda

(S) : Jika pernyataan tersebut Sesuai dengan diri anda

(TS) : Jika pernyataan tersebut Tidak Sesuai dengan diri anda

(STS) : Jika pernyataan tersebut Sangat Tidak Sesuai dengan diri anda

Perlu anda ketahui, bahwa angket ini bukanlah suatu tes sehingga tidak ada jawaban yang salah, semua jawaban adalah benar asalkan sesuai dengan keadaan diri anda yang sesungguhnya. Identitas anda kami jamin kerahasiaannya dan tidak akan berpengaruh pada apapun Oleh karenanya tidak perlu ragu-ragu dalam memberikan jawaban.

Kami sangat menghargai kesediaan anda untuk berpartisipasi dalam mengisi angket ini dan kami ucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya atas waktu yang telah diberikan.

## Skala Ketidakpuasan Bentuk Tubuh

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1.	Saya merasa terganggu jika ada orang yang memandangi tubuh saya, karena terlalu gemuk/kurus				
2.	Ketika mendapat undangan ulang tahun dari teman saya, saya akan memikirkan alasan agar tidak datang karena saya malu dengan bentuk tubuh saya				
3.	Kakak saya selalu mengeluh dengan saya mengenai bentuk tubuhnya				
4.	Ketika saya bertemu orang saya selalu dipuji				
5.	Saya akan tetap menghadiri undangan pertemuan dilingkungan saya, meski tubuh saya kurang ideal				
6.	Ketika saya keluar rumah tetangga saya selalu membandingkan tubuh saya dengan kakak saya				
7.	Saya merasa minder bila bertemu dengan teman-teman yang bertubuh langsing				
8.	Teman-teman pria saya jarang memperhatikan saya, karena tubuh saya kurang menarik				
9.	Saya membandingkan penampilan saya dengan penampilan orang dimajalah				
1	Saya merasa tubuh saya besar/kecil dibanding teman-teman lainnya				
1	Saya merasa tubuh saya sudah ideal				
1	Artikel majalah sumber informasi penting <i>fashion</i> cara untuk terlihat menarik				
1	Saya merasa orang lain membicarakan saya ketika saya memakai baju yang tidak sesuai dengan bentuk tubuh saya				
1	Saat nongkrong, saya sering bertanya pada teman saya apakah tubuh saya ideal				
1	Saya merasa tubuh saya sudah ideal				
1	Saya berpikir tubuh saya adalah tubuh yang kuat dan sehat				
1	Ketika saya pergi bersama teman, mereka tidak memperdulikan bentuk tubuh saya				
1	Ketika nongkrong teman saya tidak memperhatikan bentuk tubuh saya				
1	Saya merasa malu jika orang lain menanyakan berapa berat badan saya				
2	Ketika saya pergi orang selalu mengatakan tubuh saya ideal				
2	Saya merasa tubuh saya terlalu besar dari pada teman nongkrong saya				

2	Ketika saya sedang dikeramaian saya merasa tidak percaya diri dengan tubuh besar				
2	Saat berjalan dengan teman, saya merasa malu ketika terlihat paling gemuk/kurus				
2	Saya merasa bagian tubuh saya mempunyai ukuran yang ideal				
2	Saya merasa postur tubuh saya profesional				
2	Saya puas dengan berat badan saya				
2	Saya merasa kesal karena sampai saat ini, saya belum mencapai bentuk tubuh yang saya inginkan				
2	Saya merasa senang dengan bentuk saya				

### Skala Perilaku Diet

No	Pernyataan	S	SS	STS	TS
1.	Saya makan lebih banyak ketika ada masalah				
2.	Saya membatasi jumlah makanan yang saya makan				
3.	Saya mudah tergoda untuk membeli makanan yang saya suka				
4.	Minum air putih dapat membuat saya tahan lapar				
5.	Saya akan merasa lapar ketika mencium makan yang lezat				
6.	Untuk menjaga berat badan saya menghindari makan-makan yang mengandung berlemak				
7.	Saya akan bersin jika menyium makanan yang sedap				
8.	Saya tidak memperdulikan makanan yang saya makan walaupun membuat berat badan saya bertambah				
9.	Saya menghindari mie instan dimalam hari, karena dapat membuat berat badan saya naik				
10.	Saya akan menahan rasa lapar saya untuk mewujudkan tubuh yang saya inginkan				
11.	Saya selalu makan tanpa memikirkan apapun				
12.	Ketika saya menyium masakan saya sudah mmerasa kenyang				
13.	Saya makan lebih sedikit dari biasanya jika lelah				
14.	Saya menyukai makanan yang aroma sedap				
15.	Saya selektif dalam memilih makanan				
16.	Saya memiih kelaparan dari pada menyesal setelah makan				
17.	Ketika saya menyium aroma lezat saya langsung berkeinginan untuk memakan				
18.	Saya akan tetap mengkonsumsi makanan yang saya sukak walaupun dapat membuat badan naik				
19.	Ketika pergi nongkrong saya selalu makan gorengan				
20.	Saya akan makan-makanan yang saya inginkan				
21.	Ketika saya lelah saya makan lebih banyak supaya ada tenaga				
22.	Ketika badan saya naik saya langsung gelisah				
23.	Ketika saya sarapan saya hanya memakan roti dan susu				
24.	Ketika ada masalah saya tidak memperdulikan aroma makanan lezat				
25.	Bagi saya makanan manis membuat berat badan saya naik				
26.	Saya mengkonsumsi air lebih banyak untuk menghindari rasa lapar				
27.	Saya melewatkan waktu sarapan dengan dapat menolong saya dalam mengurangi berat badan				

28.	Ketika saya kecewa, porsi makanan saya kurangi				
29.	Saya lebih suka makan nasi dari pada buah				

## VARIABEL KETIDAKPUASAN BENTUK TUBUH (X)

1. Sebelum Aitem Skala Uji Coba Ketidakpuasan Bentuk Tubuh Tidak Layak

Dibuang

### Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	30	100.0
	Excluded <sup>a</sup>	0	.0
	Total	30	100.0

### Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.899	36

### Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
X01	94.30	308.286	.453	.896
X02	93.70	302.424	.584	.894
X03	93.23	309.013	.436	.897
X04	94.23	304.392	.499	.896
X05	93.37	309.551	.468	.896
X06	93.60	316.041	.235	.900
X07	93.97	307.344	.511	.896
X08	93.17	309.523	.465	.896
X09	93.87	312.120	.353	.898
X10	93.70	308.769	.399	.897
X11	93.47	306.395	.464	.896
X12	93.93	309.720	.379	.898
X13	94.40	301.559	.654	.893
X14	93.87	299.154	.563	.894
X15	93.47	316.051	.198	.901
X16	93.47	308.257	.390	.897
X17	93.57	308.323	.570	.895
X18	93.53	306.671	.530	.895
X19	93.57	318.668	.227	.899
X20	93.40	313.490	.443	.897
X21	93.83	297.109	.660	.893
X22	93.33	316.299	.206	.900
X23	93.67	311.126	.293	.899

X24	94.33	302.644	.547	.895
X25	94.07	304.202	.550	.895
X26	93.53	320.051	.117	.902
X27	93.93	304.685	.483	.896
X28	93.73	309.030	.449	.896
X29	93.80	312.097	.318	.898
X30	93.80	310.234	.380	.897
X31	93.73	302.409	.622	.894
X32	93.20	312.717	.433	.897
X33	94.03	312.378	.283	.899
X34	93.57	303.909	.484	.896
X35	93.73	318.340	.188	.900
X36	93.90	301.610	.518	.895

2. Setelah Aitem Skala Uji Coba Ketidakpuasan Bentuk Tubuh Tidak Layak

Dibuang

**Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	N of Items
.908	28

**Item-Total Statistics**

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
X01	72.03	237.689	.495	.905
X02	71.43	233.151	.606	.903
X03	70.97	239.895	.428	.906
X04	71.97	233.689	.555	.904
X05	71.10	241.679	.413	.907
X07	71.70	235.941	.589	.904
X08	70.90	240.369	.456	.906
X09	71.60	242.593	.346	.908
X10	71.43	238.461	.427	.907
X11	71.20	235.752	.512	.905
X12	71.67	240.368	.375	.907
X13	72.13	234.533	.607	.903
X14	71.60	229.421	.604	.903
X16	71.20	239.476	.375	.908
X17	71.30	240.286	.522	.905
X18	71.27	237.444	.536	.905

X20	71.13	245.568	.358	.907
X21	71.57	227.289	.715	.901
X24	72.07	233.237	.571	.904
X25	71.80	234.303	.586	.904
X27	71.67	235.471	.492	.905
X28	71.47	240.395	.424	.906
X29	71.53	242.740	.306	.909
X30	71.53	243.292	.300	.909
X31	71.47	233.292	.640	.903
X32	70.93	242.547	.449	.906
X34	71.30	235.941	.461	.906
X36	71.63	232.792	.526	.905

## VARIABEL PERLAKUAN DIET (Y)

1. Sebelum Aitem Skala Uji coba Perlakuan Diet Tidak Layak Dibuang

**Case Processing Summary**

		N	%
Cases	Valid	30	100.0
	Excluded <sup>a</sup>	0	.0
	Total	30	100.0

**Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	N of Items
.918	36

**Item-Total Statistics**

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Y01	110.80	163.890	.486	.915
Y02	110.93	160.409	.672	.913
Y03	110.77	158.944	.686	.912
<b>Y04</b>	<b>110.77</b>	<b>171.840</b>	<b>.191</b>	<b>.918</b>
Y05	110.73	162.340	.581	.914
Y06	111.10	160.162	.749	.912
<b>Y07</b>	<b>110.93</b>	<b>169.857</b>	<b>.284</b>	<b>.917</b>
Y08	111.00	168.207	.350	.917
<b>Y09</b>	<b>110.83</b>	<b>170.144</b>	<b>.239</b>	<b>.918</b>
Y10	110.67	166.713	.376	.917
Y11	110.93	167.513	.395	.916
Y12	110.77	165.357	.464	.916
Y13	110.70	160.286	.774	.912
<b>Y14</b>	<b>110.93</b>	<b>169.375</b>	<b>.261</b>	<b>.918</b>
Y15	111.07	166.547	.413	.916
Y16	110.87	167.016	.481	.915
Y17	110.53	163.844	.650	.914
Y18	110.87	162.464	.615	.914
Y19	110.93	164.409	.420	.916
Y20	110.83	166.489	.499	.915
Y21	110.87	166.809	.381	.917
Y22	110.80	163.407	.542	.915
Y23	110.93	162.892	.581	.914
Y24	111.03	164.861	.572	.914

Y25	110.93	165.237	.428	.916
Y26	110.93	162.961	.577	.914
Y27	110.70	169.872	.284	.917
Y28	110.93	173.168	.056	.920
Y29	111.00	166.207	.468	.916
Y30	110.87	167.982	.320	.917
Y31	110.97	161.068	.751	.912
Y32	111.07	167.651	.352	.917
Y33	110.73	170.271	.237	.918
Y34	110.87	165.430	.455	.916
Y35	110.80	160.648	.647	.913
Y36	110.77	165.151	.444	.916

2. Setelah Aitem Skala Uji coba Perlakuan Diet Tidak Layak Dibuang

#### Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.924	29

#### Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Y01	88.40	137.903	.482	.922
Y02	88.53	134.602	.675	.919
Y03	88.37	133.068	.699	.919
Y05	88.33	136.023	.603	.920
Y06	88.70	134.562	.741	.918
Y08	88.60	141.903	.344	.924
Y10	88.27	139.513	.428	.923
Y11	88.53	140.671	.428	.923
Y12	88.37	140.102	.410	.923
Y13	88.30	134.010	.808	.918
Y15	88.67	141.057	.366	.924
Y16	88.47	140.395	.505	.922
Y17	88.13	136.947	.711	.919
Y18	88.47	137.154	.578	.921
Y19	88.53	138.602	.405	.924
Y20	88.43	140.530	.479	.922
Y21	88.47	139.637	.433	.923
Y22	88.40	137.559	.533	.921
Y23	88.53	136.326	.616	.920
Y24	88.63	138.861	.564	.921
Y25	88.53	139.775	.390	.923

Y26	88.53	136.740	.592	.920
Y29	88.60	139.903	.473	.922
Y30	88.47	141.913	.301	.925
Y31	88.57	135.082	.763	.918
Y32	88.67	141.195	.358	.924
Y34	88.47	139.361	.449	.922
Y35	88.40	134.662	.659	.919
Y36	88.37	139.206	.432	.923

## BIODATA PENULIS

### A. PENULIS

Nama : Siti Maisarah  
Tempat,Tanggal Lahir : Subulussalam, 09 Mai 2000  
Jenis Kelamin : Perempuan  
Agama : Islam  
Email : [Sitish03@gmail.com](mailto:Sitish03@gmail.com)  
Pekerjaan : Mahasiswa  
Status : Belum Menikah

Anak Ke : 6 dari 8 Bersaudara

### B. Orang Tua/Wali

Nama Ayah : Usman Spd  
Pekerjaan : PNS  
Nama Ibu : Raya Wati  
Pekerjaan : Ibu Rumah Tangga  
Alamat : Jl. Syech Abdurrauf Kota Subulussalam

### C. Riwayat Pendidikan

SD/ Sederajat : SD Negeri 1Kota Subulussalam (2007-2012)  
MTsN/ Sederajat : Madrasah Tsanawiyah Negeri Kota Subulussalam (2012-2015)  
SMA/ Sederajat : SMA Negeri 1 Kota Subulussalam (2015-2018)  
Srata/ Psikologi : Universitas Muhammadiyah Aceh (2018-2023)

Demikian biodata ini saya buat dengan sebenar-benarnya, agar dapat digunakan  
seperlunya

Banda Aceh, 17 januari 2023

Siti Maisarah 180911004

