

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Memiliki tubuh yang sehat, berat badan dan bentuk tubuh yang ideal, merupakan dambaan setiap orang. Dalam era globalisasi saat ini, selain demi kesehatan, bentuk tubuh dan berat badan sering kali juga dikaitkan dengan penampilan seseorang. Namun, tidak semua orang dikaruniai bentuk tubuh dan berat badan yang ideal. Hal ini disebabkan oleh faktor genetika, faktor ekonomi, maupun pola makan.

Self Magazine University of North Carolina melakukan survei dengan hasil sebanyak 67% perempuan melakukan diet karena merasa tidak puas dengan bentuk tubuhnya.¹ Neumark mengatakan bahwa banyak remaja putri yang melakukan diet untuk mendapatkan bentuk tubuh yang langsing dengan melakukan diet secara tidak sehat, yaitu dengan tidak makan secara teratur, menggunakan obat-obatan penurunan berat badan yang dapat membahayakan kesehatannya.²

Penelitian yang dilakukan di Gasglow, Inggris, menemukan satu dari 4 anak perempuan berusia 15-an khawatir terhadap berat badannya dan berusaha diet, kendati berat tubuhnya sudah di bawah rata-rata, 26% anak perempuan yang berada pada berat badan ideal dan 8% yang kekurangan berat

¹ Nova, "67% Perempuan Melakukan Diet", www.pressreader.com/indonesia/nova/20150928/281831462545618, diakses 24 April 2018.

² Sztainer D. Neumark, "Family Meal Frequency and Weight Status Among Adolescents" *Journal of Adolescent Health*. Vol. 47, (2008), 270.

badan juga mengaku sedang menjalani diet. Bandingkan dengan anak laki-laki yang hanya 3% yang menjalani diet keras.³

Sebuah studi yang dilakukan oleh Kann menunjukkan bahwa 30% remaja melakukan diet dan 40% remaja mencoba untuk mengurangi berat badannya.⁴ Sebuah penelitian yang dilakukan oleh Abraham juga menunjukkan bahwa mayoritas (80-90%) mahasiswi melakukan diet untuk menurunkan berat badan.⁵

Gencarnya perang terhadap kegemukan dibenarkan oleh Polivy dan McFarlane⁶ serta Rice dan Dolgin⁷, yang menyatakan bahwa para perempuan (khususnya remaja) dikonfrontasi dengan pesan yang bertubi-tubi dari media, baik itu media cetak ataupun media elektronik. Hal tersebut sejalan dengan menjamurnya konsep-konsep yang diusung oleh majalah-majalah wanita terutama majalah *fashion*, film dan televisi. Mereka menyajikan gambar model-model yang kurus sebagai *figure* yang ideal sehingga menyebabkan banyak wanita merasa tidak puas dengan dirinya dan mengalami gangguan makan. Inilah yang telah mempengaruhi pemikiran tentang tubuh ideal pada remaja putri.

Dari hasil penelitian Sari mengenai hubungan antara perilaku konsumtif dengan *body image* diketahui bahwa pada umumnya setiap wanita

³ Koran Tempo, "Satu dari Empat Anak Perempuan Menjalani Diet", <http://www.infoanda.com/id/link.php/lh=XgkDUANRAFUL>, diakses tanggal 3 Oktober 2019

⁴ Oktaviana Widyatningsih, "Hubungan antara Harga Diri dan Perilaku Diet Tidak Sehat Pada Remaja Putri", (Skripsi, Universitas Sanata Darma, 2011), 21

⁵ Ibid., 22

⁶ Polivy, J. dan McFarlane, T. L., "Dieting, Exercise, and Body Weight" dalam E. A. Blechman dan K. D. Brownell (Ed.). *Behavioral Medicine and Women: A Comprehensive Handbook* (New York: The Guilford Press, 1998), 369-373.

⁷ Rice, F. P. dan Dolgin, K. G., *The Adolescent: Development, Relationships, and Culture (10th ed.)* (Boston: Allyn and Bacon, 2002)

memiliki standar-standar tertentu tentang sosok ideal yang didambakan,⁸ misalnya standar cantik yang digambarkan harus berpostur tubuh tinggi, langsing, dan berkulit putih.

Masa remaja merupakan salah satu tahap dalam kehidupan manusia yang merupakan masa transisi dari kanak-kanak menuju masa dewasa. Pada masa ini, remaja akan mengalami berbagai perubahan baik dari segi fisik, kognitif, maupun psikososial. Hurlock menyatakan bahwa masa remaja ditandai dengan perubahan fisik, sikap serta perilaku yang sangat cepat.⁹ Beberapa perubahan yang umumnya dialami oleh remaja yaitu ketidakstabilan emosi, adanya perubahan fisik, minat, dan sikap. Dari semua perubahan tersebut, salah satu perubahan yang paling mudah terlihat adalah perubahan fisik.

Pertumbuhan fisik yang terjadi tentu saja mempengaruhi penampilan fisik, seperti penambahan berat badan, tinggi badan, perubahan hormon, dan lain-lain. Perubahan fisik yang sangat pesat ini menimbulkan respon tersendiri bagi remaja, berupa tingkah laku yang sangat memperhatikan perubahan bentuk tubuhnya dan membangun citra tubuh atau *body image*. Menurut Cash dan Pruzinsky, *body image* merupakan sikap yang dimiliki seseorang terhadap tubuhnya berupa penilaian positif atau negatif.¹⁰

⁸ Sari, T. Y, "Hubungan Antara Perilaku Konsumtif dengan *Body Image* Pada Remaja Putri" (Skripsi. Universitas Sumatera Utara, Medan, 2009), 27.

⁹ E.B. Hurlock, *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan (edisi kelima)* (Jakarta: Penerbit Erlangga, 1999), 206.

¹⁰ R. Andea, "Hubungan Antara *Body Image* dan Perilaku Diet Pada Remaja", (Skripsi, Universitas Sumatera Utara, Medan, 2010), 11.

Menurut Mappiare, *body image* atau citra tubuh lebih sering dikaitkan dengan wanita daripada pria karena wanita cenderung lebih memperhatikan penampilannya.¹¹ Suryanie berpendapat bahwa perubahan-perubahan fisik yang dialami oleh remaja putri menghasilkan persepsi yang berubah-ubah mengenai citra tubuhnya, namun hampir selalu bersifat negatif dan menunjukkan penolakan terhadap fisiknya.¹² Ketidakpuasan seseorang terhadap tubuhnya bisa muncul karena orang tersebut telah memiliki konsep tubuh ideal dalam pikirannya, namun dia merasa bahwa tubuhnya sendiri tidak atau belum memenuhi kriteria tubuh ideal tersebut.¹³

Di negara-negara non-Barat, seperti di Afrika, tubuh yang gemuk diinterpretasikan sebagai suatu simbol kematangan seksual, kesuburan, kemakmuran, kekuatan, dan kebijaksanaan.¹⁴ Jauh berbeda dengan negara-negara maju dan berkembang (termasuk Indonesia), tubuh yang dianggap cantik bagi kaum perempuan adalah keserasian antara tubuh dan tinggi badan.¹⁵ Kepercayaan tersebut tentu menjadi racikan yang lezat bagi budaya populer saat ini untuk mempromosikan kebencian dan ketakutan terhadap kegemukan secara besar-besaran.¹⁶ Budaya populer ini memiliki ciri-ciri

¹¹ Bestiana, D, "Citra Tubuh dan Konsep Tubuh Ideal, Mahasiswi FISIP Universitas Airlangga Surabaya", *Jurnal Psikologi*, Vol. 1 No.1, (Juli-Desember, 2012), 3.

¹² Ibid.

¹³ S. Grogan, *Body Image: Understanding Body Dissatisfaction in Men, Women, and Children*, (United States: Routledge, 1999).

¹⁴ Rice, C, "Promoting Healthy Body Image: A Guide for Program Planners" <http://www.opc.on.ca/beststart/bodyimg/httoc.html>, 1995, diakses 25 Februari 2019.

¹⁵ Akhmad Mukhlis. "Berpikir Positif Pada Ketidakpuasan Citra Tubuh (Body Dissatisfaction)", *Jurnal Psikoislamika* Vol. 10 No.1, (2003), 5.

¹⁶ "Bedah Obesitas Bikin Risiko Bunuh Diri Meningkat", <http://www.Go4HealthyLife.com>, diakses 25 Februari 2019.

bersifat “instant”, memberikan pemuasan sesaat, cenderung dangkal,¹⁷ dan sangat terkait dengan sistem kapitalisme sebagai suatu komoditi.¹⁸

Sayangnya, seringkali yang dimaksud dengan berat dan bentuk tubuh yang ideal menurut media tersebut bukanlah ideal menurut ukuran kesehatan, yaitu bentuk tubuh kurus dengan berat badan yang berada di bawah normal.¹⁹ Garner dkk. menemukan bahwa ukuran rata-rata dari perempuan yang dianggap ideal (seperti yang digambarkan oleh para model) telah menjadi semakin kurus dan bertahan pada kisaran 13-19% di bawah berat badan yang sehat.²⁰

Remaja putri yang memiliki sikap yang mendukung terhadap persuasi untuk bertubuh ideal menurut ukuran media akan lebih mudah mengalami ketidakpuasan terhadap citra tubuhnya (*body image dissatisfaction*). Esther menemukan beberapa fakta, yaitu (1) 62% subjek penelitian ingin menurunkan berat badan setelah menonton acara peragaan busana dan penampilan para artis di televisi dan (2) 75% subjek penelitian yang suka membaca artikel tentang bentuk tubuh yang langsing di media cetak merasa tidak puas dengan citra tubuh mereka.²¹

¹⁷ Suryakusuma, J, “Perempuan, Pornografi, dan Budaya Pop”, *Jurnal Perempuan: Perempuan & Budaya Pop XIII*, (2000), 33-35.

¹⁸ Tomagola, T. A. 2000. “Popular Culture, Kapitalisme, dan Patriarki, Sangat Berkait”, *Jurnal Perempuan: Perempuan & Budaya Pop XIII*, (2000), 11-14.

¹⁹ Akhmad Mukhlis, “Pengaruh Pelatihan Berpikir Positif pada Ketidakpuasan terhadap Citra Tubuh (*Body Image Dissatisfaction*)”, *Jurnal Psikoislamika*, Vol. 10 No. 1, (2013), 6

²⁰ Dittrich, L, “About-Face Facts on Body Image”, <http://www.about-face.org/r/facts/bi.html>. diakses 25 Februari 2019.

²¹ Esther, “Hubungan Antara Sikap Terhadap Persuasi Untuk Bertubuh Ideal Menurut Media dan Harga Diri dengan *Body Dissatisfaction*”. (Skripsi, tidak diterbitkan, Fakultas Psikologi Universitas Surabaya, Surabaya, 2002), 13.

Gonzales-Lavin dan Smolak menemukan bahwa remaja perempuan yang menonton televisi lebih dari 8 jam per minggu melaporkan ketidakpuasan terhadap citra tubuh yang secara signifikan lebih tinggi daripada remaja perempuan yang lebih jarang menonton televisi.²²

Hal lain yang lebih memprihatinkan adalah bahwa ketidakpuasan terhadap citra tubuh tidak hanya dialami oleh remaja perempuan yang bertubuh gemuk atau kurus, melainkan juga oleh remaja perempuan yang berat badannya sudah tergolong ideal.

Beberapa penelitian menemukan bahwa masalah ketidakpuasan terhadap citra tubuh ternyata dapat menimbulkan masalah-masalah lain yang lebih serius. Attie dan Brooks-Gunn serta Strong dan Huon menyatakan bahwa perempuan yang merasa tidak puas dengan bentuk tubuh mereka akan berisiko lebih tinggi untuk melakukan diet yang serius dan mengalami gangguan makan dibandingkan dengan perempuan yang telah merasa puas dengan bentuk tubuh mereka.²³

Fenomena ketakutan dan kebencian terhadap kegemukan ini bukan hanya berhenti pada diri sendiri, perempuan juga peduli untuk sekedar mengingatkan atau bahkan sampai pada kritik terhadap perempuan lain di sekitarnya (menjadi *significant person*). Persuasi dari *significant person* (keluarga dan teman sebaya) menjadi faktor lain perhatian perempuan

²² J.K. Thompson and L.J. Heinberg, "The Media's Influence on Body Image Disturbance and Eating Disorders: We've Reviled Them, Now Can We Rehabilitate Them?", *Journal of Social Issues*, (1999), 339-353.

²³ J.J. Haugaard, *Problematic Behaviors During Adolescence*. (New York: McGraw-Hill, 2001)

terhadap bentuk tubuhnya.²⁴ Akibatnya, sejumlah besar remaja perempuan mendiskusikan tentang berat badan dan perilaku diet dengan teman-teman mereka.²⁵

Pengaturan pola makan atau perilaku diet untuk menurunkan berat badan merupakan hal yang sudah umum dilakukan. Banyak kaum perempuan, seperti halnya mahasiswa IAIN Kediri melakukan pengaturan pola makan dengan tujuan untuk menurunkan atau mempertahankan bentuk tubuh maupun berat badannya.

Berdasarkan survey yang telah dilakukan pada 100 responden mahasiswa IAIN Kediri, 57,5% dari responden dalam 3 bulan terakhir sengaja berpuasa atau makan 2 kali sehari untuk menghindari kenaikan berat badan. Dan 46,3% responden mahasiswa di IAIN Kediri ketakutan jika berat badannya naik, 48,9% berpendapat bahwa berat badan dan bentuk tubuhnya mempengaruhi penilaian dia sebagai manusia.²⁶

Selain itu, pada wawancara singkat yang dilakukan peneliti pada mahasiswa program studi Psikologi Islam IAIN Kediri, ditemukan kesimpulan bahwa mereka melakukan diet untuk mengurangi berat badannya. Mereka beranggapan bahwa tubuhnya tidak cukup ideal. Selain itu, mereka merasa bahwa tubuhnya terlalu gemuk untuk seusianya.²⁷

²⁴ Vincent, M. A. and McCabe, M. P. "Gender differences among adolescents in family, and peer influences on body dissatisfaction, weight loss, and binge eating behaviors", (*Journal of Youth and Adolescence*, 2003), 205-221.

²⁵ Ibid.

²⁶ Survey awal dengan menggunakan kuesioner yang telah dilakukan secara acak pada 100 mahasiswa IAIN Kediri, 03 September 2018.

²⁷ Wawancara, di kampus IAIN Kediri, 20 April 2018.

Permasalahan mengenai *body image* remaja putri tersebut bertentangan dengan salah satu tugas perkembangan yang seharusnya dilaksanakan pada masa remaja, yaitu menerima kondisi fisiknya serta memanfaatkan tubuhnya secara efektif.²⁸ Remaja dituntut untuk bisa melalui salah satu tugas perkembangan dengan menerima kondisi fisiknya serta memanfaatkan tubuhnya secara efektif. Akan tetapi, kenyataannya tidak demikian pada remaja putri. Mereka mengembangkan *body image* negatif sehingga tidak mampu menerima kondisi fisiknya.²⁹

Berdasarkan hal tersebut, maka peneliti tertarik untuk meneliti secara empirik mengenai hubungan antara *body image* dan perilaku diet remaja akhir mahasiswi Program Studi Psikologi Islam IAIN Kediri.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan penguraian latar belakang di atas, maka peneliti merumuskan masalah yang akan diteliti dalam bentuk pertanyaan sebagai berikut :

1. Bagaimana *body image* remaja putri mahasiswi Program Studi Psikologi Islam IAIN Kediri?
2. Bagaimana perilaku diet remaja putri mahasiswi Program Studi Psikologi Islam IAIN Kediri?
3. Bagaimana hubungan antara *body image* dengan perilaku diet pada remaja putri mahasiswi Program Studi Psikologi Islam IAIN Kediri?

²⁸ S.W Sarwono, *Psikologi Remaja* (edisi revisi). (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2010), 25.

²⁹ J.W. Santrock, *Adolescence: Perkembangan Remaja*, (Jakarta: Erlangga, 2003). 206.

C. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan antara lain untuk:

1. Mengetahui *body image* remaja putri mahasiswi Program Studi Psikologi Islam IAIN Kediri.
2. Mengetahui Perilaku diet remaja putri mahasiswi Program Studi Psikologi Islam IAIN Kediri.
3. Mengetahui hubungan antara *body image* dengan perilaku diet pada remaja putri mahasiswi Program Studi Psikologi Islam IAIN Kediri.

D. Kegunaan Penelitian

1. Kegunaan Teoritis
 - a. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi teoritis maupun ilmiah, khususnya dalam keilmuan psikologi sosial.
 - b. Hasil penelitian ini dapat digunakan untuk memberikan masukan secara ilmiah untuk memperkaya khasanah kepustakaan Psikologi Islam IAIN Kediri.
2. Kegunaan Praktis
 - a. Bagi para remaja putri, penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran bahwa seseorang yang memiliki *body image* positif dapat melakukan perilaku diet yang sehat, dan agar tetap menghargai tubuh dengan segala kelebihan dan kekurangan

- b. Bagi para orang tua, mereka diharapkan untuk lebih memperhatikan perkembangan remaja mengenai *body image* dalam melakukan penilaian akan gambaran tubuhnya, memberikan dukungan, mendidik anak untuk menghargai tubuh yang dimiliki. Mereka juga dapat memberikan arahan akan pentingnya menjaga kesehatan tubuh, salah satunya dengan cara berolahraga.
- c. Bagi peneliti selanjutnya, penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi, khususnya penelitian yang berhubungan dengan gambaran tubuh dan perilaku diet remaja.

E. Kajian Pustaka

Penelitian terdahulu akan dijadikan pertimbangan dan acuan dalam membandingkan pengaruh suatu variabel sehingga menunjang keakuratan data penelitian yang dilakukan peneliti dalam menyelesaikan penelitian ini.

Penelitian tersebut antara lain:

1. Hubungan Antara *Self-esteem* dengan *Body Image* pada Remaja Awal yang Mengalami Obesitas

Penelitian yang dilakukan oleh Victoria Nurvita dan Muryantinah Mulyo Handayani ini adalah penelitian korelasional yang bertujuan untuk melihat hubungan antara *self-esteem* dengan *body image* pada remaja putri awal yang obesitas. Subjek pada penelitian ini berjumlah 41 remaja putri yang berusia 12-15 tahun yang mengalami obesitas. Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu uji korelasi dengan menggunakan teknik analisis korelasi *spearman's rho*. Penelitian ini menyebutkan

bahwa besar koefisien korelasi antar dua variabel adalah 0,855 yang menunjukkan terdapat hubungan positif antar dua variabel. Hal ini dapat diartikan bahwa semakin tinggi self-esteem, maka body image yang dimiliki semakin positif pula.³⁰

Perbedaan penelitian di atas dengan penelitian ini terletak pada variabel X, dimana dalam penelitian ini variabel X-nya *body image*. Penelitian di atas menggunakan analisis korelasional *spearman's rho*, sedangkan penelitian ini menggunakan uji korelasi *product moment*. Subjek yang digunakan dalam penelitian ini adalah remaja akhir putri.

2. Citra Tubuh Pada Remaja Perempuan Gemuk Dan Tidak Gemuk: Studi Cross Sectional

Penelitian yang dilakukan oleh Dewi Kartika Wati dan Sri Sumarmi merupakan penelitian observasional dengan desain *cross sectional* dengan 36 responden remaja putri berusia 13-15th. Metode pengumpulan data dalam penelitian ini yaitu dengan mengukur antropometri (berat badan, tinggi badan, IMT/U) dan wawancara berdasarkan kuesioner yang mencakup 3 variabel pada *Multidimensional Body Self Questionnaire-Appearance Scale* (MBSRQ-AS) yaitu *body image*, *body dissatisfaction*, dan *fear fatness*. Hasil penelitian ini menyebutkan bahwa terdapat perbedaan persepsi mengenai bentuk dan berat tubuh yang dimiliki antara kelompok remaja putri *overweight* dan *non overweight*. Penelitian ini menyebutkan bahwa remaja putri

³⁰ Victoria Nurvita dan Muryantinah Mulyo Handayani, "Hubungan antara *Self-esteem* dengan *Body Image* pada Remaja Awal yang Mengalami Obesitas", *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*, Vol.4 No. 1, (April, 2015), 41

overweight cenderung memiliki citra tubuh yang negatif, sedangkan remaja putri *non overweight* cenderung memiliki citra tubuh yang positif.³¹

Perbedaan penelitian di atas dengan penelitian ini terdapat pada metode penelitian yang digunakan. Penelitian ini menggunakan uji korelasi *product moment*. Selain itu, penelitian ini difokuskan pada remaja akhir yang berusia 18-21th. Penelitian ini ingin mengetahui korelasi antara perilaku diet dan *body image* remaja putri tanpa membedakan apakah subjek gemuk maupun tidak gemuk

3. Hubungan antara *Body Dissatisfaction* dengan Kecenderungan Perilaku Diet Pada Remaja Putri.

Penelitian yang dilakukan oleh Ellen Prima dan Endah Puspita Sari merupakan penelitian korelasional dengan 96 responden remaja putri berusia 12-15 tahun, yang menghasilkan kesimpulan bahwa terdapat hubungan positif antara *body dissatisfaction* dengan kecenderungan perilaku diet pada remaja putri. Semakin tinggi tingkat *body dissatisfaction* seseorang, maka ia akan semakin mengembangkan perilaku diet. Sebaliknya, semakin rendah tingkat *body dissatisfaction* seseorang, maka semakin rendah perilaku dietnya.³²

Perbedaan penelitian di atas dengan penelitian ini terletak pada responden yang tergolong usia remaja awal, sedangkan penelitian ini berfokus pada remaja putri usia 18-21 th. Selain itu, variabel bebas

³¹ Dewi Kartika Wati Sri Sumarmi, "Citra Tubuh Pada Remaja Perempuan Gemuk Dan Tidak Gemuk: *Studi Cross Sectional*, *Amerta Nutrition*, (2017), 399.

³² Ellen Prima dan Endah Puspita Sari, "Hubungan antara *Body Dissatisfaction* dengan Kecenderungan Perilaku Diet Pada Remaja Putri", *Jurnal Psikologi Integratif*, (Juni 2013), 17.

penelitian di atas berfokus pada *body dissatisfaction*, sedangkan penelitian ini berfokus pada *body image* yang dimiliki remaja putri.

4. Faktor-Faktor Pendorong Perilaku Diet Tidak Sehat Pada Wanita Usia Dewasa Awal: Studi Kasus Pada Mahasiswi Universitas Mulawarman.

Dalam penelitian ini, Fadlullah Abdurrahman menyebutkan adanya beberapa faktor pendorong perilaku diet tidak sehat. Penelitiannya, dengan responden wanita dewasa awal, menghasilkan kesimpulan bahwa faktor dominan yang menyebabkan mahasiswi melakukan diet karena kurang percaya diri pada mahasiswi. Aspek muncul kurangnya kepercayaan pada mahasiswi disebabkan oleh lingkungan sosial, dimana aspek eksternal saling terkait mempengaruhi aspek internal mahasiswi yang melakukan diet. Kurangnya pengetahuan tentang diet sehat dan juga keinginan untuk menurunkan berat badan dengan cepat menyebabkan mahasiswi membuat pola diet yang tidak sehat tanpa menghiraukan efek samping yang ditimbulkan.³³

5. Hubungan antara *Body Image* dan Perilaku Diet pada Remaja

Penelitian yang dilakukan oleh Raisa Andea merupakan penelitian yang bersifat korelasional, yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *body image* dan perilaku diet pada remaja. Subjek penelitian ini adalah 215 orang remaja putra dan putri berusia 15-18 tahun. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan korelasi *pearson product moment*. Hasil penelitian ini menyebutkan bahwa terdapat hubungan negatif antara

³³ Fadlullah Abdurrahman, "Faktor-Faktor Pendorong Perilaku Diet Tidak Sehat Pada Wanita Usia Dewasa Awal Studi Kasus Pada Mahasiswi Universitas Mulawarman", *eJournal Psikologi*, Vol. 2 No. 2, (2014), 163-170.

body image dengan perilaku diet. Artinya, semakin positif *body image* maka intensitas perilaku diet yang dilakukan akan semakin rendah, dan sebaliknya, semakin negatif *body image* maka intensitas perilaku diet yang dilakukan akan semakin tinggi.³⁴

Perbedaan penelitian ini dengan penelitian di atas terletak pada kriteria subjek yang digunakan, dimana penelitian ini difokuskan hanya pada remaja putri yang berusia 18-21 tahun.

Berdasarkan penelitian di atas, peneliti tertarik untuk mengetahui bagaimana hubungan *body image* remaja putri terhadap perilaku diet yang mereka lakukan. Penelitian ini difokuskan pada mahasiswi aktif Psikologi Islam IAIN Kediri sesuai dengan kategori usia remaja akhir.

F. Hipotesis

Berdasarkan uraian di atas maka dapat diajukan hipotesis bahwa terdapat hubungan negatif antara *body image* terhadap perilaku diet remaja putri mahasiswi Program Studi Psikologi Islam IAIN Kediri. Semakin positif *body image* remaja putri maka intensitas perilaku diet yang dilakukan remaja akan semakin rendah. Begitu pula sebaliknya, semakin negatif *body image* remaja maka intensitas perilaku diet yang dilakukan remaja akan semakin tinggi. Dapat dinyatakan dengan rumus sebagai berikut:

H_0 = Tidak terdapat hubungan positif antara *body image* terhadap perilaku diet remaja putri mahasiswi Program Studi Psikologi Islam IAIN Kediri.

³⁴ Andea, "Hubungan Body Image dan Perilaku Diet Remaja", 65.

Ha = Terdapat hubungan negatif antara *body image* terhadap perilaku diet remaja putri mahasiswi Program Studi Psikologi Islam IAIN Kediri.

G. Asumsi Penelitian

Asumsi dalam penelitian adalah anggapan-anggapan dasar tentang suatu hal yang dijadikan pijakan berpikir dan bertindak dalam melaksanakan penelitian.³⁵ Dalam penelitian ini, terdapat dua variabel, yaitu variabel X (*body image*) yang diukur dengan skala MBRSQ-AS (*Multidimensional Body Self-Relations Questioare*) Cash yang telah diadaptasi oleh Milanzahri dan diadaptasi kembali oleh Rosari, dan Variabel Y (perilaku diet) yang diukur menggunakan skala perilaku diet yang didasarkan pada teori Polivy, Herman dan Warsh. Dalam penelitian ini peneliti mengajukan asumsi bahwa apabila remaja putri memiliki *body image* positif maka perilaku dietnya rendah, dan sebaliknya apabila remaja putri memiliki *body image* negatif maka perilaku dietnya tinggi.

H. Penegasan Istilah

Penegasan istilah dapat berupa definisi operasional dari variabel yang akan diteliti. Definisi operasional adalah konsep teoritik dalam suatu penelitian yang harus diterjemahkan dalam bentuk operasionalnya dengan

³⁵ Tim, *Pedoman Penulisan Karya Ilmiah*, (Kediri: STAIN Kediri, 2016), 71

tujuan untuk mempermudah usaha pengukuran dan proses pengumpulan data.³⁶ Dalam penelitian ini, definisi operasional yang digunakan antara lain :

1. Variabel *Body Image*

Body Image adalah perasaan, pengalaman, sikap dan evaluasi yang dimiliki seseorang mengenai tubuhnya yang meliputi bentuk tubuh, ukuran tubuh, dan berat tubuh yang mengarah kepada penampilan fisik yang bersifat positif dan negatif.

2. Variabel Perilaku Diet

Perilaku Diet adalah suatu usaha individu yang dilakukan dengan cara mengatur pola makan dengan tujuan untuk mengontrol berat badan.

³⁶ Ibid.