

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Penampilan merupakan faktor penting untuk setiap orang, terutama bagi seorang wanita pada saat ini. Pada umumnya masyarakat masih beranggapan bahwa wanita yang cantik adalah wanita yang langsing. Standar tersebut dimiliki oleh setiap wanita maupun pria. Model sosiokultural didukung pula dengan banyaknya media yang menampilkan wanita yang bertubuh ideal, semakin meningkatkan keinginan para wanita untuk terus berusaha memiliki tubuh yang ideal. Tidak semua wanita dilahirkan dalam kondisi yang ideal, ketidaksesuaian antara standar kecantikan yang berlaku di masyarakat dengan bentuk fisik yang dimiliki membuat banyak wanita merasa kurang puas terhadap penampilan atau tubuhnya sendiri. Secara teoritis, wanita yang menginternalisasikan bentuk tubuh ideal menurut masyarakat kedalam dirinya akan lebih mudah memiliki *body dissatisfaction* apabila standar bentuk tubuh ideal tersebut tidak terpenuhi.¹

Body dissatisfaction merupakan distorsi persepsi terhadap bentuk tubuh sendiri, yakni meyakini bahwa orang lain lebih menarik, merasa ukuran tubuh dan bentuk tubuh adalah kegagalan personal, merasa malu, cemas,

¹ S.K.Bearman, Martinez, E., & Stice, E, "The Skinny on Body Dissatisfaction: A Longitudinal Study of Adolescent Girls and Boys", *Journal of Youth Adolescent*, Vol. 35, No. 2 (2006), 218.

serta tidak nyaman dan aneh dengan tubuh yang dimilikinya.² Saat muncul gangguan dalam komponen persepsi maka akan muncul perubahan dalam melihat ukuran, bentuk, berat badan, dan penampilan. Area tubuh yang paling menyebabkan ketidakpuasan adalah: payudara, kaki (terlalu gemuk atau terlalu kurus), pantat (terlalu besar atau terlalu kurus), perut (tidak datar), dan lengan (terlalu besar). *Body dissatisfaction* inilah yang memicu wanita untuk memperbaiki penampilan dan merubah penampilan mereka.

Menurut Angelina Olivia Sari dari hasil penelitiannya faktor yang paling berpengaruh timbulnya *body dissatisfaction* adalah: keinginan untuk memiliki badan seksi (86,7%), dan merasa kurang percaya diri bila memiliki badan yang tidak ideal (78,3%). Faktor eksternal yang paling berperan berkaitan dengan keinginan untuk menyesuaikan diri dengan trend mode pakaian dan keinginan untuk tetap menjaga penampilan (86,7%), adanya penilaian, saran, dan kritik dari orang terdekat (teman, saudara, pacar, dan orang tua) (83,3%), informasi dari media massa (surat kabar, tabloid, majalah, dan televisi) juga memberikan peran yang besar (70%).³

Gambaran seseorang mengenai dirinya bersifat subjektif. Apabila seseorang menganggap kondisi fisiknya tidak sama dengan konsep idealnya, maka individu tersebut akan merasa memiliki kekurangan secara fisik

² L,Sunartio, Sukamto, E., & Dianovinina, K, “*Social Comparison dan Body Dissatisfaction pada Wanita Dewasa Awal*”, *Jurnal Humanitas*, Vol. 9, No 2 (Agustus, 2012), 2.

³ Angelina Olivia Sari, “Identifikasi Faktor Penyebab Body Dissatisfaction dengan Coping Behavior yang Dipilih oleh Remaja Putri Usia 16-18 Tahun di SMU Yayasan Pendidikan dan Pengajaran Indonesia I Surabaya”, *Tugas Akhir*, (2001), 1.

meskipun dalam pandangan orang lain sudah dianggap ideal. Keadaan seperti inilah yang sering membuat seseorang tidak dapat menerima kondisi tubuhnya secara apa adanya sehingga mengalami *body dissatisfaction*. Jika seorang wanita merasa gemuk dan memiliki berat badan yang berlebih, mereka cenderung akan melakukan berbagai upaya untuk menurunkan berat badannya. Kesenjangan yang terlalu jauh antara tubuh yang dipersepsikan dengan gambaran ideal maka akan menyebabkan penilaian yang negatif terhadap tubuhnya. Hal ini yang mendorong seseorang untuk melakukan perilaku diet yang pada dasarnya dilakukan untuk mengurangi tekanan karena penilaian yang negatif terhadap tubuh yang tidak sesuai dengan gambaran idealnya. Berdasarkan hasil survei yang dilakukan majalah putri “*Glamour*”, diperoleh hasil bahwa dari 4000 wanita hanya 19% wanita yang merasa puas dengan tubuhnya sedangkan 81% wanita merasa tidak puas dengan tubuhnya dan cenderung melakukan diet.

Perilaku diet merupakan konsekuensi yang paling umum dari adanya *body dissatisfaction*. Banyak orang berlomba-lomba untuk membuat tubuhnya menjadi langsing agar terlihat menarik. Sejauh ini wanita lebih menyukai diet dengan cara mengontrol pola makan serta melakukan beberapa aktivitas fisik untuk menurunkan berat badannya. Kim dan Lennon menjelaskan bahwa diet mencakup pola-pola perilaku bervariasi, dari pemilihan makanan yang baik

untuk kesehatan sampai pembatasan sangat ketat akan konsumsi kalori.⁴ Perilaku diet umumnya dipengaruhi oleh dua faktor yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal meliputi kemasakan fisik, berat badan, nilai kesehatan dan kepribadian sedangkan untuk faktor eksternal meliputi hubungan keluarga, nilai sosial di masyarakat serta status sosial dan ekonomi keluarga.⁵

Selain mengatur pola makan dan membatasi kalori, salah satu usaha yang dilakukan banyak wanita untuk melakukan perilaku diet adalah dengan cara melakukan senam, sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Fathirina Sientia di klub kebugaran Susan Semarang dengan hasil penelitian: terdapat perubahan berat badan bermakna ($p= 0,000$) pada peserta senam *aerobic* selama 12 minggu di klub kebugaran Susan dengan rerata Studi Kasus di Klub Kebugaran Susan Semarang dengan hasil Terdapat perubahan berat badan bermakna ($p=0,000$) pada peserta senam aerobik sebelum dan setelah mengikuti latihan senam *aerobic* selama 12 minggu di klub kebugaran dengan rerata berat badan awal peserta $59,8 \pm 9,49$ dan rerata berat badan akhir peserta $56,9 \pm 8,72$. Terdapat perbedaan bermakna rerata penurunan berat badan ($p=0,022$) pada peserta senam *aerobic* dengan tingkat aktifitas fisik yang berbeda dan asupan makan tidak berpengaruh ($p=0,427$) terhadap

⁴ M, Kim, & Lennon, S.J, "analysis of diets advertisements : A cross national comparison of Korean and U.S. women's magazines", *Clothing and textiles research journal*, Vol 24, No.4 (Oktober, 2006),345.

⁵ Ellen Prima dan Endah Puspita Sari, "Hubungan Antara Body Dissatisfaction Dengan Kecenderungan Perilaku Diet Pada Remaja Putri", *Jurnal Psikologi Integratif*, Vol. 1, No. 1 (Juni 2013), 18.

berat badan peserta setelah mengikuti latihan senam *aerobic* selama 12 minggu di klub kebugaran.⁶

Sanggar senam yang cukup ternama di Kota Kediri adalah sanggar senam “Marion”. Sanggar senam ini berlokasi di Jl.Yos Sudarso 73-75, Pakelan, Kec. Kota Kediri, Kota Kediri, Jawa Timur 64123. Anggota dari sanggar senam ini sebagian besar adalah wanita dewasa awal baik yang sudah menikah maupun belum menikah, dan wanita dewasa awal yang tergolong wanita pekerja, mahasiswa, dan ibu-ibu. Wanita dewasa muda di sanggar senam Marion Kediri ini memiliki berat tubuh yang bervariasi ada beberapa yang memiliki berat tubuh dalam kategori ideal dan ada beberapa yang memiliki berat tubuh dalam kategori kelebihan berat badan. Mereka semua tetap melakukan upaya untuk memperhatikan penampilan mereka terutama bentuk badan serta hal-hal yang berkaitan dengan bagaimana cara menangani permasalahan tersebut. Hal ini dilakukan para *member* Marion Kediri untuk mendapatkan penampilan yang menarik, serta berat badan yang ideal dari pada melakukan pelangsingan instan melalui konsumsi obat diet dan teknik operasi sedot lemak.

Dari hasil wawancara yang dilakukan pada tanggal 03 Oktober 2018 hingga 30 Oktober 2018 terhadap 15 wanita dewasa muda di sanggar senam

⁶ Fathirina Sientia, “Pengaruh Latihan Senam Aerobik Terhadap Perubahan Berat Badan Pada Peserta Klub Kebugaran Studi Kasus Di Klub Kebugaran Susan, Semarang”, *Jurnal Media Medika Muda*,(2012),14.

Marion Kediri dapat diketahui bahwa 13 wanita dewasa muda mengalami *body dissatisfaction* atau sebesar 87%. Mereka memiliki ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh yang dimiliki terutama pada bagian payudara 11,1%, lingkar pinggang yang terlalu besar 11,1%, lengan yang terlalu besar 28,9%, perut yang tidak datar 26,7%, dan paha yang terlalu besar 28,9%. Namun, yang lebih dominan pada bagian lengan yang terlalu besar 28,9%, perut yang tidak datar 26,7% dan ukuran paha yang terlalu besar 28,9%. Sehingga mereka melakukan upaya perilaku diet dengan cara mengontrol pola makan dan melakukan senam untuk mendapatkan bentuk tubuh ideal seperti apa yang diinginkannya.

Berdasarkan uraian di atas, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Hubungan Antara *Body Dissatisfaction* Dengan Perilaku Diet Pada Wanita Dewasa Muda Di Sanggar Senam Marion Kediri

B. Rumusan Masalah

1. Seberapa tinggi tingkat *body dissatisfaction* yang dialami oleh wanita dewasa muda di sanggar senam Marion Kediri?
2. Seberapa kuat tingkat perilaku diet wanita dewasa muda di sanggar senam Marion Kediri?
3. Apakah terdapat hubungan antara *body dissatisfaction* dengan perilaku diet pada wanita dewasa muda di sanggar senam Marion Kediri?

C. Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui seberapa tinggi tingkat *body dissatisfaction* yang dialami oleh wanita dewasa muda di sanggar senam Marion Kediri
2. Untuk mengetahui seberapa kuat tingkat perilaku diet wanita dewasa muda di sanggar senam Marion Kediri
3. Untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara *body dissatisfaction* dengan perilaku diet pada wanita dewasa muda di sanggar senam Marion Kediri?

D. Kegunaan Penelitian

1. Teoritis
 - a. Dapat digunakan untuk menambah referensi terkait *Body Dissatisfaction* dan Perilaku Diet
 - b. Bagi ilmu pengetahuan, penelitian ini diharapkan mampu memberi kontribusi terkait dengan *Body Dissatisfaction* dan Perilaku Diet
2. Praktis
 - a. Bagi wanita dewasa muda di sanggar senam Marion Kediri

Hasil penelitian ini diharapkan akan menambah wawasan, wacana, dan informasi bagi wanita di sanggar senam Marion Kediri tentang *Body Dissatisfaction* dan Perilaku Diet dalam upaya untuk

mendapatkan bentuk tubuh yang ideal dengan cara diet yang lebih sehat

b. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan untuk melakukan penelitian yang selanjutnya dan memberikan pengetahuan tambahan mengenai penelitian yang sama

E. Hipotesis Penelitian

Hipotesis dapat diartikan sebagai jawaban sementara terhadap rumusan masalah dalam sebuah penelitian.⁷ Berdasarkan rumusan masalah diatas, maka hipotesis dari penelitian ini adalah: “terdapat hubungan positif antara *body dissatisfaction* dengan perilaku diet pada wanita dewasa muda di sanggar senam Marion Kediri”

Ha: “terdapat hubungan positif antara *body dissatisfaction* dengan perilaku diet wanita dewasa muda di sanggar senam Marion Kediri”

Ho: “tidak terdapat hubungan antara *body dissatisfaction* dengan perilaku diet wanita dewasa muda di sanggar senam Marion Kediri”

F. Asumsi Penelitian

Memiliki penampilan yang menarik merupakan keinginan setiap orang terutama bagi wanita. Menjaga penampilan merupakan suatu keharusan agar tetap terlihat menarik didepan semua orang. Namun tak semua wanita

⁷ Sugiono, *Statistika Untuk Penelitian* (Bandung: Alfabeta, 2013), 85.

dilahirkan dalam kondisi yang ideal, kesenjangan antara standar kecantikan yang berlaku dimasyarakat dengan kondisi fisik yang dimiliki membuat banyak wanita merasa tidak puas dengan penampilan atau tubuhnya (*body dissatisfaction*). Seseorang yang mengalami *body dissatisfaction* akan mengalami gangguan dalam komponen persepsi maka akan muncul perubahan dalam melihat ukuran, bentuk, berat badan, dan penampilan. Area tubuh yang paling menyebabkan *body dissatisfaction* adalah payudara, lengan, pinggang, kaki, perut, dan pantat.

Dari hasil wawancara yang penulis lakukan pada bulan oktober 2018 pada 15 wanita dewasa muda di sanggar senam Marion Kediri, didapatkan hasil bahwa 13 wanita dewasa muda di sanggar senam Marion Kediri mengalami ketidakpuasan terhadap tubuh yang dimilikinya. Ketika mereka mengalami ketidakpuasan terhadap tubuhnya pilihan utama untuk memperbaiki dan merubah penampilan, mereka lebih memilih untuk melakukan diet. Menurut mereka wanita yang cantik adalah wanita yang memiliki berat badan yang ideal, memiliki pinggang yang ramping, memiliki kaki kecil, memiliki lengan yang kecil, putih dan berbadan tinggi. Perilaku diet yang dilakukan oleh wanita dewasa muda di sanggar senam Marion Kediri adalah dengan cara mengontrol pola makan, membatasi konsumsi kalori dan melakukan senam *aerobic*. mereka meyakini bahwa dengan mengontrol pola makan dan melakukan senam *aerobic* secara teratur akan menurunkan berat badan.

Dari hasil wawancara diatas dapat kita ketahui bahwa seseorang yang mengalami *body dissatisfaction* akan melakukan perilaku diet untuk mengatasi ketidakpuasan terhadap tubuhnya. Dengan memiliki berat badan yang ideal individu akan merasa lebih percaya diri dalam berpenampilan.

G. Penegasan Istilah

Untuk memperjelas istilah-istilah yang terkandung dalam penelitian ini, maka ditetapkan definisi operasional sebagai berikut:

1. *Body Dissatisfaction*

Body dissatisfaction adalah perbedaan antara persepsi individu mengenai ukuran tubuh ideal dan ukuran tubuh mereka yang sebenarnya. Perbedaan antara persepsi mereka tentang ukuran sebenarnya mereka bandingkan dengan ukuran ideal mereka atau sebagai perasaan ketidakpuasan dengan ukuran bentuk tubuh. *Body dissatisfaction* pada penelitian ini diungkap dengan menggunakan alat ukur yang diadaptasi oleh penulis dengan mengadaptasi skala *The Multidimensional Body Self Relation Questionnaire-Appertance Scale* (MBSRQ-AS) yang dikemukakan oleh Cash. Skala ini terdiri dari lima sub komponen, yaitu: evaluasi penampilan (*appearance evaluation*), orientasi penampilan (*appearance orientation*), kecemasan akan kegemukan (*overweight preoccupation*), klasifikasi berat tubuh (*self classifield weight*), dan kepuasan terhadap bagian tubuh (*body adreas statisfaction*). komponen

tersebut diturunkan menjadi indikator sebagai pijakan dalam penyusunan aitem.

2. Perilaku Diet

Perilaku diet adalah usaha sadar seseorang dalam membatasi dan mengontrol makanan yang akan dimakan serta melakukan aktivitas fisik dengan tujuan untuk mengurangi dan mempertahankan berat badan. Perilaku diet pada penelitian ini diungkap dengan menggunakan alat ukur yang diadaptasi oleh penulis dengan mengadaptasi aspek perilaku diet menurut Beck yaitu: jenis makanan, jumlah makanan, sering tidaknya makan dan aktivitas fisik.

3. Wanita Dewasa muda

Wanita dewasa muda adalah wanita yang memiliki usia 18-40 tahun.

H. Telaah Pustaka

Pada penelitian yang dilakukan oleh Prima dan Puspitasari, jurnal psikologi integrative, vol.1, No.1, Juni 2013 dengan judul “Hubungan antara *Body Dissatisfaction* dengan Perilaku Diet pada Remaja Putri” dengan hasil penelitian yang menyebutkan bahwa ada hubungan yang positif antara *Body Dissatisfaction* dengan perilaku diet pada remaja putri. hal itu ditunjukkan dengan hasil uji hipotesis ($r = 0,456$ dengan taraf kepercayaan $p < 0,01$).⁸

⁸ Ellen Prima, Puspita Sari Dan Endah, “Hubungan Antara *Body Dissatisfaction* Dengan Kecenderungan Perilaku Diet Pada Remaja Putri”. *Jurnal Psikologi Integrative*, 1, (Juni 2013) 18.

Perbedaan penelitian yang dilakukan Prima dan Puspitasari dengan penelitian yang peneliti lakukan yaitu terdapat pada subjek penelitian, Prima dan Puspitasari menggunakan subjek remaja putri sedangkan peneliti menggunakan subjek wanita dewasa muda yang melakukan senam di sanggar senam Marion Kediri. Peneliti tertarik dengan wanita dewasa muda yang melakukan senam di sanggar senam Marion Kediri dikarenakan Pada usia dewasa muda, perhatian pada kesehatan akan mulai meningkat dan perhatian pada pola makan, berat badan, dan olahraga juga mulai meningkat.

Pada penelitian yang dilakukan oleh Risfani Safarina dan Makmuroh Sri Rahayu 2016 dengan judul “Hubungan Antara *Body Dissatisfaction* dengan Perilaku Diet Tidak sehat Remaja Putri yang Menjadi Member Herbalife di Bandung” ISSN: 2460-6448.⁹ Hasil dari penelitian ini adalah hasil perhitungan korelasi Rank Spearman menunjukkan bahwa ada hubungan positif yang cukup erat antara *Body Dissatisfaction* dengan perilaku diet tidak sehat remaja sebesar $r_s = 0,408$ yang menunjukkan bahwa semakin tinggi *Body Dissatisfaction* maka semakin tinggi pula perilaku diet tidak sehat mereka, dan hasil penelitian menunjukkan bahwa sebanyak 94,8% atau sebanyak 37 orang remaja memiliki *Body Dissatisfaction* yang tinggi, sebanyak 97,4% atau sebanyak 38 remaja memiliki perilaku diet tidak sehat yang tinggi. Perbedaan penelitian yang dilakukan Risfani Safarina dan

⁹ Risfani Safarina dan Makmuroh Sri Rahayu, “Hubungan Antara *Body Dissatisfaction* dengan Perilaku Diet Tidak sehat Remaja Putri yang Menjadi Member Herbalife di Bandung”*Prosiding Psikologi*, (2016),535.

Makmuroh Sri Rahayu dengan penelitian yang peneliti lakukan yaitu terdapat pada variabel terikatnya, Risfani Safarina dan Makmuroh Sri Rahayu menggunakan variabel terikatnya adalah Perilaku Diet Tidak sehat Remaja Putri yang Menjadi Member Herbalife sedangkan peneliti menggunakan perilaku diet wanita dewasa muda yang melakukan senam di sanggar senam Marion Kediri sebagai variabel terikatnya. Peneliti tertarik untuk meneliti wanita dewasa muda yang memilih melakukan kegiatan senam sebagai salah satu upaya untuk melakukan diet.

Penelitian Caroline, jurnal psikologi Vol.3, No.4, 2014 dengan judul “Hubungan antara Citra Tubuh dengan Perilaku Diet pada Remaja Putri di Fitness Center Semarang” memperoleh hasil bahwa Hasil analisis regresi linier sederhana menunjukkan nilai koefisien korelasi antara citra tubuh dengan perilaku diet adalah sebesar 0,565 dengan $p = 0,000$ ($p < 0,05$).¹⁰ Koefisien korelasi yang bernilai positif menunjukkan bahwa arah kedua variabel adalah positif, artinya semakin positif citra tubuh maka semakin tinggi perilaku diet. Hal tersebut berlaku pula sebaliknya, yaitu semakin negatif citra tubuh maka semakin rendah perilaku diet. Perbedaan penelitian yang dilakukan Caroline dengan penelitian yang peneliti lakukan yaitu terdapat pada subjek penelitian dan upaya yang dilakukan untuk diet. Pada penelitian Caroline menggunakan subjek remaja putri yang melakukan fitness sedangkan pada peneliti

¹⁰ Caroline, jurnal psikologi Vol.3, No.4, 2014 dengan judul “Hubungan antara Citra Tubuh dengan Perilaku Diet pada Remaja Putri di Fitness Center Semarang” *jurnal Psikologi*, 4 (2014), 1

menggunakan subjek wanita dewasa muda yang melakukan senam. Peneliti tertarik untuk meneliti wanita dewasa muda yang melakukan senam sebagai salah satu upaya untuk menurunkan berat badannya dikarenakan banyaknya wanita dewasa muda yang memilih mengkonsumsi obat diet sebagai upaya untuk menurunkan berat badannya namun berbeda dengan wanita dewasa muda di sanggar senam Marion Kediri ini yang lebih memilih melakukan senam sebagai salah satu upaya menurunkan berat badan dan mendapatkan bentuk tubuh yang ideal.

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Kajian Teoritik

1. Teori *Body Dissatisfaction*

a. Pengertian *Body Dissatisfaction*

Menurut Grogan *body image* adalah persepsi, pemikiran, dan perasaan seseorang terhadap tubuhnya.¹¹ Longe menjelaskan bahwa *body image* adalah pendapat seseorang atau deskripsinya sendiri tentang penampilan fisiknya, itu juga melibatkan reaksi orang lain terhadap tubuh orang itu berdasarkan apa yang dirasakan oleh orang tersebut. Persepsi *body image* diantara orang-orang dapat berkisar dari yang sangat positif sampai ke sangat negatif.¹² Persepsi yang positif terhadap tubuh disebut sebagai *body satisfaction* dan persepsi yang negatif terhadap tubuh dapat menyebabkan ketidakpuasan terhadap tubuh atau disebut dengan *body dissatisfaction*.

Menurut Thompshon dkk *body dissatisfaction* merupakan kelanjutan dari adanya gangguan terhadap citra tubuh atau dari meningkatnya perhatian seseorang terhadap citra tubuhnya.¹³ Menurut Schilder, ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh adalah gambaran

¹¹ Grogan, Sarah, *Body Image: Understanding Body Dissatisfaction in Men, Women and Children*. (New York : Routletge, 2008), 3.

¹² Longe, Jacquelin, *The Gale Encyclopedia of Diets* (New York: The Gale Group, 2008), 116.

¹³ J.K. Thompson, *Body image disturbance* (New York: Pergamon Press,1990), 2.

bentuk tubuh individu yang terbentuk dari pikiran individu itu sendiri.¹⁴ Ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh merupakan bagian dari citra tubuh yang dapat muncul dalam berbagai bentuk, dapat dijelaskan dengan berbagai cara dan dapat diukur dengan berbagai macam metode.

Menurut Ogden *body dissatisfaction* adalah perbedaan antara persepsi individu mengenai ukuran tubuh ideal dan ukuran tubuh mereka yang sebenarnya. Perbedaan antara persepsi mereka tentang ukuran sebenarnya mereka dibandingkan dengan ukuran ideal mereka atau sebagai perasaan ketidakpuasan dengan ukuran bentuk tubuh.¹⁵

b. Cara pengukuran

Ogden mengemukakan ada tiga dimensi dari cara pengukuran *body dissatisfaction* yaitu:

1. Distorsi Ukuran Tubuh

Beberapa hasil penelitian menunjukkan bahwa individu dengan anoreksia nervosa secara konsisten menunjukkan adanya perkiraan yang berlebihan mengenai ukuran tubuhnya, dibandingkan dengan subjek lain sebagai kontrol. Adanya kecenderungan yang lebih besar pada perempuan dengan atau

¹⁴ Jane Ogden, *The Psychology Of Eating From Healthy To Disordered Behavior* (United Kingdom: Blackwell Publishing, 2010), 97

¹⁵ Leesa Adlard, "The Relationship Between Body Dissatisfaction Of Mothers And Body Dissatisfaction Of Their Adolescent Daughters". *Disertasi*, (Universitas Pretoria, 2006), 6.

tanpa gangguan makan, berfikir bahwa ukuran tubuhnya lebih besar dari ukuran yang sebenarnya.

2. Ketidaksesuaian Dari Ideal

Beberapa penelitian ketidakpuasan terhadap tubuh dengan menggunakan pendekatan atau pengukuran ketidaksesuaian dari ideal menunjukkan bahwa secara konsisten anak-anak, remaja, dewasa perempuan cenderung ingin menjadi lebih kurus atau langsing dari yang sebenarnya. Serta sebagian besar laki-laki menginginkan ukuran tubuh yang sama. Baik seperti saat pengukuran, atau lebih besar

3. Respon Negatif Terhadap Tubuh

Respon negatif terhadap tubuh menekan pada adanya perasaan dan pemikiran negatif individu terhadap tubuhnya. Secara singkat dapat dikatakan bahwa konseptualisasi ketidakpuasan terhadap tubuh adalah:¹⁶

- a) Ketidak sesuaian antara persepsi individu terhadap ukuran tubuhnya dengan ukuran tubuh sebenarnya, atau
- b) Perbedaan persepsi individu terhadap ukuran tubuhnya dengan ukuran tubuh ideal dirinya tersebut, atau
- c) Hanya perasaan tidak puas terhadap ukuran bentuk tubuh.

¹⁶ Jane Ogden, *The Psychology Of Eating From Healthy To Disordered Behavior* (United Kingdom: Blackwell Publishing, 2010), 98-99.

Cash mengembangkan dimensi-dimensi diatas menjadi lima sub komponen yaitu:¹⁷

1. Evaluasi Penampilan (*Appearance Evaluation*), yaitu mengevaluasi penampilan dan keseluruhan tubuh apakah menarik atau tidak menarik.
2. Orientasi Penampilan (*Appearance Orientation*), yaitu perhatian individu terhadap penampilan dirinya, dan usaha yang dilakukan individu untuk memperbaiki dan meningkatkan penampilan
3. Kepuasan Terhadap Bagian Tubuh (*Body Area Satisfaction*), yaitu kepuasan individu terhadap bagian tubuh yang lebih spesifik, seperti pinggang, lengan, kaki, perut dan keseluruhan penampilan
4. Kecemasan Menjadi Gemuk (*Overweight Preoccuppation*), yaitu kecemasan individu terhadap kegemukan, kewaspadaan individu terhadap berat badan, kecenderungan melakukan diet untuk menurunkan berat badan dan mengatur pola makan
5. Pengkategorian Ukuran Tubuh (*Self-Classified Weight*), yaitu bagaimana cara individu mempersepsi dan menilai berat badanya dari sangat kurus hingga sangat gemuk.

¹⁷ T.F. Cash, "Body Images Attitudes:Evaluation, Investment, And Affect:Perceptual Motor Skills", *Journal Of Psychology*,(1994), 1168-1170.

c. Faktor-Faktor Penyebab *Body Dissatisfaction*

Menurut Jane Ogden ada 3 faktor-faktor penyebab terjadinya *body dissatisfaction* yaitu:¹⁸

1. Media

Banyak buku dan media cetak yang meyakini bahwa stereotipe media mengenai perempuan memiliki peran sentral dalam menciptakan maupun memperpuruk ketidakpuasan perempuan terhadap tubuh. Stereotipe media di negara-negara barat cenderung membuat dan mengabaikan hubungan antara cita-cita atau harapan untuk langsing dengan atribut-atribut positif seperti rasa kontrol, keberhasilan, dan daya tarik. Stereotipe media di negara-negara barat juga berkontribusi terhadap hubungan antara gemuk dengan atribut-atribut negatif seperti memanjakan diri, lesu, dan ceroboh.

2. Budaya

Penelitian mengenai ketidakpuasan terhadap tubuh yang dikaitkan atau dieksplorasi dengan peran budaya masih terbatas dan kesimpulan bersifat tentatif.

3. Keluarga

Hasil-hasil penelitian terkait ketidakpuasan bentuk tubuh dengan hubungan ibu anak khususnya anak perempuan, masih

¹⁸ Ibid.,105-109

menunjukkan ketidak konsistenan. Ketidakkonsistenan tersebut dimungkinkan terjadi karena adanya bukti yang bertentangan dan kesimpulan sederhana yang menimbulkan masalah serta adanya kemungkinan faktor-faktor sosial berperan terhadap ketidakpuasan terhadap tubuh, namun kurang menjelaskan bagaimana proses faktor-faktor sosial tersebut menghasilkan ketidakpuasan terhadap tubuh.

d. Faktor psikologis dan ketidakpuasan terhadap tubuh.

Menurut Jane Ogden ada 2 faktor psikologis dan ketidakpuasan terhadap tubuh yaitu:¹⁹

1. *Beliefs*

Penelitian-penelitian yang dilakukan sebagai upaya eksplorasi tentang etnis dan kaitannya dengan ketidakpuasan terhadap tubuh, penting untuk mempertimbangkan faktor-faktor yang dapat mempengaruhi seperti keyakinan tentang daya saing, nilai-nilai (*value*) terkait prestasi, kesuksesan secara material, keyakinan orangtua tentang masa depan anak, peran keyakinan tentang peran tradisional perempuan (terkait perhatian terhadap berat badan di Asia), hubungan kelas sosial dengan nilai penampilan fisik dan sikap terhadap obesitas, kecenderungan perempuan dengan kelas

¹⁹ Ibid.,109-112

sosial tinggi untuk meniru *trend setter* sebagai predisposisi perasaan tidak puas terhadap tubuhnya.

2. Hubungan ibu dan anak

Hal-hal yang berperan dalam hubungan ibu-anak dengan ketidakpuasan terhadap tubuh pada anak perempuan seperti konflik keluarga dan kritik langsung tentang bentuk atau berat badan oleh ibu kepada anak perempuan, komentar negatif dan dorongan untuk kurus serta ketidakpuasan terhadap tubuh adanya ketidakpercayaan dari ibu terhadap otonomi anak, dan adanya kecenderungan untuk memproyeksikan harapan ibu kepada anak perempuannya (cenderung menghasilkan anak perempuan yang tidak puas dengan bentuk tubuhnya). Sebagian besar penelitian menunjukkan tidak adanya peran *modelling* dalam menjelaskan hubungan ibu-anak dengan ketidakpuasan terhadap tubuh pada anak perempuan.

2. Teori Perilaku Diet

a. Pengertian Perilaku Diet

Menurut Beck perilaku diet adalah menekankan pada perubahan dalam jenis makanan, jumlah, dan seberapa sering orang makan, serta ditambah dengan program aktivitas fisik yang teratur.²⁰

²⁰ M.E. Beck, *Ilmu Gizi dan Diet*. Terjemahan Hartono dan Kristiyani (Yogyakarta : Liberty, 2006), 123.

Polivy dan Herman mengungkapkan perilaku diet merupakan usaha yang bertujuan untuk menurunkan berat badan yang dapat dilakukan dengan berbagai cara namun tetap berfokus pada pengaturan pola makan oleh perilaku diet.²¹ Menurut Ruderman perilaku diet merupakan bagian dari pola makan. Menurut Hawks perilaku diet adalah usaha sadar seseorang dalam membatasi dan mengontrol makanan yang akan dimakan dengan tujuan untuk mengurangi dan mempertahankan berat badan.²²

Secara medis, perilaku diet merupakan perilaku pengaturan asupan (*intake*) makanan yang masuk ke tubuh dengan tujuan yang beraneka macam, salah satunya untuk menurunkan berat badan.²³ Ahli lain Siregar berpendapat bahwa perilaku diet adalah perilaku pengaturan makanan dan minuman yang dikonsumsi seseorang secara rutin untuk menjaga kesehatan.

b. Faktor-Faktor Penyebab Perilaku Diet

Menurut Wardle dkk faktor-faktor penyebab perilaku diet adalah:²⁴

²¹ Ibid.,124

²² S. R Hawks, "Classroom Approach for Fanning Dietary Restraint, Negative Eating Styles, and Body Image Concerns among College Women", *Journal of American College health*. Vol. 56 No. 4, (2008), 18.

²³ Sutriandewi, "Hubungan Citra Raga dengan Perilaku Diet pada Remaja Putri", *Skripsi* (tidak diterbitkan), Yogyakarta:Fakultas Psikologi Universitas Islam Indonesia, (2003), 35.

²⁴ J. Wardle, Belliste, F., dkk, "Healthy dietary Practices Among European Students", *Health Psychology*. American Psychological Association. (1997),443.

1. Kesehatan

Makanan dan diet yang sehat dapat menyembuhkan sakit tubuh dan bertindak sebagai obat untuk memelihara dan mengembalikan tubuh yang sehat seutuhnya. Makanan sehat dapat mengurangi gejala serta mengembalikan berbagai kondisi kronis seperti diabetes, kanker, asma, dan jantung. Meskipun beberapa penyakit tidak bisa disembuhkan secara total tetapi yang paling terlihat manfaatnya adalah diet sehat dan gaya hidup dapat mencegah timbulnya berbagai penyakit tersebut.

2. Kepribadian

Jika seorang merasa tidak percaya diri maka ia akan melakukan upaya agar dapat meningkatkan rasa percaya dirinya. Diet merupakan upaya yang sering dilakukan oleh seseorang untuk mendapatkan tubuh yang ideal dan membuatnya percaya diri.

3. Lingkungan

Perilaku seseorang dipengaruhi oleh lingkungan seperti orangtua, saudara, teman, dan media. Pengaruh orangtua, pengaruh saudara, pengaruh teman, dan pengaruh media dinilai secara langsung memberikan tekanan terhadap seseorang. Hal ini menjadikan mereka tidak puas terhadap bentuk tubuh yang dimiliki sehingga menimbulkan keinginan untuk menjadi kurus dengan cara berdiet.

4. Jenis kelamin

Jenis kelamin dapat mempengaruhi kebutuhan gizi seseorang. Kebutuhan gizi laki-laki biasanya memerlukan kalori yang lebih banyak karena mempunyai masa otot yang lebih besar daripada perempuan. Menurut Smet jenis kelamin mempengaruhi perilaku seseorang.²⁵ Pada tahun 1984 suatu perusahaan riset pasar melaporkan bahwa sebanyak 30% dari wanita Amerika dan 16% pria melakukan diet.

c. Aspek Perilaku Diet

Aspek perilaku diet menurut Ruderman terdiri dari²⁶:

1. Aspek Eksternal

Aspek eksternal mencakup situasi yang berkaitan dengan cara makan dan faktor dari makanan itu sendiri, baik dari segi rasa, bau, dan penampilan makanan. Aspek eksternal ini akan lebih bernilai apabila makanan yang tersedia adalah makanan yang lezat.

2. Aspek Emosional

Aspek emosional lebih berperan dalam perilaku makan adalah emosi negatif seperti kecewa, cemas, dan depresi. Rasa cemas, rasa takut dan rasa khawatir yang timbul akan melahirkan sikap yang

²⁵ B Smet, *Psikologi Kesehatan* (Semarang : Fakultas Psikologi Univesitas Katolik Soegijapranata,2013), 294.

²⁶ A.J. Ruderman, "Dietary Restraint : a Theoretical And Empical Review", *Psychological Buletin*. vol 09, (1986), 245.

berbeda-beda pada setiap orang. Ada yang mengatasi keadaan stres dengan tidur, melakukan berbagai aktifitas fisik seperti olahraga, jalan-jalan, mengkonsumsi obat-obat tertentu atau mengalihkan perhatiannya dengan memakan makanan kesukaannya. Namun, jikalau kebiasaan memakan makanan yang disukainya berlangsung lama ini tidak terkontrol maka akan menyebabkan dampak negatif pada tubuh, terutama jika makanan yang dimakan mengandung banyak kalori, karbohidrat dan lemak yang tinggi. Kondisi ini bisa menjadi kebiasaan makan yang membuat berat badan semakin bertambah.

3. Aspek *Restarint*

Dalam kamus kedokteran istilah *Restarint* berarti pengekanan atau pembatasan. Aspek *Restarint* ini kemudian dikembangkan oleh Herman dan Polivy yang mengemukakan bahwa pola makan individu dipengaruhi oleh keseimbangan antara faktor-faktor fisiologis yaitu desakan terhadap keinginan pada makanan dan usaha secara kognitif untuk melawan keinginan tersebut. Usaha secara kognitif inilah yang disebut *restraint*. Soekadji mengungkapkan bahwa perilaku terbagi menjadi tiga aspek,²⁷ yaitu:

²⁷ Soekadji, Soetarlinah, *Modifikasi Perilaku: Penerapan Sehari-hari dan Penerapan Profesional* (Yogyakarta: Penerbit Liberty, 1983), 8.

1) Frekuensi

Frekuensi yaitu sering tidaknya perilaku itu muncul. Frekuensi dapat digunakan untuk melihat seberapa sering subjek melakukan perilaku diet.

2) Intensitas

Intensitas adalah seberapa besar daya yang dikeluarkan seseorang untuk berperilaku. Intensitas ini dapat digunakan untuk mengetahui seberapa kuat usaha atau daya yang dilakukan oleh seseorang dalam berperilaku diet

3) Lamanya

Lamanya yaitu waktu yang diperlukan seseorang untuk melakukan setiap tindakan dalam berperilaku. Aspek lamanya ini dapat digunakan untuk mengetahui seberapa lama perilaku diet berlangsung.

3. Wanita Dewasa Muda

a. Pengertian Wanita Dewasa Muda

Menurut Hurlock dewasa muda dimulai pada usia 18 tahun sampai 40 tahun dimana perubahan fisik dan psikologis telah mencapai kematangannya. Batas usia 18 tahun diambil karena di usia ini seseorang dianggap telah dewasa menurut hukum yang berlaku di

Amerika sejak tahun 1970.²⁸ Menurut Erikson usia dewasa muda yaitu antara usia 20 sampai 30 tahun. pada masa dewasa muda individu akan berada pada tahap perkembangan *intimacy versus isolation* yaitu individu akan berusaha untuk memenuhi kebutuhan akan menjalin kedekatan dengan seseorang. Pada tahap ini individu dewasa muda diharapkan dapat memainkan peran sesuai dengan tugas-tugasnya.²⁹ Pada masa dewasa muda bagi seorang wanita juga disebut sebagai masa pengaturan (*seffle down*) yakni dalam proses kehidupan individu dituntut untuk dapat memilih atau menyeimbangkan antara karier dengan hidup berkeluarga.³⁰

Menurut Saxton kebutuhan utama yang mendorong individu untuk hidup berkeluarga secara umum adalah kebutuhan material, kebutuhan seksual, dan kebutuhan psikologis. Dari sisi psikologis, kebutuhan utama untuk berkeluarga bagi dewasa muda adalah cinta, rasa aman, pengakuan, dan persahabatan.³¹

²⁸ Elizabeth B. Hurlock, *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan (Edisi Kelima)*. (Jakarta: Erlangga,1980), 266.

²⁹ Ibid.,246.

³⁰ Ibid.,247.

³¹ Andi Mappiare, *Psikologi Orang Dewasa* (Surabaya: Usana Offset Printing,1983), 140.

b. Karakteristik Dewasa Muda

Menurut Hurlock ada beberapa karakteristik masa dewasa muda yaitu:³²

1. Masa dewasa muda sebagai masa pengaturan, pada masa ini dewasa muda diharapkan untuk menerima tanggung jawab sebagai orang dewasa. ini berarti pria mulai membentuk bidang pekerjaan yang akan ditanganinya sebagai karier. Sedangkan wanita diharapkan mulai menerima tanggung jawab sebagai ibu dan pengurus rumah tangga.
2. Masa dewasa muda sebagai masa reproduktif, masa ini ditandai dengan membentuk rumah tangga. Pada masa ini khususnya wanita sebelum usia 30 tahun merupakan masa reproduksi, dimana seorang wanita siap menerima tanggung jawab sebagai seorang ibu. Pada masa ini alat-alat reproduksi manusia telah mencapai kematangannya dan sudah siap untuk melakukan reproduksi
3. Masa dewasa muda sebagai masa kreatif, hal ini disebabkan karena orang yang telah dewasa ia tidak terikat lagi oleh ketentuan dan aturan orang tua. Sehingga mereka bebas untuk berbuat apa yang mereka inginkan.

³² E.B. Hurlock, *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Rentang Kehidupan (Terjemahaan)* (Jakarta: Erlangga,1986), 250

4. Masa dewasa awal sebagai masa bermasalah, pada tahun masa-masa awal dewasa, masa dewasa muda banyak mengalami masalah yang harus dihadapi. masalah-masalah yang harus dihadapi dewasa muda bersifat rumit dan memerlukan waktu serta energi untuk mengatasinya. Pada dewasa muda ini seseorang harus banyak melakukan kegiatan penyesuaian diri dengan kehidupan perkawinan, peran sebagai orang tua dan sebagai warga negara yang sudah dianggap dewasa secara hukum
5. Masa dewasa muda sebagai masa ketegangan emosional, sekitar awal atau pertengahan umur tiga puluhan, kebanyakan orang telah mampu memecahkan masalah mereka dengan cukup baik sehingga menjadi stabil dan tenang secara emosional.
6. Masa dewasa muda sebagai masa keterasingan sosial, dengan berakhirnya pendidikan formal dan terjunnya seseorang ke dalam pola kehidupan orang dewasa yaitu karier, perkawinan dan rumah tangga hubungan kelompok yang dibangun saat masa remaja akan cenderung berkurang pada masa ini sehingga seorang dewasa muda akan mengalami keterasingan sosial.
7. Masa dewasa muda sebagai masa komitmen, ketika memasuki masa dewasa muda, seseorang akan mengalami perubahan

tanggung jawab. Maka akan menentukan pola hidup baru, Memikul tanggung jawab dan membuat komitmen.

8. Masa dewasa muda sebagai masa perubahan nilai, ada beberapa alasan yang menyebabkan perubahan nilai pada masa dewasa muda diantaranya adalah keinginan untuk diterima di dalam kelompok, keyakinan bahwa sosial berpedoman pada nilai-nilai konvensional.
9. Masa dewasa muda sebagai masa ketergantungan, meskipun telah memasuki usia dewasa, masih banyak orang yang tergantung pada orang lain selama jangka waktu yang berbeda-beda.
10. Masa dewasa muda sebagai masa penyesuaian diri dengan cara hidup baru, penyesuaian diri yang harus dilakukan dewasa muda terhadap gaya hidup baru yaitu peran seks dan pola baru dalam bekerja.

c. Tugas Perkembangan Masa Dewasa Muda

Menurut Harlock tugas-tugas perkembangan pada masa dewasa muda yaitu:³³

1. Mendapatkan suatu pekerjaan, seseorang yang sudah memasuki masa dewasa muda dituntut untuk dapat memenuhi kebutuhannya sendiri, yaitu dengan jalan bekerja. Dalam

³³ Ibid.,252.

pekerjaannya tersebut, individu dituntut untuk dapat menyesuaikan diri dengan lingkungannya

2. Memilih pasangan hidup, pada masa dewasa muda individu sudah mulai berfikir dan memilih pasangan yang cocok dengan dirinya, yang dapat mengerti pikiran dan perasaannya, untuk kemudian dilanjutkan dengan pernikahan (menjadi pasangan hidupnya)
3. Belajar hidup bersama dengan suami atau istri, masing-masing individu mulai menyesuaikan baik pendapat, keinginan, dan minat dengan pasangan hidupnya. Mulai hidup dalam keluarga atau hidup berkeluarga
4. Mulai membina keluarga, dalam hal ini masing-masing individu sudah mulai mengabaikan keinginan atau hak-hak pribadi, yang menjadi kebutuhan atau kepentingan yang utama adalah keluarga
5. Mengasuh anak-anak, dalam hal ini pasangan suami istri harus menentukan bagaimana cara pola asuh dalam mendidik anak-anaknya
6. Mengelola rumah tangga, dalam mengelola rumah tangga harus ada keterusterangan antara suami istri, hal ini untuk menghindari percecokan dan konflik dalam rumah tangga

7. Menerima tanggung jawab sebagai warga Negara, seseorang yang dikatakan dewasa sudah berhak untuk menentukan cara hidup sendiri, termasuk dalam hal ini hak dan kewajibannya sebagai warga negara dari suatu negara
8. Mencari kelompok sosial yang menyenangkan, setiap individu mempunyai nilai-nilai dan faham yang berbeda satu sama lain. Pada masa ini seseorang individu mulai mencari orang-orang atau kelompok yang mempunyai faham yang sama atau serupa dengan dirinya

Tingkat penguasaan tugas-tugas pada tahun-tahun awal masa dewasa muda akan mempengaruhi tingkat keberhasilan pada masa selanjutnya sampai pada keberhasilan pada masa selanjutnya sampai pada tahun-tahun akhir kehidupan mereka.

4. Hubungan Antara *Body Dissatisfaction* dengan Perilaku Deit

Menurut Ogden *body dissatisfaction* adalah perbedaan antara persepsi individu mengenai ukuran tubuh ideal dan ukuran tubuh mereka yang sebenarnya.³⁴ *Body dissatisfaction* telah menjadi hal yang umum terjadi di masyarakat, terutama pada wanita. Seorang wanita menyadari bahwa salah satu penampilan fisik yang menarik adalah dengan memiliki

³⁴ Leesa Adlard, "The Relationship Between Body Dissatisfaction Of Mothers And Body Dissatisfaction Of Their Adolescent Daughters". *Disertasi*, (Universitas Pretoria, 2006), 6.

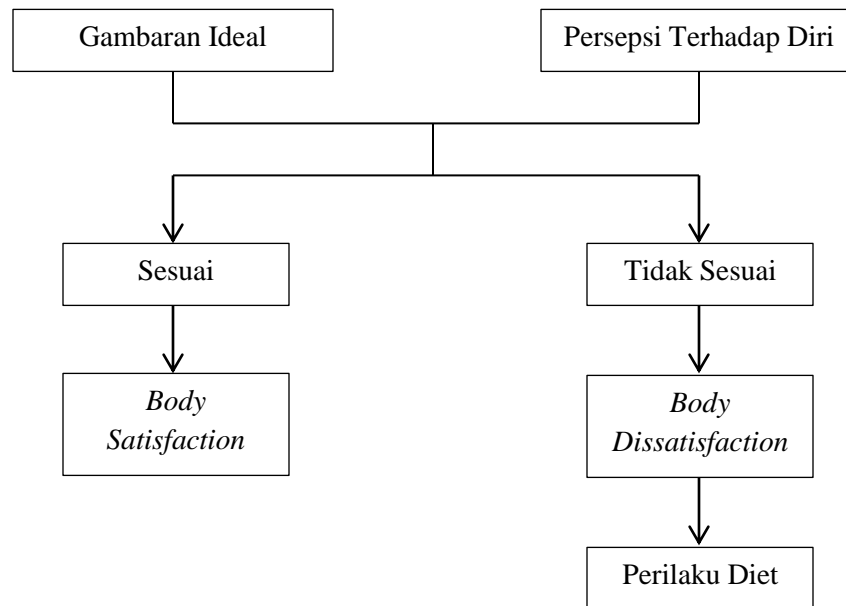
bentuk tubuh dan berat badan ideal. Tubuh yang langsing bagi perempuan tidak dapat dilepaskan dari gambaran cantik dan menarik. Sebagian besar wanita memperhatikan bentuk tubuh dan memandang bentuk tubuh sebagai ukuran kecantikan. Wanita beranggapan bahwa tubuh yang ideal identik dengan tubuh yang kurus dan langsing.

Wanita akan semakin tidak menyukai ukuran tubuhnya sendiri ketika ukuran tersebut semakin jauh dari yang ideal. Semakin mendekati kecocokan diantara *body image* yang ada dengan gambaran ideal yang dipegang oleh individu, maka akan terjadi *body image* positif. Apabila terjadi kesenjangan yang terlalu jauh antara gambaran ideal yang dipegang individu dengan ukuran tubuh yang dimilikinya maka, akan menyebabkan penilaian yang negatif terhadap tubuhnya sehingga akan menyebabkan terjadinya *body dissatisfaction*. Penilaian negatif tersebut yang membuat individu tidak menerima kondisi tubuhnya secara apa adanya.

Jadi apabila seseorang mempunyai *body satisfaction* maka ia akan merasa puas dengan kondisi tubuhnya dan keinginan diet akan semakin rendah. Akan tetapi bila seseorang menilai dirinya negatif maka seseorang akan cenderung merasa tidak puas dengan kondisi fisiknya (*body dissatisfaction*), maka akan memunculkan perilaku diet.³⁵ Berikut

³⁵ Nur, Lailatul Husana, "Hubungan Antara *Body Image* dengan Perilaku Diet", *skripsi*, (Universitas Negeri Semarang, 2013), 33-35

merupakan kerangka berfikir yang akan mendasari dilakukan penelitian ini:



Gambar 1. Dinamika Hubungan Antara Variabel

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Rancangan Penelitian

Dalam sebuah penelitian perlu adanya rancangan penelitian guna mempermudah dalam menyelesaikan penelitian. Langkah selanjutnya yang dapat diambil yaitu pencarian informasi dan data yang akurat serta relevan terkait dengan masalah penelitian yang diteliti. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Penelitian kuantitatif adalah suatu proses menemukan pengetahuan yang menggunakan data berupa angka sebagai alat menemukan keterangan mengenai apa yang kita ketahui.³⁶ Dari judul penelitian ini dapat kita ketahui bahwa terdapat dua variabel didalamnya, yaitu:

1. Variabel Bebas (*Independent Variabel*)

Variabel bebas merupakan variabel yang mempengaruhi atau menjadi sebab perubahannya dan timbulnya variabel terikat.³⁷ Variabel bebas (X) dalam penelitian ini adalah *Body Dissatisfaction*.

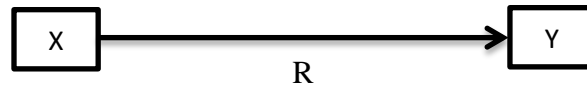
2. Variabel Terikat (*Dependent Variabel*)

Variabel terikat adalah variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat adanya variabel bebas.³⁸ Variabel terikat (Y) dalam penelitian ini adalah perilaku diet.

³⁶ Deni Darmawan, *Metode Penelitian Kuantitatif* (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2014), 37.

³⁷ *Ibid.*, 39.

Untuk hubungan dari kedua variabel tersebut dapat kita lihat dari gambar bagan dibawah ini:



Gambar 2. Hubungan antara *body dissatisfaction* dengan perilaku diet

Keterangan:

X : *Body dissatisfaction*

Y : Perilaku diet

R : Korelasi X terhadap Y

B. Populasi dan Sampel

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk di pelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya.³⁹ Jumlah populasi dari penelitian ini adalah adalah 150 subjek, namun jumlah populasi tersebut dapat berubah sewaktu-waktu dikarenakan masa aktif kartu member hanya berlaku selama satu bulan dan setiap subjek memiliki masa aktif kartu member yang berbeda-beda. Populasi dari penelitian ini adalah wanita di sanggar senam Marion Kediri yang memiliki kartu member dan masih aktif mengikuti

³⁸ Ibid.

³⁹ Sugiono, *Statistika Untuk Penelitian* (Bandung: Alfabeta, 2013), 61.

kegiatan senam di sanggar senam Marion Kediri. Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki dari populasi.⁴⁰ Sampel dipilih dengan menggunakan prosedur tertentu sehingga diharapkan data mewakili populasi.

Teknik *sampling* yang digunakan peneliti untuk menentukan sampel dalam penelitian adalah teknik *non probability sampling*. Menurut Sugiono teknik *non probability sampling* adalah teknik pengambilan sampel yang tidak memberi peluang sama bagi setiap unsur atau populasi untuk dipilih menjadi sampel.⁴¹ Teknik *non probability sampling* yang digunakan dalam pengambilan sampel pada penelitian ini adalah teknik *purposive sampling*. Menurut Sugiyono *purposive sampling* adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu.⁴² Alasan pemilihan sampel dengan menggunakan *purposive sampling* adalah karena tidak semua sampel memiliki kriteria yang sesuai dengan yang peneliti tentukan, oleh karena itu peneliti memilih teknik *purposive sampling*. Adapun kriteria yang dijadikan sampel adalah:

- 1) Wanita dewasa muda yang memiliki member dan aktif melakukan senam di sanggar senam Marion Kediri
- 2) Wanita Usia dewasa muda yaitu usia 18-40 tahun.⁴³

⁴⁰ Ibid.,62.

⁴¹ Sugiono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D* (Bandung : UPI PRESS, 2016),82.

⁴² Ibid., 85.

⁴³ E.B.Hurlock, Elizabeth, *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan* (Jakarta : Gramedia, 1980),186.

Sampel yang digunakan pada penelitian adalah sebanyak 70 subjek dan memenuhi kriteria persyaratan sebagai subjek.

C. Pengumpulan Data

Jenis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah data primer dan data sekunder. Sumber data primer merupakan data yang diperoleh secara langsung dari sumber pertama.⁴⁴ Dalam penelitian ini sumber data primer diperoleh dari observasi pada wanita di sanggar senam Marion Kediri dan pada hasil angket yang telah dibagikan dan diisi oleh responden. Sumber data sekunder adalah data yang bukan diusahakan sendiri pengumpulannya oleh peneliti, atau data yang sebelumnya sudah diolah oleh sumber atau peneliti lain.⁴⁵ Dalam penelitian ini sumber data sekunder antara lain adalah buku, artikel, jurnal, dan penelitian lain yang sudah dilakukan oleh penelitian sebelumnya.

Dalam penelitian ini akan menggunakan kuisioner dengan jenis angka skala psikologi sebagai alat ukur untuk mengumpulkan data. Adapun skala psikologi adalah suatu alat ukur yang memiliki karakteristik khusus.⁴⁶ Skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala *body dissatisfaction* dan skala perilaku diet.

⁴⁴ Desmita, *Psikologi Perkembangan*, (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2010), 137.

⁴⁵ Ibid., 138.

⁴⁶ Saifuddin Azwar, *Penyusunan Skala Psikologi Edisi Kedua*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2015), 6.

1. Skala *Body Dissatisfaction*

Skala *body dissatisfaction* disusun berdasarkan skala *The Multidimensional Body Self Relation Questionnaire-Apperance Scale* (MBSRQ-AS) yang dikemukakan oleh Cash. Skala ini terdiri dari lima sub komponen, yaitu: evaluasi penampilan (*appearance evaluation*), orientasi penampilan (*appearance orientation*), kecemasan akan kegemukan (*overweight preoccupattion*), klasifikasi berat tubuh (*self classifiield weight*), dan kepuasan terhadap bagian tubuh (*body adreas statisfaction*). komponen tersebut diturunkan menjadi indikator sebagai pijakan dalam penyusunan aitem.

Skala ini merupakan skala tertutup dengan menggunakan empat kategori jawaban yaitu Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS) dan Sangat Tidak Sesuai (STS). Skala memiliki dua macam item yaitu *favorable* dan *unfavorable*. nilai untuk jawaban *favorable* adalah: 4 untuk pilihan jawaban Sangat Sesuai (SS), 3 untuk pilihan jawaban Sesuai (S), 2 untuk pilihan jawaban Tidak Sesuai (TS), 1 untuk pilihan jawaban Sangat Tidak Sesuai (STS). Sedangkan nilai untuk *unfavorable* adalah: 1 untuk pilihan jawaban Sangat Sesuai (SS), 2 untuk pilihan jawaban Sesuai (S), 3 untuk pilihan jawaban Tidak Sesuai (TS), dan 4 untuk pilihan jawaban Sangat Tidak Sesuai (STS).

Variabel	Aspek	Indikator	Item		Jumlah	Bobot (%)
			F	UF		
<i>Body Dissatisfaction</i>	Evaluasi penampilan (<i>Apperance evaluation</i>)	1. Evaluasi terhadap penampilan dari diri pribadi 2. Evaluasi diri terhadap penampilan dari penilaian orang lain	1,7,24	6,8,31,32	7	16%
	Orientasi penampilan (<i>appearanc e orientation</i>)	1. Perhatian diri dalam menjaga penampilan 2. Usaha dalam memperbaiki dan meningkatkan penampilan	2,3,9,22,33	21,29,44	8	18%
	Kepuasan terhadap bagian tubuh (<i>body area satisfaction</i>)	1. Kepuasan terhadap tubuh bagian bawah 2. Kepuasan terhadap tubuh bagian tengah 3. Kepuasan terhadap tubuh bagian atas 4. Kepuasan terhadap berat badan 5. Kepuasan terhadap keseluruhan penampilan	5,17,19,23,25	4,26,27,28,30,38	11	25%
	Kecemasan menjadi gemuk (<i>overweight preocupatio n</i>)	1. Kecemasan terhadap kegemukan 2. Kewaspadaan individu terhadap berat badan 3. Kecenderungan melakukan diet 4. Membatasi pola makan	10,11,16,18,20,34,35	14,15,36,37,39,41,42	14	32%
	Pengategori an ukuran tubuh (<i>self-classified weight</i>)	1. Berat badan	13	12,40,43	4	9%
Jumlah					44	100%

Tabel 1. *Blue Print* skala *body dissatisfaction*

2. Skala Perilaku Diet

Skala perilaku diet disusun berdasarkan aspek perilaku diet menurut mengadaptasi aspek perilaku diet menurut Beck yaitu: jenis makanan, jumlah makanan, sering tidaknya makan dan aktivitas fisik. Skala ini merupakan skala tertutup dengan menggunakan empat kategori jawaban yaitu Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS) dan Sangat Tidak Sesuai (STS). Skala memiliki dua macam item yaitu *favorable* dan *unfavorable*. nilai untuk jawaban *favorable* adalah: 4 untuk pilihan jawaban Sangat Sesuai (SS), 3 untuk pilihan jawaban Sesuai (S), 2 untuk pilihan jawaban Tidak Sesuai (TS), 1 untuk pilihan jawaban Sangat Tidak Sesuai (STS). Sedangkan nilai untuk *unfavorable* adalah: 1 untuk pilihan jawaban Sangat Sesuai (SS), 2 untuk pilihan jawaban Sesuai (S), 3 untuk pilihan jawaban Tidak Sesuai (TS), dan 4 untuk pilihan jawaban Sangat Tidak Sesuai (STS).

Variabel	Aspek	Indikator	Item		Jumlah	Bobot (%)
			F	UF		
Perilaku Diet	Jenis dan jumlah makanan	1. Melakukan pengaturan pola makan 2. Seberapa banyak makanan yang dimakan 3. Selektif dalam memilih jenis makanan	1,2,8, 12,13,21, 26,27,34, 35	6,9,10, 28,29,30	16	45,7%
	Sering tidaknya makan	1. Pengaruh emosi terhadap perilaku makan (<i>Emosional eating</i>) 2. Seberapa sering	3,7,25	4,20,32, 33	7	20%

		makan dalam sehari				
	Aktivitas fisik	1. Mengalihkan keinginan makan 2. Melakukan aktivitas fisik 3. Menekan keinginan untuk makan	11,14,15,16,22,23,31	5,17,18,19,24	12	34,3%
Jumlah					35	100%

Tabel 2. *Blue Print* skala perilaku diet

D. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian merupakan sebuah alat bantu untuk melaksanakan sebuah penelitian. instrumen penelitian adalah suatu alat yang digunakan untuk mengukur fenomena alam maupun fenomena sosial yang diamati.⁴⁷ Instrumen dalam penelitian ini adalah skala. Jenis skala yang digunakan adalah skala *likert*. Skala *likert* digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang atau sekelompok orang mengenai fenomena alam maupun fenomena sosial.⁴⁸ Aitem-aitem dalam skala ini berisi empat jawaban pertanyaan antara lain: Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS), dan Sangat Tidak Sesuai (STS). Setiap jawaban memiliki nilai yang berbeda antara aitem *favorable* dan aitem *unfavorable*.

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

Tabel 3. Skoring aitem

⁴⁷ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kuantitatif dan R&D* (Bandung: Alfabeta, 2011), 102.

⁴⁸ *Ibid.*, 92.

E. Analisis Data

Analisis data disebut juga pengolahan data dan penafsiran data. Analisa data adalah rangkaian kegiatan penelaah, pengelompokan, sistematis, penafsiran, dan verifikasi data agar sebuah fenomena memiliki sebuah nilai sosial, akademis, dan ilmiah. Teknik analisis data dalam penelitian ini adalah teknik regresi linier dengan maksud untuk mengetahui Hubungan *body dissatisfaction* terhadap perilaku diet wanita dewasa muda di sanggar senam Marion Kediri. Teknik analisis kuantitatif dilakukan karena data yang diperoleh berwujud angka. Analisis data diperoleh dan diolah menggunakan *SPSS for Windows 16.0 Version*. Analisis data dalam penelitian ini akan mencakup kegiatan mendeskripsikan, menganalisis hasil kuantitatif, serta menarik kesimpulan data yang terkumpul. Adapun langkah-langkah untuk analisis data yaitu:

1. Tabulasi Data

Tabulasi data berupa pemindahan data yang berupa skor kedalam tabel-tabel yang sudah ditentukan, menghitung dan mengkategorikan dalam kelompok-kelompok tertentu. Tabulasi data dalam penelitian ini dilakukan dengan cara menyajikan data berupa *body dissatisfaction* dan perilaku diet serta mengkategorikan kedalam tingkatan tinggi, sedang, rendah.

2. Uji Validitas

Uji validitas digunakan untuk menguji ketepatan suatu alat ukur berdasarkan fungsi ukurnya. Uji validitas dalam penelitian ini menggunakan uji validitas isi yang berupa validasi terhadap item-item dalam tes melalui *professional judgement*.⁴⁹

3. Uji Reliabilitas

Uji reabilitas digunakan untuk menguji kestabilan, keajegan, kepercayaan suatu alat ukur. Alat ukur yang baik adalah alat ukur yang memiliki tingkat kesalahan yang sedikit.⁵⁰ Dalam penelitian ini menggunakan uji reliabilitas instrumen menggunakan formula koefisien *Alpha Cronbach* dari *SPSS for Windowa 16.0 version*.

4. Uji Asumsi

a. Uji Normalitas

Uji normalitas digunakan untuk mengetahui normal tidaknya data yang digunakan. Sebaran dikatakan normal apabila hasil analisis $p > 0,5$. Apabila $p < 0,5$ maka data tersebut tidak terdistribusi normal.

b. Uji Linearitas

⁴⁹ Syaifuddin Azwar, *Dasar-Dasar Psikometri (edisi kedua)*, (Yogyakarta: Pustaka Belajar, 2015), 95-97.

⁵⁰ Saifuddin Azwar, *Penyusunan Skala Psikologi (Edisi dua)*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2015), 111.

Uji linearitas digunakan untuk mengetahui hubungan linear yang terbentuk antara dua variabel. Hubungan antara kedua variabel X dan variabel Y dapat dikatakan linear apabila skor *linearity* menunjukkan $p < 0,05$ dan *deviation from linearity* menunjukkan $p > 0,05$.

c. Uji Hipotesis

Uji hipotesis dilakukan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara variabel *body dissatisfaction* dengan variabel perilaku diet dan seberapa besar hubungan antara variabel *body dissatisfaction* dengan perilaku diet pada wanita dewasa muda di sanggar senam Marion Kediri. Teknik yang digunakan untuk analisis data yaitu menggunakan uji korelasi product moment. Uji korelasi product moment digunakan untuk menjelaskan kekuatan dan arah hubungan antara dua variabel.⁵¹

⁵¹ Tulus Winarsunu, *Statistik dalam Penelitian Psikologi dan Pendidikan* (Malang: UMM Press, 2015), 168.