

**HUBUNGAN ANTARA *BODY IMAGE* DENGAN PERILAKU  
DIET PADA MAHASISWI STAMBUK 2019 FAKULTAS  
PSIKOLOGI UNIVERSITAS MEDAN AREA**

**SKRIPSI**

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat untuk Memperoleh  
Gelar Sarjana Psikologi di Fakultas Psikologi  
Universitas Medan Area

**Oleh:**

**HAFIFA KIFLIANI**

**17.860.0101**



**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS MEDAN AREA  
MEDAN  
2022**

**UNIVERSITAS MEDAN AREA**

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

Document Accepted 21/11/22

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

Access From (repository.uma.ac.id)21/11/22

**LEMBAR PENGESAHAN  
SKRIPSI  
HUBUNGAN ANTARA *BODY IMAGE* DENGAN PERILAKU  
DIET PADA MAHASISWI STAMBUK 2019 FAKULTAS  
PSIKOLOGI UNIVERSITAS MEDAN AREA**

Dipersiapkan dan disusun oleh

Hafifa Kifliani  
17.860.0101

Telah Dipertahankan di depan Dewan Penguji  
Pada tanggal, 20 September 2022  
Susunan Dewan Penguji

Ketua



(Eryanti Novita, M.Psi, Psikolog)

Sekretaris



(Cut Sarah, M.Psi, Psikolog)

Pembimbing



(Merri Hafni, M.Si, Psikolog)

Penguji Tamu



(Nini Sri Wahyuni, S.Psi, M.Psi, Psikolog)

Skripsi ini diterima sebagai salah satu  
Persyaratan untuk memperoleh gelar sarjana  
Tanggal, 20 September 2022

Kepala Bagian



(Dinda Permatasari Harahap, S.Psi., M.Psi, Psikolog)

Mengetahui

Dekan Fakultas Psikologi Universitas Medan Area



**HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI**  
**TUGAS AKHIR/SKRIPSI/TESIS UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

---

Sebagai sivitas akademik Universitas Medan Area, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Hafifa Kifliani  
NPM : 17.860.0101  
Program Studi : Ilmu Psikologi  
Fakultas : Psikologi  
Jenis karya : Skripsi

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Medan Area Hak Bebas Royalti Noneksklusif (Non-exclusive Royalty-Free Right) atas karya ilmiah saya yang berjudul: **Hubungan Antara Body image dengan Perilaku Diet pada Mahasiswi Stambuk 2019 Fakultas Psikologi Universitas Medan Area**, beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini Universitas Medan Area berhak menyimpan, mengalih media/format-kan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database), merawat, dan mempublikasikan tugas akhir/skripsi/tesis saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Medan  
Yang menyatakan  
  
(Hafifa Kifliani)

## LEMBAR PERNYATAAN BEBAS PLAGIASI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Hafifa Kifliani

NIM : 178600101

Tahun Terdaftar : 2022

Program : Psikologi Perkembangan

Menyatakan bahwa dalam dokumen ilmiah Skripsi ini tidak terdapat bagian karya ilmiah lain yang telah diajukan untuk memperoleh gelar akademik di suatu lembaga Pendidikan Tinggi, dan juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang/lembaga lain, kecuali yang secara lengkap dalam daftar pustaka.

Dengan demikian saya menyatakan bahwa dokumen ilmiah ini bebas dari unsur-unsur plagiasi dan apabila dokumen ilmiah Skripsi ini di kemudian hari terbukti merupakan plagiasi dari hasil karya orang lain dan/atau dengan sengaja mengajukan karya atau pendapat yang merupakan hasil karya penulis lain, maka penulis bersedia menerima sanksi akademik dan/atau sanksi hokum yang berlaku.

Medan, 20 September 2022



(Hafifa Kifliani)

## ABSTRAK

### HUBUNGAN ANTARA *BODY IMAGE* DENGAN PERILAKU DIET PADA MAHASISWI STAMBUK 2019 FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS MEDAN AREA

Oleh:

**HAFIFA KIFLIANI**

**NIM: 178600101**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *body image* dengan perilaku diet pada mahasiswi stambuk 2019 di Fakultas Psikologi Universitas Medan Area. Metode penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif. Populasi penelitian sebanyak 341 mahasiswi yang kemudian disaring sesuai dengan teknik *purposive sampling* sehingga berdasarkan kriteria penelitian sebanyak 110 responden terkumpul sebagai sampel penelitian. Pengumpulan data menggunakan skala *body image* yang diukur berdasarkan aspek-aspek *body image* dan skala perilaku diet yang diukur dengan ciri-ciri perilaku diet. Teknik analisis menggunakan korelasi *r Product Moment*, hasil signifikan regresi  $p = 0,001 < 0,05$ , artinya demikian adanya hubungan positif yang signifikan antara *body image* (X) dan perilaku diet (Y) pada mahasiswi stambuk 2019 Fakultas Psikologi Universitas Medan Area. Nilai koefisien determinan ( $r^2$ ) adalah 0,408 atau 40,8%. Maka hipotesis diterima. *Body image* tergolong sedang dengan nilai rata-rata empirik *body image* sebesar 26,73 dan nilai rata-rata hipotetik ialah 27 dengan nilai SD sebesar 7,422. Nilai rata-rata empirik pada perilaku diet ialah 18,38 dan nilai rata-rata hipotetik ialah 21 dengan nilai SD sebesar 3,670.

**Kata kunci: *Body image*, Perilaku Diet, Mahasiswi**

## ABSTRACT

### ***THE CORRELATION BETWEEN BODY IMAGE AND DIET BEHAVIOR AMONG STUDENTS BATCH 2019 FACULTY OF PSYCHOLOGY UNIVERSITY OF MEDAN AREA***

***By:***

***HAFIFA KIFLIANI***

***NIM: 178600101***

*This study aims to determine the correlation between body image and diet behavior among students batch 2019 Faculty of Psychology University of Medan Area. This research method uses quantitative methods. The research population was 341 female students who were then screened according to the purposive sampling technique, based on the research criteria so that 110 respondents were collected as research samples. Data collection uses a body image scale which is measured based on aspects of body image and a dietary behavior characteristics. The analysis technique uses *r* Product Moment Correlation, the results are significant regression  $p = 0,000 < 0,05$ , meaning that there is a significant positive relationship between body image (*X*) and dietary behavior (*Y*) among students batch 2019 Faculty of Psychology University of Medan Area. The value of the determinant coefficient ( $r^2$ ) is 0,408 or 40,8%. Then the hypothesis is accepted. Body image classified as medium, the empirical average body image is 26,73 and the hypothetical average is 27 with an SD value of 7,422. The empirical mean value on dietary behavior is 18,38 and the hypothetical mean is 21 with an SD value of 3,670.*

***Keywords: Body image, Diet Behavior, Female Students***

## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur senantiasa peneliti panjatkan kehadirat Allah SWT, karena tiada daya dan upaya selain atas kehendak-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini.

Adapun Judul skripsi yang saya ajukan berjudul “HUBUNGAN ANTARA *BODY IMAGE* DENGAN PERILAKU DIET PADA MAHASISWI STAMBUK 2019 FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS MEDAN AREA”. Penulisan skripsi ini salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana di Fakultas Psikologi Universitas Medan Area, Departemen Psikologi Perkembangan.

Karya ilmiah ini tidak akan terselesaikan dengan baik tanpa doa, dukungan dan bantuan dari semua pihak yang terkait, dan selalu peduli kepada peneliti, yang pada akhirnya peneliti dapat menyelesaikan karya ilmiah ini dengan penuh rasa bahagia dan berkah. Oleh karena itu pada kesempatan kali ini juga dengan ketulusan dan keikhlasan hati peneliti mengucapkan terimakasih yang mendalam kepada:

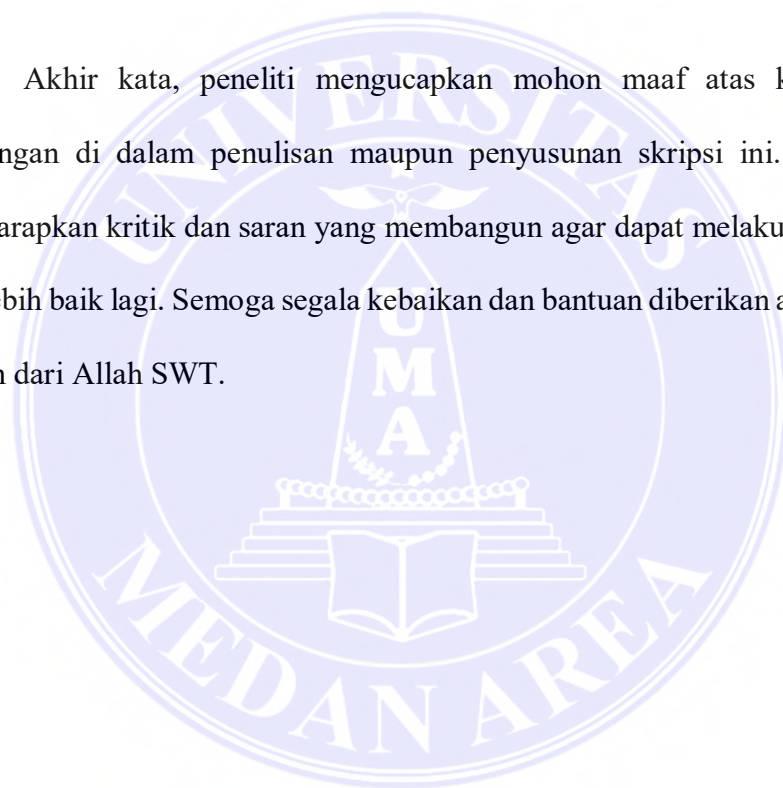
1. Bapak Drs. M. Erwin Siregar, MBA selaku ketua Yayasan Pendidikan Haji Agus Salim Universitas Medan Area
2. Bapak Prof. Dr. Dadan Ramdan, M. Eng, M.Sc, selaku Rektor Universitas Medan Area.
3. Bapak Dr. Hasanuddin, Ph.D selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Medan Area.
4. Ibu Laili Alfita, S.Psi, MM, M.Psi selaku Wakil Dekan I Bidang Kurikulum Fakultas Psikologi Universitas Medan Area.

5. Ibu Merri Hafni, M.Si, Psikolog selaku dosen pembimbing yang telah membimbing peneliti, menyediakan waktu, tenaga dan pikiran untuk membantu penulis menyelesaikan skripsi ini.
6. Ibu Nini Sri Wahyuni, S.Psi, M.Psi, Psikolog selaku dosen penguji yang telah membimbing dalam penelitian ini, yang telah menyediakan waktu, tenaga dan pikiran untuk membantu penulis menyelesaikan skripsi ini.
7. Ibu Cut Sarah, M.Psi, Psikolog selaku sekretaris yang telah memberikan banyak informasi serta arahan kepada peneliti.
8. Ibu Eryanti Novita, M.Psi, Psikolog selaku ketua sidang yang telah membimbing dalam penelitian ini, yang telah menyediakan waktu, tenaga dan pikiran untuk membantu penulis menyelesaikan skripsi ini.
9. Para Dosen Fakultas Psikologi Universitas Medan Area yang telah memberikan ilmu pengetahuan dan memotivasi peneliti dan para staff tata usaha Program Studi Psikologi Universitas Medan Area yang turut memperlancar proses penyelesaian kuliah dan penelitian skripsi.
10. Yang istimewa dan yang sangat saya cintai serta saya ingin bahagiakan kepada kedua orang tua saya yang selalu mendukung, mendoakan, memotivasi, dan memberikan semangat dalam pendidikan yang tidak pernah berhenti kepada saya hingga saya dapat menyelesaikan skripsi ini.
11. Kepada teman-teman saya Arief Rizky Fadillah, Utami Azrani, Syifa Humairah Pohan, Kak Dian dan Vira Octafahira yang telah membantu, mendukung, serta memberikan arahan dengan sabar kepada saya dalam proses penyelesaian skripsi ini



12. Kepada Universitas Medan Area yang sudah bersedia memberikan saya kesempatan untuk melakukan penelitian pada skripsi ini.
13. Kepada semua pihak yang tidak bisa disebutkan satu persatu untuk orang yang penting dalam hidup saya hingga saya sayangi yang selalu ada ketika saya butuh sehingga saya termotivasi dalam menjalankan Pendidikan kuliah dan menyelesaikan skripsi ini.

Akhir kata, peneliti mengucapkan mohon maaf atas kesalahan dan kekurangan di dalam penulisan maupun penyusunan skripsi ini. Peneliti juga mengharapkan kritik dan saran yang membangun agar dapat melakukan penelitian yang lebih baik lagi. Semoga segala kebaikan dan bantuan diberikan akan mendapat balasan dari Allah SWT.



## DAFTAR ISI

<b>LEMBAR PENGESAHAN.....</b>	<b>i</b>
<b>LEMBAR PERNYATAAN BEBAS PLAGIASI .....</b>	<b>ii</b>
<b>LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI .....</b>	<b>iii</b>
<b>ABSTRAK.....</b>	<b>iv</b>
<b>ABSTRACT .....</b>	<b>v</b>
<b>MOTTO .....</b>	<b>vi</b>
<b>PERSEMBAHAN .....</b>	<b>vii</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>viii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>xi</b>
<b>DAFTAR BAGAN .....</b>	<b>xiv</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>xv</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xvi</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	8
C. Batasan Masalah .....	9
D. Rumusan Masalah.....	10
E. Tujuan Penelitian .....	10
1. Manfaat Teoritis.....	10
2. Manfaat Praktis .....	10
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA .....</b>	<b>11</b>
A. Perilaku Diet.....	11

1. Pengertian perilaku diet.....	11
2. Faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku diet .....	12
3. Aspek-aspek perilaku diet .....	14
4. Jenis-jenis perilaku diet .....	16
5. Ciri-ciri perilaku diet .....	19
B. <i>Body image</i> .....	20
1. Pengertian <i>body image</i> .....	20
2. Faktor-faktor yang mempengaruhi <i>body image</i> .....	21
3. Aspek-aspek <i>body image</i> .....	26
4. Ciri-ciri <i>body image</i> .....	28
C. Hubungan <i>Body image</i> dengan Perilaku Diet .....	32
D. Kerangka Konseptual.....	34
E. Hipotesis Penelitian .....	35
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>36</b>
A. Tipe Penelitian.....	36
B. Identifikasi Variabel Penelitian .....	37
C. Defenisi Operasional Penelitian .....	37
D. Populasi dan Teknik Pengambilan Sampel .....	38
1. Populasi .....	38
2. Sampel .....	39
E. Metode Pengumpulan Data .....	39
F. Validitas dan Reliabilitas .....	40
1. Validitas.....	40

2. Reliabilitas .....	41
G. Metode Analisis Data.....	42
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>43</b>
A. Orientasi Kancuh Penelitian .....	43
B. Persiapan Penelitian.....	43
1. Persiapan administrasi.....	43
2. Persiapan alat ukur .....	44
C. Pelaksanaan Penelitian.....	46
D. Uji Validitas dan Reliabilitas .....	46
1. Hasil uji validitas dan reliabilitas skala <i>body image</i> .....	46
2. Hasil uji validitas dan reliabilitas skala perilaku diet.....	47
E. Analisis Data dan Hasil Penelitian .....	48
1. Uji normalitas.....	48
2. Uji linearitas.....	49
3. Hasil uji korelasi .....	50
F. Hasil Perhitungan Mean Hipotetik dan Mean Empirik .....	51
G. Pembahasan.....	53
<b>BAB V SIMPULAN DAN SARAN.....</b>	<b>61</b>
A. Simpulan.....	61
B. Saran.....	62
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>64</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>67</b>

## DAFTAR BAGAN

Bagan 2.1 Kerangka Konseptual .....	35
-------------------------------------	----



## DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Hasil <i>Screening</i> .....	5
Tabel 4.1 Distribusi Aitem Skala <i>Body image</i> Sebelum Uji Coba .....	45
Tabel 4.2 Distribusi Aitem Skala Perilaku Diet Sebelum Uji Coba .....	45
Tabel 4.3 Uji Validitas dan Reliabilitas Skala <i>Body image</i> Setelah Uji Coba .....	47
Table 4.4 Uji Validitas dan Reliabilitas Skala Perilaku Diet Setelah Uji Coba .....	48
Table 4.5 Rangkuman Hasil Perhitungan Uji Normalitas .....	49
Table 4.6 Rangkuman Hasil Perhitungan Uji Linearitas .....	50
Table 4.7 Rangkuman Hasil Analisis Korelasi <i>r Product Moment</i> .....	50
Table 4.8 Rangkuman Nilai Rata-rata Hipotetik dan Empirik .....	52



## DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN A .....	68
LAMPIRAN B.....	72
LAMPIRAN C.....	82
LAMPIRAN D .....	91
LAMPIRAN E.....	111
LAMPIRAN F .....	113



# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Kebanyakan individu mempunyai asumsi bahwa mereka sudah menuntaskan tumbuh kembang fisik di masa remaja, akan tetapi kenyataannya tubuh akan tetap berubah selama rentang kehidupan. Tahap tumbuh dan kembang tubuh pada manusia sewajarnya bermula pada usia remaja awal hingga remaja akhir. Lazimnya seseorang merasa dirinya sudah menuntaskan tumbuh kembang fisik di masa remaja mereka, tetapi kenyataannya tubuh kerap berubah hingga wafat, dengan demikian remaja yang alami ketidakpuasaan terhadap penampilan fisik mereka, maka kerap memikirkan dan meluangkan banyak waktu dengan tujuan menjadikan penampilan mereka lebih baik. Pada usia 12 tahun hingga 21 tahun disebut sebagai berlangsungnya masa remaja, berlangsungnya masa remaja awal ialah dari usia 13 hingga 17 tahun dan akhir masa remaja bermula pada usia 17 tahun hingga 21 tahun Hurlock (2011). Tubuh ialah bagian dari diri seseorang individu yang memiliki beragam makna. Bagi setiap individu menginginkan tubuh sehat untuk menunjang kehidupan, karena tubuh yang tidak sehat akan menjadi kendala dalam mengerjakan suatu pekerjaan atau kegiatan. Tiap orang mendambakan tubuh yang ideal selain dari tubuh sehat. Umumnya tubuh langsing dan kurus ialah gambaran tubuh ideal bagi remaja putri.

Perilaku diet ialah hal yang biasa dilakukan untuk menurunkan berat badan, keinginan bagi setiap orang terutama bagi perempuan. Perilaku diet banyak terjadi pada remaja putri dari batasan usia 15 hingga 21 tahun sebagaimana yang



dijelaskan oleh Davidson, *et al.* (2012) karena remaja didefinisikan sebagai periode transformasi dari anak-anak ke dewasa terdiri dari perubahan biologis, kognitif, psikologis, dan sosial emosional.

Banyak iklan di media yang menampilkan model dengan tubuh yang langsing seperti pada iklan televisi, sampul majalah dan pemeran di dalam film yang memiliki peran penting membentuk persepsi cantik pada umumnya dalam kalangan masyarakat terutama remaja putri. Sebagian besar remaja putri menginginkan tubuh langsing ideal dengan pinggang dan pinggul yang kecil.

Paparan media pada masyarakat terhadap standar kecantikan menyebabkan kecemasan bagi kalangan remaja putri akan pertumbuhan tubuh yang tidak ideal seperti pada media massa. Rasa tidak puas tersebut menggiring remaja berupaya mengubah penampilan fisiknya menjadi lebih baik. Seperti agar dapat mencapai bentuk tubuh yang ideal sesuai dengan keinginan individu tersebut ialah dengan melakukan diet (Ogden, 2018).

Diet dapat dipahami sebagai cara makan-minum yang diatur untuk mengurangi berat badan seseorang atau alasan kesehatan lainnya, seperti pengobatan. Terdapat perilaku diet sehat atau tidak sehat yang kerap dijalankan. Tindakan dengan meningkatkan aktifitas olahraga, tidak mengonsumsi makanan tinggi lemak dan makanan mengandung pengawet buatan, siap saji dan kadar gula tinggi serta memperbanyak konsumsi buah dan sayur ialah perilaku diet sehat. Dan perilaku diet tidak sehat ialah perilaku yang dapat memperburuk kesehatan yaitu dengan sengaja melewatkan waktu makan, berpuasa (diluar niat ibadah),

mengonsumsi pil diet, makanan yang telah dimakan dimuntahkan kembali, mengonsumsi obat pencuci perut dan menekan nafsu makan (Ogden, 2018).

Seseorang yang menjalankan diet semata-mata bertujuan untuk mengubah penampilannya menjadi lebih baik, namun lebih condong menggunakan cara-cara tidak sehat sebagai cara cepat menurunkan berat badan. Seseorang yang terbiasa mengonsumsi pola makan diet sehat akan mampu mempertahankan berat badan mereka dengan stabil sehingga terhindar dari kenaikan berat badan berlebih. Menjalani diet yang sehat bermakna membatasi diri mengonsumsi kalori tinggi, apabila dijalankan sesuai keperluan tubuh, diet yang dijalani mampu menurunkan berat badan serta menjaga tubuh sehat (Santoso, 2013). Namun apabila dilakukan secara sembarangan dapat berakibat fatal bagi dirinya terutama kesehatan mereka.

Sesuai data Kementerian Kesehatan Republik Indonesia pada tahun 2017, status gizi pada kelompok usia 18 tahun ke atas dengan penilaian status gizi berdasarkan *Body Mass Index* (BMI) menunjukkan sebesar 10,8% berstatus sangat kurus dan kurus (Kemenkes, 2017). Selain itu berdasarkan data Unicef Indonesia, hasil riset menunjukkan bahwa 1 dari 4 remaja di Indonesia 9% remaja *underweight* (Unicef Indonesia, 2021).

Mahasiswi tingkat Strata 1 merupakan remaja yang masih berada di fase perkembangan akhir masa remaja yang berada pada usia 18 hingga 21 tahun. Sehingga, usaha menurunkan berat badan atau diet juga terkenal di kalangan mahasiswi saat ini. Permasalahan mengenai perilaku diet pun juga sering terlihat pada mahasiswi. Dimana mahasiswi tersebut melaksanakan diet tanpa tuntunan dari pakarnya seperti dokter dan ahli gizi (Papalia, *et al.*, 2008). Diet yang dijalankan

mahasiswi kerap tidak mengikuti aturan kesehatan, mereka hanya menginginkan menjadi kurus dengan mudah dan cepat tanpa memperhatikan kebutuhan tubuh mereka.

Berdasarkan acuan BMI atau *Body Mass Index* seseorang dinyatakan bertubuh ideal apabila angka BMI berada pada angka 18.1 hingga 23.1. Jika seseorang memiliki angka BMI melebihi angka 23.1 maka dinyatakan memiliki berat badan yang berlebih. Sedangkan jika seseorang memiliki angka BMI kurang dari angka 18.1, maka dinyatakan memiliki berat badan yang kurang. *Body Mass Index* (BMI) ialah akurasi yang digunakan untuk menilai proporsional tubuh dengan komparasi antara tinggi dan berat badan seseorang. Akurasi BMI biasa digunakan sebagai penentuan resiko pada penyakit yang berkaitan dengan berat badan (*underweight* dan *overweight*) yang disebabkan oleh perilaku diet yang tidak sehat atau perilaku makan yang tidak baik (Sugondo, 2009).

Hal serupa juga terlihat pada mahasiswi stambuk 2019 Fakultas Psikologi di Universitas Medan Area, sesuai observasi peneliti laksanakan sebelumnya diketahui bahwa terdapat beberapa mahasiswi yang memiliki berat badan yang tidak ideal mengacu kepada nilai *Body Mass Index* (BMI) yaitu 18.1 – 23.1. Dari 10 mahasiswi stambuk 2019 Fakultas Psikologi Universitas Medan Area, 7 di antaranya memiliki indeks massa tubuh kurang dari angka 18.1 bermakna berat badan yang dimiliki ialah kurang atau *underweight*, 4 di antaranya yang memiliki proporsi tubuh yang sangat kurus mengaku melakukan diet karena ingin memiliki tubuh ideal seperti idolanya dengan sengaja makan 2 kali dalam sehari dan tidak makan malam. Kemudian, 3 diantaranya yang memiliki proporsi tubuh yang kurus

mengaku sengaja makan 2 kali dalam sehari, yaitu 1 kali di pagi hari dan 1 kali di malam hari saja. Saat makan siang, 2 dari 3 mahasiswi yang memiliki proporsi tubuh kurus hanya mengkonsumsi buah-buahan atau makanan ringan, dan 1 diantara 3 mahasiswi yang memiliki proporsi tubuh kurus mengkonsumsi suplemen penurun diet yang mampu menahan nafsu makan. Saat peneliti mewawancarai mereka, menjadi kurus meningkatkan rasa percaya diri dan merasa bangga dengan penampilan yang mereka miliki.

Selain melakukan observasi, untuk melihat gambaran adanya perilaku diet yang terjadi pada mahasiswi stambuk 2019 Fakultas Psikologi, peneliti juga melakukan *screening* yang melibatkan 10 orang responden. Dari hasil *screening* tersebut diperoleh informasi bahwa 6 dari 10 orang mahasiswi melakukan diet. Hasil daripada *screening* tersebut menunjukkan adanya fenomena perilaku diet yang terjadi pada mahasiswi stambuk 2019 Fakultas Psikologi di Universitas Medan Area. Adapun hasilnya dapat dilihat dalam tabel berikut.

**Tabel 1.1 Hasil *Screening***

No.	Aitem	Ya	Tidak
1.	Saya sedang/pernah mengkonsumsi suplemen penurun berat badan	6	4
2.	Saya sedang/pernah membatasi diri untuk tidak makan nasi	7	3

Perilaku diet dapat menjadi acuan untuk menjaga penampilan diri seseorang. Penampilan adalah hal yang sangat diperhatikan terutama bagi mahasiswi. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian Putri dan Indryawati (2019), mahasiswi menyadari bahwa penampilan fisik tubuh yang ideal dan langsing

mampu membantu meningkatkan rasa percaya diri dalam status sosial dan karirnya. Umumnya mahasiswi berasumsi tubuh ideal serupa dengan tubuh langsing dan kurus. Setiap mahasiswi pasti selalu ingin tampil cantik dan menarik setiap saat. Hal ini sependapat dengan hasil penelitian Bestiana (2012) menunjukkan mahasiswi yang mengalami transformasi fisik di masa remaja menimbulkan pandangan yang tidak tetap mengenai *body image* mereka, dan secara keseluruhan bersifat negatif yang menunjukkan sikap penolakan pada fisiknya.

Proses perubahan yang terjadi pada mahasiswi ialah secara biologis, fisik, psikologis serta sosial mereka. Tentunya perubahan tersebut menimbulkan respon tersendiri bagi mahasiswi, yaitu sikap atau perilaku yang sangat memperhatikan perubahan bentuk tubuh dengan melakukan diet dan menciptakan *body image* mereka. Hal ini sama dengan pendapat (Cash dan Smolak, 2011) bahwa perubahan *body image* seseorang terjadi dengan melakukan pengobatan konvensional seperti diet, berolahraga dan merubah bentuk tubuh mereka.

Jika individu menganggap keadaan fisiknya tidak sesuai dengan kriteria ideal yang diinginkannya, maka seseorang tersebut merasa memiliki kekurangan secara fisik walaupun dalam persepsi orang lain sudah dianggap menarik. Keadaan seperti ini yang sering menjadikan seseorang tidak dapat menerima kondisi fisiknya dengan apa adanya, sehingga mereka akan melakukan berbagai cara untuk memenuhi kriteria ideal mereka yaitu dengan melakukan diet. Namun, diet yang berlebihan akan mengacu kepada masalah gangguan makan yang sangat berbahaya (Ogden, 2018).

Rasa tidak puas terhadap tubuhnya dapat muncul dikarenakan seseorang mempunyai persepsi ideal pada pikirannya, akan tetapi merasa tubuhnya tidak sesuai dengan kriteria tubuh ideal berdasarkan dengan pendapat Cash (2012). *Body image* dapat bersifat positif maupun negatif. Seseorang dengan *body image* positif, menanggapi penampilan serta tubuhnya menarik dan cantik, meskipun faktanya penampilan serta tubuhnya kurang menarik, akan tetapi jika individu dengan *body image* negatif, menganggap penampilan serta tubuhnya kurang menarik dan kurang percaya diri (Thompson, 2009).

Hal ini sejalan dengan penelitian Safitri (2014) dengan judul hubungan antara *body image* dan perilaku diet, hasil penelitian menunjukkan *body image* berpengaruh terhadap perilaku diet para mahasiswi. Pada dasarnya mereka memiliki keinginan yaitu bentuk tubuh ideal dengan melihat lingkungan sekitarnya seperti para model wanita cantik yang memiliki tubuh sempurna sehingga menjadi panutannya untuk soal penampilan. Adanya kesamaan pada konsep tubuh ideal yang dipikirkan oleh seseorang dengan bentuk tubuhnya akan mewujudkan rasa puas. Begitu pula sebaliknya tidak adanya kesamaan pada konsep tubuh yang dipikirkan dengan bentuk tubuhnya akan mewujudkan rasa tidak puas. Jika ukuran tubuh mahasiswi jauh dari ideal, mereka akan semakin tidak menyukai tubuh mereka sendiri.

Baik seseorang mempunyai berat badan yang berlebih atau kurang, memelihara tubuh sehat amat penting. Seseorang tidak harus mengubah gaya hidupnya, seperti pola makan secara drastis, dikarenakan hasilnya tidak akan seperti yang diinginkan. Merubah dengan cara bertahap akan lebih ringan dan

menguntungkan apabila dibandingkan dengan cara ekstrim dan frontal (Meilinda,2006).

Hal yang umum dilakukan oleh mahasiswi dalam menjaga penampilanya ialah dengan pengaturan pola makan. Cash (2012) melakukan penelitian pada mahasiswi di Amerika Serikat yang menunjukkan bagaimana mereka mengukur *body image* mereka dengan melakukan evaluasi diri dari penampilan seluruh tubuh, apakah menarik atau tidak dan memuaskan atau tidak. Hal ini muncul terkait dengan masalah berat badan dan bentuk tubuh mereka. Kekhawatiran ini sering dikaitkan dengan gangguan pola makan seperti diet yang ekstrim dan makan yang berlebihan.

Kondisi fisik menjadi penilaian yang sangat kuat pada mahasiswi umumnya. Bagian fisik tertentu yang tidak dapat diubah, condong diberi riasan untuk terlihat menarik. Dalam memenuhi kebutuhan penampilan fisik ramai pula seseorang yang berada di fase dewasa awal atau remaja mempelajari bagaimana tatacara diet, menjalankan olahraga, belajar bagaimana berpenampilan menarik dan menggunakan *make up* (Ogden, 2018).

Berasaskan kepada uraian tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul “Hubungan antara *Body image* dengan Perilaku Diet pada Mahasiswi Stambuk 2019 Fakultas Psikologi Universitas Medan Area”.

## **B. Identifikasi Masalah**

Mahasiswi stambuk 2019 Fakultas Psikologi di Universitas Medan Area memiliki berat badan yang tidak ideal. 10 mahasiswi stambuk 2019 Fakultas

Psikologi Universitas Medan Area, 7 di antaranya memiliki indeks massa tubuh kurang dari angka 18.1 bermakna berat badan yang dimiliki ialah kurang atau *underweight*, 4 di antaranya yang memiliki proporsi tubuh yang sangat kurus karena melakukan diet serta 3 diantaranya yang memiliki proporsi tubuh yang kurus. Saat makan siang, 2 dari 3 mahasiswi yang memiliki proporsi tubuh kurus hanya mengkonsumsi buah-buahan atau makanan ringan, dan 1 diantara 3 mahasiswi yang memiliki proporsi tubuh kurus mengkonsumsi suplemen penurun diet yang mampu menahan nafsu makan. Mengacu kepada latar belakang masalah yang telah dibahas, yang menjadi acuan peneliti untuk mengangkat topik hubungan *body image* dengan perilaku diet ialah karena mahasiswi angkatan 2019 Fakultas Psikologi Universitas Medan Area ialah kelompok remaja masa akhir yang berusia 21 tahun dan melakukan diet semata – mata sebagai suatu cara untuk mendapatkan tubuh ideal seperti idola mereka, dan karena adanya rasa tidak percaya diri dengan penampilan atau *body image* yang dimiliki oleh mereka saat ini walaupun sebenarnya tubuh yang mereka miliki sudah ideal. Hal ini sejalan dengan pendapat (Cash dan Smolak, 2011) bahwa perubahan *body image* seseorang terjadi dengan melakukan pengobatan konvensional seperti diet, berolahraga dan merubah bentuk tubuh mereka.

### **C. Batasan Masalah**

Adapun batasan di dalam penelitian ini berkaitan dengan hubungan antara *body image* dengan perilaku diet pada mahasiswi stambuk 2019 Fakultas Psikologi Universitas Medan Area agar fokus dan terarah.



## **D. Rumusan Masalah**

Setelah mengamati uraian penjelasan di atas maka dapat dibuat suatu rumusan masalah yaitu: “Apakah ada hubungan antara *body image* dengan perilaku diet pada mahasiswi stambuk 2019 Fakultas Psikologi Universitas Medan Area”

## **E. Tujuan Penelitian**

Adapun tujuan penelitian ialah untuk mengetahui hubungan antara *body image* dengan perilaku diet pada mahasiswi stambuk 2019 Fakultas Psikologi Universitas Medan Area.

### **1. Manfaat teoritis**

Hasil Penelitian ini di harapkan dapat memberi manfaat kepada si pembaca khususnya untuk Fakultas Psikologi khususnya bagian Psikologi Perkembangan agar dijadikan sumber refrensi dan sumber informasi mengenai materi dari Penelitian.

### **2. Manfaat praktis**

#### a) Bagi Subjek Penelitian

Diharapkan bagi mahasiswi untuk dapat menerima keadaan tubuhnya, baik itu keadaan tubuh yang ideal ataupun tidak ideal dan lebih percaya diri hingga bersyukur dengan apa sudah dimiliki.

#### b) Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan berguna sebagai refrensi sekaligus informasi yang cukup luas bagi peneliti selanjutnya dan lebih melengkapi hingga memperbanyak data dan informasi untuk selanjutnya.

## BAB II

### TINJAUAN PUSTAKA

#### A. Perilaku Diet

##### 1. Pengertian perilaku diet

Perilaku ialah suatu respon atau reaksi organisme terhadap stimulus dari lingkungan sekitar. Diet berasal dari bahasa Yunani yaitu *diaita*, yang berarti cara hidup. Prima dan Sari (2013), diet ialah 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.

Siregar (2009) juga berpendapat bahwa perilaku diet ialah perilaku pengaturan makanan dan minuman yang dikonsumsi seseorang secara rutin untuk menjaga kesehatan. Hawks, *et al.* (2008) di dalam Safitri, *et al.* (2019), diet ialah usaha seseorang mengurangi atau mengatur asupan makanan untuk mengurangi atau mempertahankan berat badannya. Ogden (2018) di dalam bukunya menjelaskan diet ialah usaha yang dilakukan oleh individu untuk menurunkan berat badannya dan sebagai bentuk respon seseorang terhadap rasa tidak puas pada tubuh yang dimiliki. Selain itu, Ogden (2018) juga menegaskan bahwa perilaku diet ialah suatu tindakan dalam membatasi asupan makanan yang masuk ke tubuh dengan hanya mengonsumsi sayur dan buah – buahan saja.

Berdasarkan beberapa penjelasan dan definisi di atas, penulis menyimpulkan bahwa perilaku diet ialah suatu bentuk aktifitas mengatur hingga

mengontrol pola makanan, minum dan aktifitas fisik dengan tujuan untuk menurunkan berat badan ataupun menjaga kesehatan tubuh.

## 2. Faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku diet

Terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi perilaku diet berdasarkan Davison, Neale, dan Kring (2012), diantaranya ialah:

### a) Faktor Internal

Pada faktor internal, perilaku diet dipengaruhi oleh faktor ras, fisik, usia, berat badan, *body image*, nilai kesehatan, jenis kelamin dan kepribadian seseorang.

### b) Faktor Eksternal

Sedangkan pada faktor eksternal, perilaku diet dipengaruhi oleh faktor hubungan keluarga, nilai sosial masyarakat, pengaruh media massa dan status sosial ekonomi.

Faktor lain yang mempengaruhi perilaku diet berdasarkan Ogden (2018) di dalam bukunya ialah:

### a) Faktor Kesehatan

Diet dilakukan untuk mendukung kesehatan seseorang seperti mencegah sakit jantung, diabetes, dan stroke dengan tujuan untuk meningkatkan harapan hidup seseorang.

### b) Faktor Fisik (*Body image*)

Saat tubuh seseorang sudah memiliki berat badan yang berlebih dan saat seseorang memiliki rasa tidak puas terhadap tubuh yang dimilikinya.

c) Faktor Media

Media yang selalu menampilkan bentuk tubuh ideal baik wanita dan pria dapat membentuk persepsi seseorang atas bentuk tubuh yang ideal, sehingga memicu seseorang dalam melakukan diet.

d) Faktor Lingkungan Rumah (Home Environment)

Hubungan orang tua dengan anak memiliki ikatan yang kuat. Seorang Ibu yang mengeluh dengan bentuk tubuhnya kepada anak, akan membentuk persepsi dan pandangan terhadap bentuk tubuh yang ideal.

Sedangkan faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku diet berdasarkan pendapat Santoso (2013) ialah :

a) Jenis Kelamin

Jenis kelamin cukup berperan penting sebagai bentuk kebutuhan gizi laki-laki biasanya jika diet dilakukan oleh laki - laki akan memerlukan kalori yang lebih banyak daripada perempuan.

b) Usia

Faktor selanjutnya ialah usia. Kebutuhan gizi pada remaja berada pada angka yang cukup tinggi karena pada masa ini terjadinya proses perkembangan dari masa transisi dari kecil menuju dewasa. oleh karena itu kebutuhan gizi remaja pada saat proses perkembangan harus tercukupi maka akan menentukan kematangan mereka di usia yang akan mendatang.

c) Aktifitas

Tentu saja dalam keseharian kita akan ada aktifitas yang kita jalankan. Semakin kita banyak aktifitas dan produktif melakukan berbagai kegiatan

maka angka gizi yang diperlukan juga semakin banyak. Tentu saja angka kebutuhan gizi seorang mahasiswa berbeda dengan angka kebutuhan gizi pekerja berat yang sudah banyak pengalaman.

Dengan demikian, berdasarkan pendapat para ahli maka peneliti menyimpulkan bahwa faktor – faktor yang mempengaruhi perilaku diet diantaranya ialah jenis kelamin, usia, kesehatan, sosial dan keluarga serta penampilan fisik (*body image*).

### 3. Aspek-aspek perilaku diet

Perilaku diet merupakan salah satu dari bagian mengatur pola makan. Aspek teoritis perilaku makan pertama kali dikemukakan oleh Schachter dan Radin dalam teori internal-eksternal obesita, kemudian teori dikembangkan oleh Ogden (2018). Hasil risetnya menunjukkan bahwa subyek yang mempunyai badan berlebih atau kegemukan akan lebih responsif terhadap isyarat eksternal yaitu makanan dan kurang responsif terhadap isyarat internal, seperti adanya signal lapar dan kenyang. Selain itu, subyek yang kegemukan juga makan lebih banyak sewaktu mereka merasa tertekan (*emotional eating*), karena makanan yang dimakan ialah makanan kesukaan, makanan sebagian dari identitas dari diri kita, sebagai contoh ada sebagian subyek yang memilih-milih makanan dan ada subyek yang tidak memilih-milih makanan, selain itu mereka yang berat badannya berlebih juga disebabkan adanya interaksi sosial seperti diadakannya acara keluarga, pesta ulang tahun, pesta pernikahan dengan makanan yang lezat dan tidak sehat sehingga memancing berat badan seseorang.

Aspek-aspek perilaku diet berdasarkan Ogden (2018), yaitu:

- a) Frekuensi, yaitu sering tidaknya perilaku muncul. Di dalam hal ini sering tidaknya perilaku diet muncul.
- b) Lamanya berlangsung, merupakan waktu yang diperlukan seseorang untuk melakukan setiap tindakan, di dalam hal ini lama atau tidaknya seseorang melakukan diet.
- c) Intensitas, ialah banyaknya daya yang dikeluarkan oleh seseorang untuk melakukan perilaku tersebut. Seberapa dalam dan banyak usaha yang dilakukan seseorang untuk diet.
- d) *Emotional eating*, di saat seseorang berada pada situasi hati yang sedih atau tertekan, maka ia akan melampiaskannya dengan makanan.

Sedangkan menurut Davison, Neale dan Kring (2012), aspek-aspek perilaku diet sebagai berikut:

- a) Aspek Eksternal

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

- b) Aspek Emosional

Aspek emosional menunjuk emosi yang lebih berperan dalam perilaku makan, yaitu emosi negatif, seperti kecewa, cemas, depresi, dan sebagainya. Rasa cemas, rasa takut, dan khawatir yang timbul akan melahirkan sikap yang berbeda-beda pada setiap orang. Ada yang mengatasi keadaan stres dengan

tidur, melakukan berbagai aktivitas fisik seperti olah raga, jalan-jalan, meminum minuman keras, mengkonsumsi obat-obat tertentu, atau mengalihkan perhatiannya dengan memakan makanan sesukanya. Khusus untuk memakan makanan sesukanya itu, jika keadaan berlangsung lama dan tidak terkontrol maka akan menyebabkan dampak negatif pada tubuh, terlebih jika makanan yang dimakan banyak mengandung kalori, karbohidrat, dan lemak yang tinggi. Kondisi ini bisa menjadi kebiasaan makan yang salah karena dapat menaikkan berat badan.

c) Aspek *Restraint*

Istilah *restraint* menurut kamus kedokteran berarti pengekangan atau pembatasan. Aspek *restraint* ialah pola makan individu dipengaruhi oleh keseimbangan antara faktor-faktor psikologis yaitu desakan terhadap keinginan pada makanan dan usaha secara kognitif untuk melawan keinginan tersebut. Usaha secara kognitif inilah yang disebut *restraint*.

Berdasarkan uraian di atas dapat diambil kesimpulan bahwa perilaku diet dapat terbentuk dari enam aspek pokok yang mempengaruhi perilaku makan individu yaitu: (a) *External eating*, (b) *Emotional eating*, (c) *Ratstraint*, (d) Frekuensi, (e) Lamanya berlangsung, dan (f) Intensitas. Dari kedua pendapat para ahli tersebut, maka peneliti menggunakan keenam aspek perilaku diet sebagai acuan alat ukur pada penelitian ini.

#### 4. Jenis-jenis perilaku diet

Diet yang dilakukan remaja sangat beragam, ada diantaranya yang melakukan olahraga rutin, seperti yoga, kardio, gym yang akan membantu mereka

mempercepat mendapatkan tubuh yang mereka inginkan. Sebaliknya, remaja juga melakukan diet tetapi tidak sesuai dengan standar kesehatan karena mereka tidak didampingi dengan olahraga dan memakan buah-buahan yang nantinya akan membuat diet yang sedang dijalannya akan menjadi bermanfaat dan akan tampak hasil pada tubuh mereka, apalagi jika mereka melakukannya dengan sungguh-sungguh dan rutin. Kekhawatiran untuk menjadi gemuk pada remaja memaksa mereka untuk mengurangi jumlah pangan yang seharusnya dimakan. Mereka juga melakukan diet yang sebenarnya malah tidak dianjurkan oleh ahli gizi.

Ogden (2018) menyatakan bahwa terdapat dua jenis perilaku diet yang sering terjadi pada saat melakukan diet, yaitu :

a) Diet sehat

Diet sehat ialah penurunan berat badan yang dilakukan dengan cara merubah perilaku ke arah yang lebih sehat, ciri-cirinya ialah mengubah pola makan dengan mengkonsumsi makanan rendah yang kalori dan rendah lemak seperti sayur dan buah, menambah aktifitas fisik secara wajar sesuai kebutuhan tubuh kita sehingga tubuh kita tetap sehat dan ideal.

b) Diet tidak sehat

Diet tidak sehat ialah suatu usaha penurunan berat badan yang dilakukan dengan melakukan perilaku-perilaku yang cukup membahayakan kesehatan. Ciri-cirinya ialah berpuasa (diluar niat ibadah) atau melewatkan waktu makan dengan sengaja, penggunaan obat-obat penurunan berat badan, penahan nafsu makan atau laxative serta muntah dengan sengaja.



Heinberg (2006) menyatakan bahwa terdapat dua jenis perilaku diet yang sering terjadi pada saat melakukan diet, yaitu :

a) Diet sehat

Diet sehat ialah penurunan berat badan yang dilakukan dengan cara merubah perilaku ke arah yang lebih sehat, ciri-cirinya ialah mengubah pola makan dengan mengkonsumsi makanan rendah yang kalori dan rendah lemak, menambah aktifitas fisik secara wajar sesuai kebutuhan tubuh kita sehingga tubuh kita tetap sehat dan ideal.

b) Diet tidak sehat

Diet tidak sehat ialah suatu usaha penurunan berat badan yang dilakukan dengan melakukan perilaku-perilaku yang cukup membahayakan kesehatan. Ciri-cirinya ialah berpuasa (diluar niat ibadah) atau melewatkan waktu makan dengan sengaja, penggunaan obat-obat penurunan berat badan, penahan nafsu makan atau laxative serta muntah dengan sengaja.

Yuliatin (2011) mengungkapkan bahwa terdapat dua jenis perilaku diet, yaitu:

a) Diet normal

Diet normal ialah mengatur pola makan seimbang yang dikonsumsi secara teratur setiap hari, ciri-cirinya ialah mengkonsumsi elemen makanan yang diperlukan oleh tubuh agar tubuh tetap sehat dan memperbanyak aktivitas olahraga.

b) Diet tidak lazim

Diet tidak lazim ialah penurunan berat badan menggunakan cara-cara yang mengabaikan akal sehat, ciri-cirinya ialah membuat diri kelaparan atau melewatkan waktu makanan dengan sengaja, penggunaan obat penurun berat badan dan obat pencahar.

Berdasarkan uraian di atas maka dapat disimpulkan bahwa diet yang sehat ialah perilaku mengatur asupan makanan tanpa mengurangi nutrisi yang diperlukan oleh tubuh. Sedangkan diet yang tidak sehat ialah perilaku mengatur asupan makanan dengan cara yang instan.

## 5. Ciri-ciri perilaku diet

Menurut Davidson, *et al.* (2012) ciri-ciri perilaku diet ialah :

- a) Membatasi frekuensi pengambilan makanan.
- b) Menghindari karbohidrat.
- c) Menganggap *snack* memiliki kalori sedikit.
- d) Memuntahkan kembali makanan setelah makan.
- e) Mengonsumsi obat penurun berat badan.

Menurut Ogden (2018) ciri-ciri perilaku diet ialah :

- a) Membatasi frekuensi mengonsumsi makanan.
- b) Tidak makan malam dengan tujuan menurunkan berat badan.
- c) Tidak makan nasi dengan asumsi berat badan akan turun.
- d) Menganggap keripik, permen dan makanan selingan lainnya mengandung kalori sedikit.

Berdasarkan uraian di atas maka dapat disimpulkan bahwa ciri - ciri dari perilaku diet ialah Membatasi frekuensi pengambilan makanan, Menghindari karbohidrat, Menganggap snack memiliki kalori sedikit, Memuntahkan kembali makanan setelah makan dan Mengonsumsi obat penurun berat badan.

## **B. Body image**

### **1. Pengertian *body image***

Tuntutan untuk memiliki tampilan yang sempurna tidak terlepas dari memiliki proporsi tubuh yang ideal dan sehat. Tuntutan tersebut dapat disebabkan oleh persaingan yang ketat di dalam dunia ataupun lingkungan sekitarnya. Penampilan yang sempurna tentunya tidak terlepas dari adanya *body image*, baik itu *body image* positif (*body appreciation*) ataupun negatif (*body dysmorphic disorder, anorexia nervosa, bulimia nervosa* dan BED) (Tylka dan Wood-Barcalow, 2015).

*Body image* didefinisikan sebagai perasaan, persepsi, keyakinan atas tubuh yang dimiliki seseorang individu, atau usaha – usaha yang dilakukan oleh individu dalam mengontrol berat badan Papalia dan Feldman (2014). Lintang, *et al.* (2015), *body image* didefinisikan sebagai sikap seseorang yang secara sadar atau tidak sadar terhadap tubuhnya, baik itu persepsi dan perasaan mengenai ukuran, fungsi, penampilan dan potensi tubuh pada masa lalu maupun sekarang.

Sedangkan pendapat Muhith (2015), *body image* atau citra tubuh ialah penilaian atas bentuk tubuh, pemikiran dinamis yang dapat dipengaruhi oleh faktor pengalaman interpersonal, kepribadian serta norma sosial dan budaya.

Manurung (2021), menjelaskan bahwa *body image* ialah suatu bentuk gambaran mental seseorang terhadap bentuk tubuhnya dan ukuran tubuhnya, bagaimana seseorang mempersepsikan dan memberikan penilaian atas apa yang dipikirkan dan dirasakan terhadap ukuran dan bentuk tubuhnya, dan atas bagaimana kira – kira penilaian orang lain terhadap dirinya baik secara positif maupun negatif. Sebenarnya apa yang dipikirkan dan rasakan belum tentu benar–benar mempresentasikan keadaan yang aktual namun lebih ke hasil penilaian diri sisi yang subyektif.

Longe (2008), menjelaskan bahwa *body image* ialah pendapat mental seseorang atau deskripsinya sendiri tentang penampilan fisiknya, lalu melibatkan reaksi orang lain terhadap tubuh fisik orang itu berdasarkan apa yg dirasakan oleh orang tersebut. Persepsi *body image* diantara orang-orang dapat berkisar dari yang sangat negatif sampai ke positif. Seseorang yang memiliki *body image* yang rendah tentunya melihat tubuh mereka sebagai sesuatu yang tidak menarik bagi orang lain, sementara orang dengan *body image* yang baik memandang tubuh mereka sebagai sesuatu yang menarik bagi orang lain.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas penulis menyimpulkan bahwa *body image* merupakan persepsi, perasaan, sikap dan evaluasi yang dimiliki seseorang mengenai tubuhnya yang meliputi bentuk tubuh, ukuran tubuh dan berat tubuh yang mengarah kepada penampilan fisik.

## **2. Faktor-faktor yang mempengaruhi *body image***

*Body image* terbentuk dari sejak individu dilahirkan ke dunia sampai selama individu hidup di dunia. Banyak hal yang dapat mempengaruhi *body image*

seseorang, termasuk pandangan atau penilaian orang lain terhadap penampilan diri sendiri.

Beberapa ahli menyatakan ada berbagi faktor yang dapat mempengaruhi *body image* seseorang adapun faktor-faktor yang mempengaruhi perkembangan *body image* berdasarkan Suryanie (2006) ialah :

a) Reaksi orang lain

Memperhatikan pendapat atau reaksi yang dikemukakan oleh orang di lingkungannya termasuk pendapat mengenai fisik dirinya.

b) Perbandingan dengan orang lain atau perbandingan dengan *cultural idea*

Wanita cenderung lebih sadar terhadap penampilan yang ada pada dirinya dan selalu membandingkan dirinya dengan orang lain atau lingkungan disekitarnya

c) Identifikasi terhadap orang lain

Beberapa orang cenderung merasa penting untuk menyulap dirinya agar serupa atau mendekati idola hingga symbol kecantikan yang dianut agar mereka merasa lebih baik dan lebih menerima keadaan fisiknya

d) Faktor-faktor sosiokultural

Faktor ini cukup mempunyai peran yang penting dalam *body image* karena lingkungan sosial tidak terlepas dari asumsi masyarakat mengenai tubuh yang ideal seperti tubuh yang ramping, kaki panjang dan wajah yang cantik. Ciri seperti ini banyak digambarkan melalui majalah dan tubuh yang ideal ini cenderung disukai banyak kalangan. Selain itu perbandingan perkembangan

fisik dengan orang lain dan reaksi orang lain terhadap fisiknya juga mempengaruhi *body image*.

Thompson (2009) faktor-faktor pembentuk citra tubuh pada diri individu dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu:

a) Pengaruh berat badan dan persepsi gemuk/kurus

Keinginan-keinginan kurus biasanya akan menimbulkan niat untuk menjaga berat badan agar tetap optimal dengan menjaga pola makan yang teratur, sehingga persepsi terhadap citra tubuh yang baik akan sesuai dengan diinginkannya

b) Budaya

Pengaruh dari disekitar lingkungan individu biasanya akan berkaitan erat dengan bagaimana cara budaya mereka memandang dan mengkomunikasikan bentuk norma-norma tentang penampilan fisik, dan ukuran tubuh yang menarik dalam standartnya sehari - hari.

c) Siklus hidup

Pada dasarnya individu cenderung menginginkan untuk kembali memiliki bentuk tubuh seperti masa lalu yang dimana pada masa lalu bentuk tubuh mereka cukup menarik.

d) Masa kehamilan

Proses masa kehamilan biasanya akan membuat tubuh menjadi lebih besar karena memerlukan asupan nutrisi dua kali karena adanya bayi yang dikandung dalam perut. Nutrisi itu untuk sang ibu dan anak yang dikandung dalam perut, lalu biasanya dengan adanya kehamilan akan membuat perut

menjadi lebih besar dan maju kedepan. Oleh karena itu masa kehamilan cenderung membuat tubuh menjadi tidak menentu yang dimana pada dasarnya individu juga bisa menjaga masa tumbuh kembang anak dalam kandungan secara sehat dan sesuai porsinya, tanpa ada peristiwa-peristiwa pada masa kehamilan.

e) Sosialisasi

Adanya pengaruh dari orang lain ataupun teman sebaya yang menjadikan individu ikut terpengaruh didalamnya yang dimana bagi mereka ini ialah hal yang menarik.

f) Konsep diri

Bentuk dari gambaran Individu terhadap dirinya, yang meliputi penilaian diri dan penilaian sosial.

g) Peran gender

Dalam hal ini peran orang tua sangat penting bagi citra tubuh individu, sehingga menjadikan individu lebih cepat terpengaruh.

h) Pengaruh distorsi citra tubuh pada diri individu

Perasaan dan persepsi individu yang bersifat negatif terhadap tubuhnya sering sekali diikuti oleh sikap yang buruk.

Papalia dan Feldman (2014), faktor-faktor yang mempengaruhi *body image* ialah:

a) Ada penerimaan sikap mengenai kurus di tengah masyarakat

Menerima banyak persepsi atau pandangan mengenai tubuh yang ideal ialah tubuh yang kurus dari lingkungan sosial masyarakat.

b) Menjadi perfeksionis.

Memiliki tubuh yang kurus ialah suatu keharusan untuk tetap terlihat baik dan sempurna.

c) Menjadi perempuan

Perempuan memiliki tingkat kepedulian yang tinggi terhadap penampilan tubuhnya untuk dapat selalu terlihat cantik dan ideal.

d) Trauma pada masa kecil

Trauma yang mendalam pada masa kecil dapat memicu kepada gangguan makan dan berpengaruh kepada *body image*.

e) Perhatian pada berat badan meningkat

Menjadi sangat sensitif dengan bentuk tubuh yang dimiliki.

f) Riwayat keluarga yang adiksi dan gangguan makan.

Penampilan tubuh juga dapat dipengaruhi oleh faktor keturunan. Keluarga yang memiliki sikap gangguan makan dapat diturunkan kepada anak dengan pembentukan persepsi mengenai citra tubuh yang berlebihan.

Sedangkan Cash dan Smolak (2011), faktor-faktor yang mempengaruhi *body image* ialah:

a) Pengaruh Sosial Budaya (*Sociocultural influence*)

Kehidupan sehari-hari individu didorong dengan gambaran *body image* yang ideal (teman sebaya, keluarga, pelecehan seksual, trauma saat masih kecil).



b) Media massa

Media memegang peran dalam membentuk fenomena memiliki citra bentuk tubuh yang ideal, seperti penggunaan model kurus atau langsing di beberapa iklan produk.

c) Jenis Kelamin

Tidak dipungkiri bahwa menjadi perempuan lebih memikirkan bentuk tubuhnya yang dipengaruhi oleh sosiokultural seseorang individu.

d) Tahap Perkembangan

Memasuki usia remaja, intensi individu terhadap ukuran tubuh semakin tinggi.

e) *Athletic*

Idealis *body image* atletik yang digambarkan dengan tubuh memiliki otot kekar, atau sebagai penari memiliki tubuh ideal yang fleksibel dan tidak gemuk.

Berdasarkan uraian penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi *body image* seseorang yang cukup sering muncul ialah faktor reaksi orang lain, identifikasi terhadap orang lain, faktor-faktor sosiokultural atau budaya, pengaruh berat badan dan persepsi gemuk/kurus, konsep diri dan pengaruh distorsi citra tubuh pada diri individu.

### 3. Aspek-aspek *body image*

Terdapat beberapa aspek *body image* berdasarkan Cash dan Smolak (2011) diantaranya ialah:

- a) Evaluasi penampilan (*Apperance Evalution*), aspek ini ialah kemampuan seseorang individu mengukur rasa puas dan tidak puas berdasarkan penampilan keseluruhan individu dan menilai perasaan terhadap penampilannya secara keseluruhan.
- b) Orientasi penampilan (*Apperance Orientation*), aspek ini ialah penilaian seseorang individu terhadap penampilannya. Penampilan ialah penting baginya di depan orang lain, bentuk perhatian pada penampilan dan usaha dalam memperbaiki dan meningkatkan penampilannya.
- c) Kepuasan pada bagian tubuh (*Body Area Satisfaction*), aspek ini ialah gambaran seseorang individu menilai kepuasan terhadap berat badan atau pada bagian tubuh tertentu.
- d) Cemas menjadi gemuk (*Overweight Preoccupation*), aspek ini menggambarkan seseorang individu yang memiliki rasa khawatir dan kerap waspada dengan berat badannya.
- e) Klasifikasi ukuran tubuh (*Self-classified Weight*), sedangkan pada aspek ini ialah gambaran seseorang individu bagaimana ia mempersepsikan berat badannya dengan rentang sangat kurus hingga sangat gemuk.

Sedangkan pendapat Thompson, (2009) menjelaskan aspek-aspek dalam *body image* yaitu :

- a) Aspek persepsi terhadap bagian-bagian tubuh dan penampilan secara keseluruhan.

Bentuk tubuh merupakan suatu simbol keunikan dari diri seorang individu, karena dalam hal tersebut individu dinilai oleh orang lain dan dinilai oleh

dirinya sendiri. Selanjutnya bentuk tubuh serta penampilan baik dan buruk dapat mendatangkan perasaan senang atau tidak senang terhadap bentuk tubuhnya sendiri dalam menjalani hari – hari yang baik.

b) Aspek perbandingan dengan orang lain

Adanya penilaian sesuatu yang lebih baik atau lebih buruk dari sisi lain, sehingga akan menimbulkan suatu prasangka bagi dirinya ke orang lain, hal-hal ini yang menjadi perbandingan individu ialah ketika harus menilai penampilan dirinya dengan penampilan fisik orang lain yang pada dasarnya tidak sama.

c) Aspek sosial budaya (reaksi terhadap orang lain)

Seseorang dapat menilai reaksi terhadap orang lain apabila dinilai orang itu menarik secara fisik, maka gambaran orang itu akan menuju hal-hal yang baik untuk menilai dirinya.

Berdasarkan penjelasan diatas mengenai aspek-aspek *body image* dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek dari *body image* meliputi evaluasi penampilan, orientasi penampilan, kepuasan pada bagian tubuh, cemas menjadi gemuk, dan klasifikasi ukuran tubuh.

#### 4. Ciri-ciri *body image*

Ciri-ciri *body image* menurut Kany (2015) ialah:

- a. Merasa rendah diri tidak berguna di tengah masyarakat.
- b. Merasa keberadaannya tidak dibutuhkan masyarakat.
- c. Merasa tidak pantas memiliki sesuatu.

- d. Merasa terlalu muda atau tua.
- e. Merasa dibenci masyarakat.
- f. Merasa khawatir dengan cemooh orang sekitar.
- g. Merasa kurang pendidikan dibanding orang lain.
- h. Kurang memiliki dorongan hidup, tidak berani memulai sesuatu yang baru dan khawatir melakukan kesalahan.

Menurut Denich dan Ifdil (2015) ciri-ciri *body image* ialah:

- a. Merasa diri tidak berguna.
- b. Merasa dibenci oleh orang lain.
- c. Merasa diri tidak pantas mendapatkan sesuatu.
- d. Merasa terlalu tua atau muda untuk melakukan sesuatu.
- e. Merasa tidak dibutuhkan ditengah masyarakat.
- f. Merasa diri kurang pendidikan.
- g. Tidak memiliki semangat atau keberanian.

Cash (2012) *body image* terdiri dari positif dan negatif :

- a. *Body image* positif

*Body image* positif ialah suatu pendapat atau gambaran seseorang tentang dirinya sendiri yang bersifat positif. Dasar dari *body image* positif ialah adanya penerimaan diri. Hal ini disebabkan orang yang memiliki *body image* positif berarti dapat mengenal dirinya dengan baik sehingga juga bisa menerima dirinya dengan baik. Pada remaja yang memiliki *body image* positif dapat menerima segala informasi yang positif ataupun negatif tentang

dirinya, juga dapat menerima atau memahami kenyataan yang bermacam-macam tentang dirinya sendiri.

Ciri-ciri *body image* positif ialah:

- Optimis dalam menjalani kehidupan
- Selalu yakin dapat mengatasi berbagai masalah yang dihadapi
- Penuh harap dan yakin dapat meraih kehidupan yang lebih baik
- Selalu bangkit dari kegagalan dan tidak larut dalam duka berkepanjangan
- Tidak ada hal yang tidak mungkin di dunia
- Selalu penuh dengan rasa percaya diri.

b. *Body image* negatif

*Body image* negatif ialah pendapat serta gambaran seseorang tentang dirinya sendiri yang bersifat negatif. *Body image* negatif tertanam didalam diri seseorang akibat adanya pengaruh lingkungan, orang lain, atau pengalaman masa lalu yang tidak mengenakkan sehingga membekas dalam dirinya. Mengubah *body image* yang telah tertanam dalam diri seseorang membutuhkan usaha yang gigih dan sungguh-sungguh agar hasilnya baik.

Ciri-ciri *body image* negatif ialah:

- Sering merasa rendah diri, menganggap dirinya tidak berguna dan tidak berarti di dalam masyarakat
- Merasa keberadaannya tidak penting dan tidak dibutuhkan oleh masyarakat dan lingkungannya
- Merasa tidak pantas atau tidak berhak memiliki atau mendapatkan sesuatu
- Merasa dibenci dan tidak disukai oleh lingkungan dan orang sekitar

- Merasa tidak mampu dan selalu khawatir mendapatkan kegagalan dan cemoohan dari orang di sekelilingnya
- Merasa kurangnya ilmu pengetahuan dan pendidikan di banding orang lain
- Kurangnya dorongan hidup yang baik dan kurangnya semangat hidup, sehingga tidak berani memulai sesuatu hal yang baru, selalu khawatir berbuat kesalahan dan ditertawakan orang.

Sedangkan ciri-ciri *body image* menurut Thompson (2009) ialah sebagai berikut:

a. *Body image* Positif

Persepsi seseorang yang baik terhadap tubuhnya sesuai dengan kondisi sebenar. Individu menghargai tubuh mereka dan menyadari bahwa penampilan fisik hanya berperan kecil dalam menunjukkan karakter dan nilai seseorang. Individu merasa bangga dan menerima apa adanya bentuk tubuh mereka serta tidak membuang waktu untuk mengkhawatirkan makanan, berat badan dan kalori.

b. *Body image* Negatif

Persepsi seseorang yang tidak baik terhadap bentuk tubuhnya. Perasaan yang bertentangan dengan kondisi sebenar. Individu merasa tidak percaya diri, dan menganggap hanya tubuh orang lain yang lebih menarik. Individu merasa malu dan khawatir terhadap berat badannya, dan merasa canggung serta gelisah dengan berat badannya.

Berdasarkan penjelasan mengenai ciri-ciri *body image* menurut beberapa pendapat ahli maka dapat disimpulkan ciri cirinya ialah Merasa rendah diri tidak

berguna di tengah masyarakat, Merasa keberadaannya tidak dibutuhkan masyarakat, Merasa tidak pantas memiliki sesuatu, Merasa terlalu muda atau tua, Merasa dibenci masyarakat, Merasa khawatir, dengan cemooh orang sekitar, Merasa kurang pendidikan dibanding orang lain, Kurang memiliki dorongan hidup, tidak berani memulai sesuatu yang baru dan khawatir melakukan kesalahan diri.

### **C. Hubungan *Body image* dengan Perilaku Diet**

Perilaku diet pada mahasiswi ialah titik awal berkembangnya gangguan pola makan (Polivy dan Herman, 2002). Diet jarang dilakukan untuk menjaga kesehatan akan tetapi diet biasa dilakukan untuk menjaga penampilan (Prima dan Sari, 2013). Perilaku diet mencakup pemilihan makanan yang baik untuk kesehatan dan pembatasan yang ketat terhadap makanan. Orang-orang terutama para mahasiswi cenderung melakukan diet untuk memperbaiki penampilan mereka, namun dengan cara yang tidak tepat atau tidak sehat (Davidson, *et al.* 2012).

Perilaku diet juga dapat menjadi masalah jika dilakukan tanpa pengawasan ahli. Mahasiswi melakukan diet seringkali tidak memperhitungkan dampak negatifnya. Diet yang ditempuh sering kali tidak sesuai dengan aturan kesehatan, mereka hanya memikirkan bagaimana menjadi kurus dengan cepat dan mudah tanpa melihat akibat negatif yang ditimbulkan semata-mata untuk mendapatkan penampilan yang menarik. Perilaku diet pada mahasiswi bukanlah hal yang disepelkan, hal ini karena mahasiswi termasuk remaja akhir yang mana tubuh mereka sedang berkembang pesat dan seharusnya tubuh mendapatkan nutrisi penting yang dibutuhkan (Davidson, *et al.* 2012).

Sikap memperbaiki penampilan tersebut berdasarkan kepada rasa kurang puas terhadap fisiknya yang kurang menarik atau jauh dari kata sempurna. Apabila mahasiswi merasa kurang puas dengan dirinya maka timbul *body image* yang negatif yang dimana karena adanya *body image* negatif itu mereka akan melakukan berbagai cara untuk mendapatkan tubuh yang ideal salah satunya dengan melakukan diet. Bagi mahasiswi fisik yang menarik itu ialah memiliki bentuk tubuh dan berat badan yang ideal. Karena tubuh yang sudah ideal akan menunjang penampilannya menjadi lebih sempurna dan timbul rasa percaya diri yang tinggi karena *body imagenya* yang positif. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dijalankan menunjukkan dari 4000 remaja perempuan, hanya 19% yang merasa puas terhadap bentuk tubuh yang dimiliki mereka sedangkan sisanya sebanyak 81% merasa tidak puas dan melakukan diet (Prima dan Sari, 2013).

Hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Safitri (2014) dengan judul penelitian Hubungan antara *Body image* dengan Perilaku Diet Mahasiswi Universitas Esa Unggul. Hasil penelitian menunjukkan hubungan positif dan signifikan antara hubungan *body image* dengan perilaku diet mahasiswi Universitas Esa Unggul. Artinya semakin positif *body image* yang dimiliki mahasiswi maka semakin sehat perilaku diet yang dilakukan. Demikian pula sebaliknya semakin negatif *body image* yang dimiliki oleh mahasiswi maka semakin tidak sehat perilaku diet yang dilakukan.

Kemudian hasil penelitian selanjutnya yang dijalankan oleh Putri dan Indryawati (2019) dengan judul *Body Dissatisfaction* dan Perilaku Diet pada



Mahasiswi. Hasil menunjukkan terdapat hubungan korelasi positif antara *body dissatisfaction* dan perilaku diet pada mahasiswi.

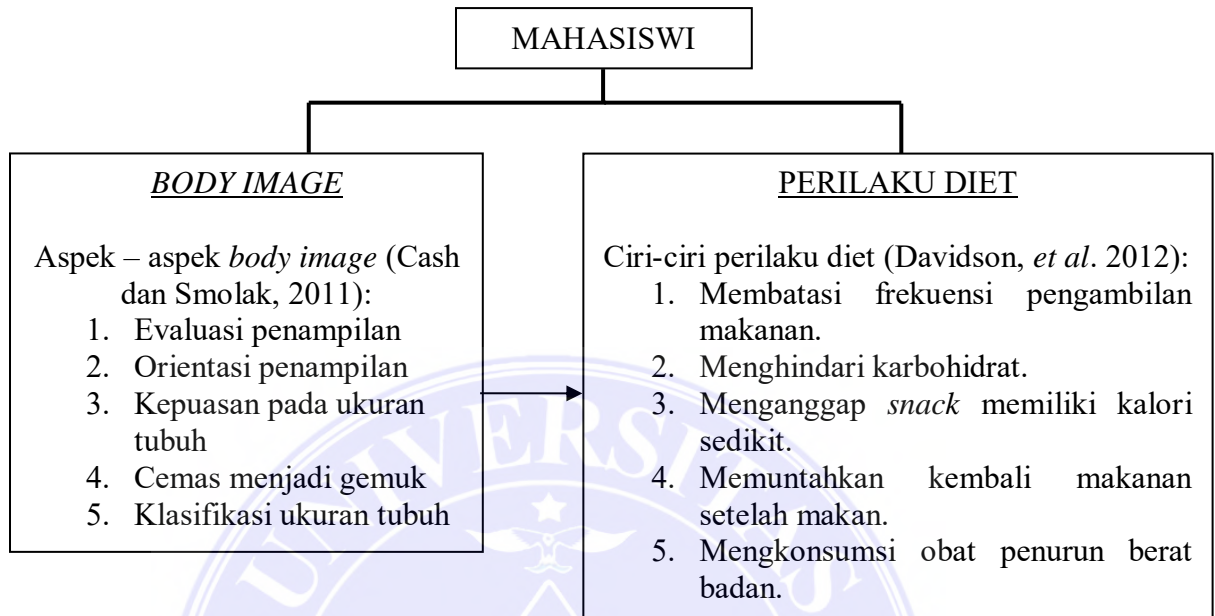
Hasil penelitian selanjutnya yang dijalankan oleh Dephinto (2017) dengan judul Hubungan *Body image* dengan Perilaku Diet pada Remaja Putri Tahun 2016 Kelas X dan XI di SMKN 2 Padang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif *body image* dengan perilaku diet. Hal ini sesuai dengan pendapat Papalia, *et al.* (2009), yang mengatakan kepedulian terhadap *body image* atau citra tubuh yang ideal dapat mengarah kepada usaha obsesif untuk mengendalikan berat badan. Sehingga para mahasiswi pun melakukan berbagai cara dilakukan untuk mengontrol berat badannya agar mendapatkan citra tubuh yang ideal dan terlihat menarik. Pada umumnya mahasiswi melakukan diet, berolahraga, melakukan perawatan tubuh, mengkonsumsi obat pelangsing dan lain-lain untuk mendapatkan berat badan yang ideal (Dacey & Kenny dalam Andea, 2010).

Dengan demikian berdasarkan penjelasan di atas, jika seorang wanita mempunyai *body image* positif maka ia akan merasa puas dengan tubuhnya dan dapat disimpulkan bahwa perilaku diet nya juga positif, akan tetapi bila *body image* nya negatif maka seseorang akan cenderung merasa tidak puas dengan kondisi fisiknya yang menggambarkan pola perilaku diet yang mereka lakukan tergolong negatif.

#### **D. Kerangka Konseptual**

Berikut merupakan kerangka berpikir yang mendasari untuk dilaksanakannya penelitian ini.

**Bagan 2. 1 Kerangka Konseptual**



### **E. Hipotesis Penelitian**

Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adanya korelasi negatif antara *body image* dan perilaku diet. Dengan asumsi semakin negatif *body image* maka perilaku diet yang dilakukan akan semakin tinggi, begitu juga sebaliknya semakin positif *body image* maka perilaku diet yang dilakukan akan semakin rendah.

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **A. Tipe Penelitian**

Dalam suatu penelitian tentu saja sangat penting adanya metode di dalam penelitian. Metode penelitian akan memudahkan kita dalam proses mengambil data ataupun mengolah data agar mendapat hasil yang sempurna. Adapun metode penelitian yang digunakan berjenis pendekatan kuantitatif, dimana pada jenis kuantitatif ini akan menekankan analisisnya pada data-data yang berbentuk numerikal (angka) tentang perilaku, kemudian akan diolah dengan metode statistika (Azwar, 2010). Arikunto (2010) menjelaskan penelitian kuantitatif juga banyak dituntut untuk menggunakan angka-angka, baik itu dari mulai memulai pengumpulan data, penafsiran terhadap data tersebut, serta penampilan dari hasilnya.

Desain pada penelitian ini ialah statistik korelasional karena dalam penelitian ini mengukur dua variabel yang berbeda. Hariyadi (2003) penelitian korelasional ini bertujuan untuk mencari tahu hingga menyelidiki hubungan antara satu variabel dengan satu atau lebih variabel lainnya berdasarkan koefisien korelasi.

Data kuantitatif penelitian korelasional yang telah dikumpulkan, selanjutnya diolah dengan rumus-rumus statistik baik itu secara manual ataupun dengan menggunakan SPSS. Kemudian hasil angka-angka tersebut akan diinterpretasi menjad data kualitatif untuk menjelaskan angka-angka tersebut sehingga lebih mudah untuk dipahami.

## B. Identifikasi Variabel Penelitian

Azwar (2010), identifikasi variabel merupakan langkah untuk menetapkan variabel-variabel utama dalam penelitian dan menentukan fungsinya masing-masing. Variabel yang ada dalam penelitian ini ialah :

- a. Variabel bebas ialah suatu variabel yang variasinya mempengaruhi variabel lain. Sehingga dapat dikatakan bahwa variabel bebas ialah variabel yang pengaruhnya terhadap variabel lain yang ingin diketahui pengaruhnya terhadap variabel lain (Azwar, 2010). Variabel bebas (X) pada penelitian ini ialah *body image*.
- b. Variabel tergantung ialah variabel penelitian yang diukur untuk mengetahui seberapa besar pengaruh variabel lain (Azwar, 2010). Variabel tergantung (Y) dalam penelitian ini ialah perilaku diet.

## C. Defenisi Operasional Penelitian

Definisi operasional bertujuan untuk menghindari terjadinya salah penafsiran. Adapun definisi operasional variabel-variabel penelitian ini ialah sebagai berikut:

- a. Perilaku Diet

Perilaku diet ialah suatu bentuk aktifitas mengatur hingga mengontrol pola makanan, minum dan aktifitas fisik dengan tujuan untuk menurunkan berat badan ataupun menjaga kesehatan tubuh. Perilaku diet diungkap dengan aspek perilaku diet berdasarkan teori yang dikemukakan oleh Ogden (2018), yaitu frekuensi bagaimana sering tidaknya perilaku muncul, lamanya

berlangsung waktu yang diperlukan seseorang untuk melakukan diet, intensitas banyaknya usaha yang dilakukan seseorang untuk diet, dan *emotional eating* di saat seseorang berada pada situasi hati yang sedih atau tertekan, maka ia akan melampiaskannya dengan makanan.

b. *Body image*

*Body image* merupakan persepsi, perasaan, sikap dan evaluasi yang dimiliki seseorang mengenai tubuhnya yang meliputi bentuk tubuh, ukuran tubuh dan berat tubuh yang mengarah kepada penampilan fisik. *Body image* diungkap dengan aspek *body image* berdasarkan teori yang dikemukakan oleh Cash dan Smolak (2011) yaitu, evaluasi penampilan, orientasi penampilan, kepuasan pada ukuran tubuh, cemas menjadi gemuk dan klasifikasi ukuran tubuh.

## **D. Populasi dan Teknik Pengambilan Sampel**

### **1. Populasi**

Menurut Sugiyono (2013), populasi merupakan wilayah generalisasi yang terdiri dari objek atau subjek yang memiliki kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan peneliti untuk dipelajari kemudian ditarik kesimpulannya. Populasi dalam penelitian ini ialah seluruh mahasiswi stambuk 2019 Fakultas Psikologi di Universitas Medan Area. Jumlah keseluruhan mahasiswi stambuk 2019 Fakultas Psikologi Universitas Medan Area ialah sebanyak 341 mahasiswi.

## 2. Sampel

Sampel menurut Sugiyono (2018) ialah bagian dari jumlah atau karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Subjek dari penelitian ini harus memenuhi kriteria sebagai berikut:

- a. Berusia 18 hingga 21 tahun (Hurlock, 2011).
- b. Pernah atau sedang mengkonsumsi obat penurun berat badan.
- c. Pernah atau sedang mengurangi asupan karbohidrat (Davidson, *et al.* 2012).

Pada akhirnya dari 341 orang mahasiswi tersebut, peneliti mendapatkan sebanyak 110 orang mahasiswi yang sesuai dengan ciri-ciri diatas.

## E. Metode Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data merupakan suatu cara yang digunakan oleh peneliti untuk mendapatkan data yang diteliti. Metode yang digunakan untuk mendapatkan data dalam penelitian ini ialah dengan menggunakan skala yang digunakan untuk mendapatkan jenis data kuantitatif. Skala merupakan suatu alat pengumpulan data berupa sejumlah pertanyaan yang harus dijawab oleh subjek yang menjadi sasaran atau responden penelitian. Singkatnya, skala ialah suatu prosedur penempatan atribut atau karakteristik objek pada titik-titik tertentu sepanjang suatu kontinum (Azwar, 2010). Azwar (2010) menyebutkan karakteristik skala sebagai alat ukur psikologi antara lain :

1. Stimulusnya berupa pertanyaan atau pernyataan yang tidak langsung untuk mengungkap atribut yang hendak diukur, yaitu mengungkap indikator perilaku dan atribut yang bersangkutan.

2. Jawaban subjek terhadap satu aitem baru merupakan sebagian dari banyak indikasi mengenai atribut yang diukur. Sedangkan kesimpulan akhir sebagai suatu diagnosis baru dapat dicapai bila semua aitem telah direspon.
3. Respon subjek tidak diklasifikasikan sebagai jawaban “benar” atau “salah”. Semua jawaban dapat diterima sepanjang diberikan secara jujur dan sungguh-sungguh. Hanya saja, jawaban yang berbeda akan diinterpretasikan berbeda pula.

Skala untuk mengukur *body image* dan perilaku diet disusun berdasarkan skala Guttman yang terdiri dari aitem *favorable* dan *unfavorable* dengan dua alternatif jawaban yaitu “Tidak” dan “Iya”. Bobot penilaian pada aitem *favorable* ialah Tidak diberikan skor “1” dan Iya diberikan skor “2”. Bobot penilaian pada aitem *unfavorable* ialah Tidak diberikan skor “2” dan Iya diberikan skor “1”.

## F. Validitas dan Reliabilitas

### 1. Validitas

Uji validitas digunakan untuk mengukur sah atau valid tidaknya suatu kuesioner. Suatu kuesioner dikatakan valid jika pertanyaan pada kuesioner mampu untuk mengungkap sesuatu yang akan diukur oleh kuesioner tersebut (Ghozali, 2013). Pengambilan keputusan untuk validitas ialah ditentukan apabila nilai hasil  $r_{hitung}$  yang dinyatakan dengan nilai *Corrected Item Total Correlation*  $> r_{tabel}$  pada  $df = n - 2$  dengan signifikansi 5% maka indikator dikatakan valid / sah. Kriteria penilaian uji validitas ialah :

1. Apabila  $r_{hitung} > r_{tabel}$ , maka aitem skala valid.

2. Apabila  $r_{hitung} < r_{tabel}$ , maka aitem skala tidak valid.

Untuk pengujian kedua variabel independen dan dependen ialah dengan menghitung nilai korelasi antara butir-butir pernyataan secara keseluruhan dengan menggunakan analisis pada program SPSS. Adapun rumus korelasi Pearson ialah sebagai berikut:

$$r_{xy} = \frac{n\sum xy - (\sum x)(\sum y)}{\sqrt{[n\sum x^2 - (\sum x)^2]} \sqrt{[n\sum y^2 - (\sum y)^2]}}$$

Keterangan :

n = Jumlah subjek

x = Skor setiap aitem

y = Skor total

$(\sum x)^2$  = Kuadrat jumlah skor aitem

$\sum x^2$  = Jumlah kuadrat skor aitem

$(\sum y)^2$  = Kuadrat jumlah skor total

$\sum y^2$  = Jumlah kuadrat skor total

## 2. Reliabilitas

Uji Reliabilitas ialah alat untuk mengukur suatu kuesioner yang merupakan indikator dari variabel. Suatu kuesioner dikatakan reliabel atau handal jika jawaban seseorang terhadap pertanyaan ialah konsisten atau stabil dari waktu ke waktu (Ghozali, 2013). Untuk menguji reliabilitas kuesioner dalam penelitian ini ialah menggunakan rumus koefisien *Alpha Cronbach*. Menentukan kuesioner tersebut sudah reliabel akan dilakukan pengujian reliabilitas kuesioner dengan bantuan komputer program SPSS. Kriteria



penilaian uji reliabilitas ialah, apabila koefisien Alpha > taraf signifikan 60% atau 0,6, maka kuesioner tersebut reliabel. Apabila koefisien Alpha < taraf signifikan 60% atau 0,6, maka kuesioner tersebut tidak reliabel.

## G. Metode Analisis Data

Analisis data dilakukan untuk menguji hipotesis dalam rangka menentukan kesimpulan untuk mencapai tujuan penelitian. Metode analisis data dalam penelitian ini ialah menggunakan statistik korelasi *product moment* dari Karl Pearson (Arikunto 2010). Adapun rumus *product moment* dari Karl Pearson ialah:

$$r_{xy} = \frac{N \cdot \sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{\{(N \cdot \sum X^2) - (\sum X)^2\}\{(N \cdot \sum Y^2) - (\sum Y)^2\}}}$$

Keterangan:

- $r_{xy}$  : Koefisien korelasi antara skor aitem dengan skor total  
 $\sum XY$  : Jumlah hasil kali skor aitem dengan skor total  
 $\sum X$  : Jumlah dari skor aitem  
 $\sum Y$  : Jumlah skor total aitem  
 $N$  : Jumlah subjek

Analisis data selanjutnya akan digunakan program SPSS (*Statistical Program for Social Science*) 25.0 for windows untuk perhitungan lebih lanjut.

## BAB V

### SIMPULAN DAN SARAN

Pada bab ini diuraikan simpulan dan saran penelitian yang memiliki keterkaitan hubungan dengan hasil yang sudah didapatkan. Dalam bagian yang pertama ini nantinya akan diuraikan kesimpulan penelitian dan kemudian diteruskan dengan memaparkan saran penelitian yang dapat dimanfaatkan untuk peneliti yang akan datang ataupun pihak-pihak yang terkait di dalamnya.

#### A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian ini, dapat ditarik beberapa kesimpulan sebagai berikut:

1. Hasil analisis pada mahasiswi stambuk 2019 Fakultas Psikologi Universitas Medan Area memiliki *body image* yang tergolong pada kriteria sedang. Analisis korelasi  $r = 0,639$  dengan nilai  $p = 0,001 < 0,05$  diketahui adanya hubungan positif signifikan antara *body image* dengan perilaku diet. Semakin tinggi *body image* maka semakin tinggi pula perilaku diet, begitu sebaliknya semakin rendah *body image* maka semakin rendah pula perilaku diet.
2. Sumbangan yang diberikan *body image* sebesar 40,8% pada perilaku diet, yang mana 59,2% lainnya dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak dimasukkan di dalam penelitian ini. Faktor-faktor lain yang dimaksud ialah faktor internal seperti, ras, fisik, usia, berat badan, nilai kesehatan, jenis kelamin dan kepribadian seseorang. Kemudian dapat berupa faktor eksternal seperti faktor

hubungan keluarga, nilai sosial masyarakat, media massa dan status sosial ekonomi.

3. Hasil analisis menunjukkan kategorisasi *body image* dan perilaku diet ialah sedang dan rendah. Hal ini didukung dengan nilai rata-rata empirik *body image* sebesar 26,73 dan nilai rata-rata hipotetik ialah 27 dengan nilai SD sebesar 7,422. Nilai rata-rata empirik pada perilaku diet ialah 18,38 dan nilai rata-rata hipotetik ialah 21 dengan nilai-nilai SD sebesar 3,670.

## B. Saran

Adapun beberapa saran peneltiian berdasarkan kepada hasil analisis data serta kesimpulan ialah;

### 1. Bagi responden

Perilaku diet tergolong rendah berdasarkan hasil analisis penelitian, maka diharapkan kepada responden agar dapat mempertahankan perilaku diet yang selama ini telah dijalankan seperti mengontrol pola makan dengan mengkonsumsi makanan rendah kalori dan lemak serta melakukan aktifitas tambahan fisik seperti berolahraga secara wajar sesuai dengan kebutuhan tubuh.

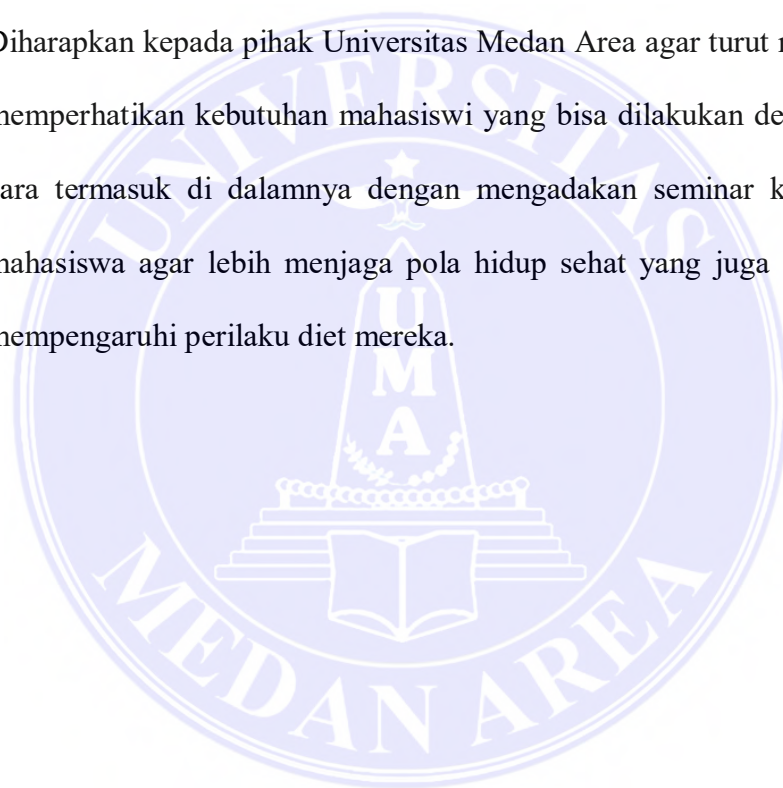
### 2. Bagi peneliti selanjutnya

Perilaku diet pada mahasiswi stambuk 2019 Fakultas Psikologi Universitas Medan Area adalah rendah dikarenakan tingkat kepedulian mereka yang masih kurang dalam mengontrol pola makan serta konsumsi mereka dan diketahui *body image* pada remaja dan wanita dewasa berbeda, untuk itu

disarankan bagi peneliti mendatang dalam pemilihan sampel meninjau dari tingkat stres responden atau faktor internal seperti, ras, fisik, usia, berat badan, nilai kesehatan, jenis kelamin dan kepribadian seseorang. Kemudian dapat berupa faktor eksternal seperti faktor hubungan keluarga, nilai sosial masyarakat, media massa dan status sosial ekonomi.

### 3. Bagi lembaga

Diharapkan kepada pihak Universitas Medan Area agar turut membantu dan memperhatikan kebutuhan mahasiswi yang bisa dilakukan dengan berbagai cara termasuk di dalamnya dengan mengadakan seminar kesehatan bagi mahasiswa agar lebih menjaga pola hidup sehat yang juga nantinya akan mempengaruhi perilaku diet mereka.



## DAFTAR PUSTAKA

- Andea, R., 2009, Hubungan Antara *Body image* dan Perilaku Diet Pada Remaja, Skripsi: Universitas Sumatera Utara.
- Arikunto, S., 2010, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan*, Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Arthur, S., R., & Emily, S., R., 2010, *Kamus Psikologi*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Ayuningtyas, T., 2012, Pengaruh Pendidikan Ekonomi di Keluarga, Pembelajaran Ekonomi di Sekolah terhadap Perilaku Konsumsi yang Dimediasi Oleh Prestasi Belajar, Tesis: Universitas Negeri Malang.
- Azwar, S., 2010, *Metode Penelitian*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Berg, B. L., 2007, *Qualitative Research Methods for the Social Sciences*, USA: Pearson Education, Inc..
- Cash, T. F., & Smolak, L., 2011, *Body image: A Handbook of Science, Practie, and Prevention, 2<sup>nd</sup> edition*, New York: The Guilford Press.
- Cash, T., F., 2012, *Encyclopedia of Body image and Human Appearance*. USA: Elsevier.
- Davidson, G. C., Neale, J. M., Kring, A. M., & Johnson, S. L., 2012, *Abnormal Psychology, 12<sup>th</sup> edition*, USA: John Wiley & Sons. Inc..
- Davis, C. S., Gallardo, H. P., & Lachlan, K. A., 2012). *Straight talk about communication research methods, 2<sup>nd</sup> edition*, Dubuque, IA: Kendall Hunt.
- Dephinto, Y., 2017, Hubungan *Body image* Dengan Perilaku Diet Pada Remaja Putri Tahun 2016 Kelas X dan XI SMKN 2 Padang. *Menara Ilmu*, 11(75), 177-181.
- Denich, A. U., & Ifdil, I., 2015, Konsep *Body image* Remaja Putri, *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 3(2), 55-61.
- Ghozali, I., 2013, *Aplikasi Analisis Multivariate dengan Program IBM SPSS 21 Update PLS Regresi*, Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Hariyadi, S., 2003, *Psikologi Perkembangan*, Semarang: UNNES Press.
- Heinberg, L. J., Tompson, J. K., & Matzon, J. L., 2006, *Body image Dissatisfaction as a Motivator for Healthy Lifestyle Change: Is Some Distress Beneficial*, Washington DC: American Psychological Association.

- Honigman, R., & David J. C., 2007, Citra Tubuh pada Remaja Putri Menikah dan Memiliki Anak, *Jurnal Psikologi*, 1(1), 52 – 62.
- Hurlock, E. B., 2011, *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*, edisi kelima, Jakarta: Erlangga.
- Kany, A., 2015, Hubungan antara *Body image* dengan Konsep Diri pada Wanita yang Melakukan Olahraga Kebugaran di Jetset Fitnes Center Palembang. *Jurnal Psikologi*.
- Kemenkes, 2017, Buku Saku Pemantauan Status Gizi Tahun 2017, Kemenkes: [https://kesmas.kemkes.go.id/assets/uploads/contents/others/Buku-Saku-Nasional-PSG-2017\\_975.pdf](https://kesmas.kemkes.go.id/assets/uploads/contents/others/Buku-Saku-Nasional-PSG-2017_975.pdf)
- Leong, F. T. L., 2008, *Encyclopedia of Counseling*, London: SAGE.
- Lintang, J. C., Palandeng, H., & Leman, M. A., 2015, Hubungan tingkat pengetahuan pemeliharaan kesehatan gigi dan tingkat keparahan karies gigi siswa SDN tumaluntung minahasa utara. *e-GiGi*, 3(2).
- Markey, C. N., & Gillen, M. M., 2016, *Dieting*. In H.S. Friedman, *Encyclopedia of Mental Health*, 2<sup>nd</sup> edition, New York: Elsevier.
- Melinda, E., 2006, Hubungan Antara Penerimaan Diri dan Konformitas Terhadap Intensi Merokok pada Remaja di SMK Istiqomah Muhammadiyah 4 Samarinda, 1(1): 9-22.
- Ogden, J., 2018, *The Psychology of Dieting*, New York: Routledge.
- Papalia, D., Olds, W. S., & Feldman, D. R., 2008, *Human Development. (Psikologi perkembangan edisi kesembilan)*, Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Papalia, D. E., Olds, W. S., & Feldman, R. D., 2009, *Human Development (Perkembangan Manusia)*. (Alih Bahasa: B. Marwensdy), Jakarta: Salemba Humanika.
- Papalia, D. E., & Feldman, R. D., 2014, *Experience Human Development (Menyalami Perkembangan Manusia)*. (Alih Bahasa: F. Herarti). Jakarta: Salemba Humanika.
- Polivy, J., & Herman, C. P., 2002, Causes of eating disorders. *Annual review of psychology*, 53(1), 187-213.
- Prima, E., & Sari, E., P., 2013, Hubungan antara body dissatisfaction dengan kecenderungan perilaku diet pada remaja putri, *Jurnal Psikologi Integratif*, 1(1), 18-19.

- Putri, A. A., & Indryawati, R., 2019, *Body Dissatidfaction* dan Perilaku Diet Pada Mahasiswi. *Jurnal Psikologi Universitas Gunadarma*, 12(1).
- Ridha, M., 2012, Hubungan Antara *Body image* dengan Penerimaan Diri Pada Mahasiswa Aceh di Yogyakarta, *EMPATHY*, 1(1), 111-121.
- Irawan, S. D., & Safitri, S., 2014), Hubungan antara *Body image* dan Perilaku Diet Mahasiswi Universitas Esa Unggul. *Jurnal Psikologi Esa Unggul*, 12(01), 126180.
- Santoso, D., 2013, *Rahasia Diet*. Jakarta: Libri.
- Siregar, M. H., 2009, *Diet Efektif Berdasarkan Golongan Darah Anda*, Yogyakarta: Buku Biru.
- Sugiyono, 2018, *Metode Penelitian Kuantitatif*, Bandung: Alfabeta.
- Sugondo, S., 2009, Obesitas. In : Sudoyo, A., W., Setiyohadi, B., Alwi, I., Simadibrata, M., Setiasi, S., editors. *Buku Ilmu Penyakit Dalam, Jilid 3, edisi kelima*, Jakarta: Departemen Ilmu Penyakit Dalam Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.
- Suryanie, K., 2006, Hubungan Antara Citra Raga dengan Narsisme pada Para Model. Skripsi (tidak diterbitkan): Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Tadabbur, 2008, *Body image*, Jakarta: Digilib Mercubuana.
- Thompson, J. K., 2009, *Body image, Eating Disorder, and Obesity an Integrative Guide for Asesment and Treatment*, Washington: American Psychological Association.
- Tylka, T. L., & Wood-Barcalow, N. L., 2015, What is and what is not positive *body image*? Conceptual foundations and construct definition. *Body image*, 14, 118-129.
- Unicef Indonesia, 2021, *Social and Behaviour Change Communication Strategy: Improving Adolescent Nutrition in Indonesia*. Jakarta.
- Yuliatin, I. S., 2011, *The Revolution of Diet (Potret Diet Aneh, Ampuh dan Aman)*. Surabaya: Jaya Pustaka Group.









# UNIVERSITAS MEDAN AREA

Kampus I : Jalan Kualanaram 1 Medan Estate ☎ (061) 7360100, 7360070, 7364348 ✉ (061) 7360012 Medan 20220  
Kampus II : Jalan Setia Budi Nomor 79 / Jalan Sei Serayo Nomor 70 A ☎ (061) 8225002 ✉ (061) 8226331 Medan 20122  
Website: [www.uma.ac.id](http://www.uma.ac.id) E-Mail: [univ\\_medan@uma.ac.id](mailto:univ_medan@uma.ac.id)

Nomor : 860/UMA/B/01.7/VI/2022  
Lamp. : 1 (satu) Berkas  
Hal : Izin Penelitian Dan Pengambilan Data

08 Juni 2022

Kepada Yth.  
**Dekan Fakultas Psikologi**  
Universitas Medan Area  
di - M e d a n

Dengan hormat,

Sesuai dengan surat Wakil Dekan Bidang Pendidikan, Penilitan dan Pengabdian Kepada Masyarakat, Fakultas Psikologi Universitas Medan Area nomor 664/FPSU/01.10/V/2022 tertanggal 31 Mei 2022 perihal Permohonan Izin Penelitian dan Pengambilan Data Tugas Akhir di Universitas Medan Area oleh mahasiswa :

Nama : Hafifa Kifliani  
No. Pokok Mahasiswa : 178600101  
Program Studi : Ilmu Psikologi  
Fakultas : Psikologi

Pada prinsipnya disetujui yang bersangkutan melaksanakan pengambilan data di Lingkungan Universitas Medan Area, untuk penunjang tugas akhir dengan judul Skripsi "Hubungan Antara *Body Image* Dengan Perilaku Diet Pada Mahasiswa Stambuk 2019 Fakultas Psikologi Universitas Medan Area." Dengan tetap mengikuti protokol Covid-19.

Demikian surat ini diterbitkan untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Wakil Rektor Bidang Pengembangan  
SDM dan Administrasi Keuangan,

  
Dr. Ir. Subwati, MP

Tembusan :  
1. Mahasiswa Yth  
2. File



UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

Document Accepted 21/11/22

Access From ([repository.uma.ac.id](http://repository.uma.ac.id))21/11/22



# UNIVERSITAS MEDAN AREA

## FAKULTAS PSIKOLOGI

Kampus I : Jalan Kolam Nomor 1 Medan Estate ☎ (061) 7360168, 7366878, 7364348 📠 (061) 7368012 Medan 20223  
Kampus II : Jalan Sei Sibudi Nomor 79 / Jalan Sei Serayu Nomor 70 A ☎ (061) 8225602 📠 (061) 8228331 Medan 20122  
Website: [www.uma.ac.id](http://www.uma.ac.id) E-Mail: [univ\\_medanarea@uma.ac.id](mailto:univ_medanarea@uma.ac.id)

Nomor : 664/FPSI/01.10/V/2022

31 Mei 2022

Lampiran : -

Hal : Riset dan Pengambilan Data

Yth. Bapak/Ibu Wakil Rektor Bidang Pengembangan SDM dan  
Administrasi Keuangan  
Universitas Medan Area  
di  
Tempat

Dengan hormat, bersama ini kami mohon kesediaan Bapak/Ibu untuk memberikan izin dan kesempatan kepada mahasiswa kami:

Nama : Hafifa Kifliani  
NPM : 178600101  
Program Studi : Ilmu Psikologi  
Fakultas : Psikologi

untuk melaksanakan pengambilan data di Fakultas Psikologi Universitas Medan Area, Jl. Kolam Nomor 1 Medan Estate / Jl. Gedung PBSI, Medan 20223 guna penyusunan skripsi yang berjudul *"Hubungan Antara Body Image Dengan Perilaku Diet Pada Mahasiswa Stambuk 2019 Fakultas Psikologi Universitas Medan Area"*.

Perlu kami informasikan bahwa penelitian dimaksud adalah semata-mata untuk tulisan ilmiah dan penyusunan skripsi, yang merupakan salah satu syarat bagi mahasiswa tersebut untuk mengikuti ujian Sarjana Psikologi di Fakultas Psikologi Universitas Medan Area.

Sehubungan dengan hal tersebut kami mohon kiranya Bapak/Ibu dapat memberikan kemudahan dalam pengambilan data yang diperlukan, dan apabila telah selesai melakukan penelitian maka kami harapkan Bapak/Ibu dapat mengeluarkan Surat Keterangan yang menyatakan bahwa mahasiswa tersebut telah selesai melaksanakan pengambilan data pada Universitas yang Bapak/Ibu pimpin.

Demikian kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasamanya yang baik diucapkan terima kasih.

An. Dekan,  
Wakil Dekan Bidang Pendidikan, Penelitian Dan  
Penerangan Kepada Masyarakat



M. Salsabila, S.Psi, MM, M.Psi, Psikolog

Tembusan

- Mahasiswa Ybs
- Arsip





Nomor : 899/FPSI/01.10/VII/2022  
Lampiran : -  
Hal : Surat Keterangan  
Selesai Pengambilan Data

11 Juli 2022

Yth, Ibu Wakil Rektor Bidang Pengembangan SDM dan Administrasi Keuangan  
Universitas Medan Area  
Di -  
Tempat

Dengan hormat, bersama ini kami sampaikan kepada Ibu bahwa mahasiswa kami tersebut dibawah ini :

Nama : Hafifa Kifliani  
Npm : 178600101  
Fakultas/Program Studi : Psikologi/Illmu Psikologi

Telah selesai melakukan penelitian dan pengambilan data pada Universitas Medan Area dengan judul "*Hubungan Antara Body Image Dengan Perilaku Diet Pada Mahasiswa Stambuk 2019 Fakultas Psikologi Universitas Medan Area*". Bersama kami mohon kepada Ibu kiranya dapat mengeluarkan Surat Keterangan bahwa mahasiswa tersebut telah selesai melaksanakan pengambilan data pada Universitas Medan Area terhitung mulai tanggal 12 s.d 17 Juni 2022.

Demikian kami sampaikan, atas kerjasama yang baik diucapkan terima kasih.

An. Dekan,  
Wakil Dekan Bidang Pendidikan, Penelitian Dan  
Pengabdian Kepada Masyarakat

  
Lita Alifita, S.Psi, MM, M.Psi, Psikolog

Tembusan  
- Mahasiswa Yth  
- Arsip



**LAMPIRAN B**  
**ALAT UKUR SKALA**  
**1. TRY OUT**  
**2. PENELITIAN**

## SKALA

### HUBUNGAN ANTARA *BODY IMAGE* DENGAN PERILAKU DIET PADA MAHASISWI STAMBUK 2019 FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS MEDAN AREA

Kepada Yth,

Saya Hafifah Kifliani Mahasiswi tingkat akhir di Fakultas Psikologi Universitas Medan Area, Medan. Saya sedang melakukan penelitian. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui *Hubungan antara Body image dengan Perilaku Diet pada Mahasiswi Stambuk 2019 Fakultas Psikologi Universitas Medan Area*. Kami mohon kesediaannya saudara/i untuk mengisi kuisisioner ini dengan tepat dan benar. Atas kesediaan dan partisipasinya saudara/i, saya ucapkan terima kasih.

Medan, 01 Mei 2022

Peneliti

## IDENTITAS

**Nama** : .....

**Usia** : .....

## CARA PENGISIAN

1. Sebelum mengisi pernyataan di bawah, bacalah petunjuk pengisian dengan baik dan isi data responden terlebih dahulu.
2. Kuesioner penelitian ini terdiri dari 2 bagian yaitu A dan B.
3. Berilah tanda silang (√) pada kolom tersedia pada pernyataan sesuai dengan keadaan yang sebenarnya

### A. SKALA *BODY IMAGE*

No.	Pernyataan	Ya	Tidak
<b>Evaluasi penampilan</b>			
1.	Saya merasa bangga dengan kondisi bentuk tubuh saya saat ini.		
2.	Saya bangga dan bahagia dengan bentuk tubuh saya saat ini.		
3.	Saya merasa malu dengan bentuk tubuh saya saat ini.		
4.	Saya tidak menyukai bentuk tubuh saya saat ini.		
<b>Orientasi penampilan</b>			
5.	Saya merasa cantik dan sempurna tanpa riasan dan menggunakan pakaian apapun.		
6.	Saya merasa penampilan saya sudah sesuai dengan harapan saya.		
7.	Bagi saya, berat badan saya sudah proporsional.		

8.	Saya selalu menggunakan tata rias dan pakaian berwarna gelap agar terlihat cantik dan langsing.		
9.	Saya sangat memperhatikan wajah, lengan dan paha saya di depan cermin karena takut dilihat tidak menarik.		
10.	Saya selalu menimbang berat badan saya untuk mengontrol berat badan dan selalu tampil menarik.		
<b>Kepuasan pada ukuran tubuh</b>			
11.	Saya puas dengan diri saya apa adanya.		
12.	Saya mencintai tubuh saya saat ini.		
13.	Saya merasa iri dengan teman yang memiliki bentuk tubuh yang indah.		
14.	Saya merasa bentuk paha dan lengan saya besar, saya tidak puas.		
<b>Cemas menjadi gemuk</b>			
15.	Saya dapat menerima keadaan bentuk tubuh saya jika gemuk atau kurus.		
16.	Saya tidak merasa cemas jika berat badan saya naik 1-2 kg.		
17.	Saya selalu khawatir akan berat badan saya yang naik, maka saya hanya mengkonsumsi makanan rendah lemak.		
18.	Jika sudah makan banyak, saya langsung minum suplemen penurun kadar lemak badan agar tubuh tetap langsing.		
<b>Klasifikasi ukuran tubuh</b>			
19.	Ukuran pinggang saya sudah sesuai.		
20.	Ukuran perut saya sudah sesuai dengan harapan saya.		
21.	Bentuk pinggul saya terlalu besar, membuat saya tidak percaya diri menggunakan jeans.		



22.	Saya tidak menyukai perut saya yang tidak ramping.		
-----	--	--	--

## B. SKALA PERILAKU DIET

No.	Pernyataan	Ya	Tidak
<b>Membatasi frekuensi pengambilan makanan</b>			
1.	Saya tidak makan nasi di malam hari untuk menjaga berat badan saya.		
2.	Saya menahan diri menerima makanan dan minuman yang ditawarkan karena memperhatikan berat badan saya.		
3.	Saya tidak berkeinginan untuk mengontrol makanan dan minuman yang saya konsumsi.		
4.	Saya tidak membatasi jumlah makanan yang saya makan setiap harinya.		
<b>Menghindari karbohidrat</b>			
5.	Saya berhenti mengonsumsi karbohidrat untuk memperoleh bentuk tubuh langsing ideal saya.		
6.	Saya tidak mau makan roti, pizza, dan pasta karena mengandung karbohidrat. dan pasta.		
7.	Saya tidak menghindari karbohidrat karena itu penting untuk kebutuhan tubuh saya.		
8.	Saya tidak menghindari makanan lezat seperti pizza		
<b>Menganggap snack memiliki kalori sedikit</b>			
9.	Saat lapar, saya memilih mengonsumsi makanan ringan karena kalornya sedikit.		
10.	<i>Snack</i> adalah solusi terbaik untuk diet		
11.	Saat lapar, saya lebih baik mengonsumsi buah-buahan karena sangat bergizi.		
12.	Mengonsumsi <i>snack</i> untuk menunda lapar hanya		

	memberikan efek buruk bagi saya.		
<b>Memuntahkan kembali makanan setelah makan</b>			
<b>13.</b>	Saya memuntahkan kembali makanan yang dikonsumsi secara berlebihan.		
<b>14.</b>	Jika saya sudah makan banyak, saya tidak memuntahkan makanan namun minum air mineral yang banyak untuk pencernaan yang baik dan menjaga keseimbangan tubuh.		
<b>Mengonsumsi obat penurun berat badan</b>			
<b>15.</b>	Saya mengonsumsi obat penurun berat badan agar dapat makan dengan puas namun tetap kurus.		
<b>16.</b>	Mengonsumsi obat penurun berat badan adalah solusi terbaik bagi saya untuk menurunkan berat badan.		
<b>17.</b>	Saya tidak mengonsumsi obat penurun berat badan karena hanya akan membahayakan tubuh saya.		
<b>18.</b>	Obat penurun berat badan bukanlah solusi terbaik untuk diet.		

## SKALA

### HUBUNGAN ANTARA *BODY IMAGE* DENGAN PERILAKU DIET PADA MAHASISWI STAMBUK 2019 FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS MEDAN AREA

Kepada Yth,

Saya Hafifah Kifliani Mahasiswi tingkat akhir di Fakultas Psikologi Universitas Medan Area, Medan. Saya sedang melakukan penelitian. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui *Hubungan antara Body image dengan Perilaku Diet pada Mahasiswi Stambuk 2019 Fakultas Psikologi Universitas Medan Area*. Kami mohon kesediaannya saudara/i untuk mengisi kuisisioner ini dengan tepat dan benar. Atas kesediaan dan partisipasinya saudara/i, saya ucapkan terima kasih.

Medan, 12 Juni 2022

Peneliti

## IDENTITAS

**Nama** : .....

**Usia** : .....

## CARA PENGISIAN

1. Sebelum mengisi pernyataan di bawah, bacalah petunjuk pengisian dengan baik dan isi data responden terlebih dahulu.
2. Kuesioner penelitian ini terdiri dari 2 bagian yaitu A dan B.
3. Berilah tanda silang (√) pada kolom tersedia pada pernyataan sesuai dengan keadaan yang sebenarnya

### A. SKALA BODY IMAGE

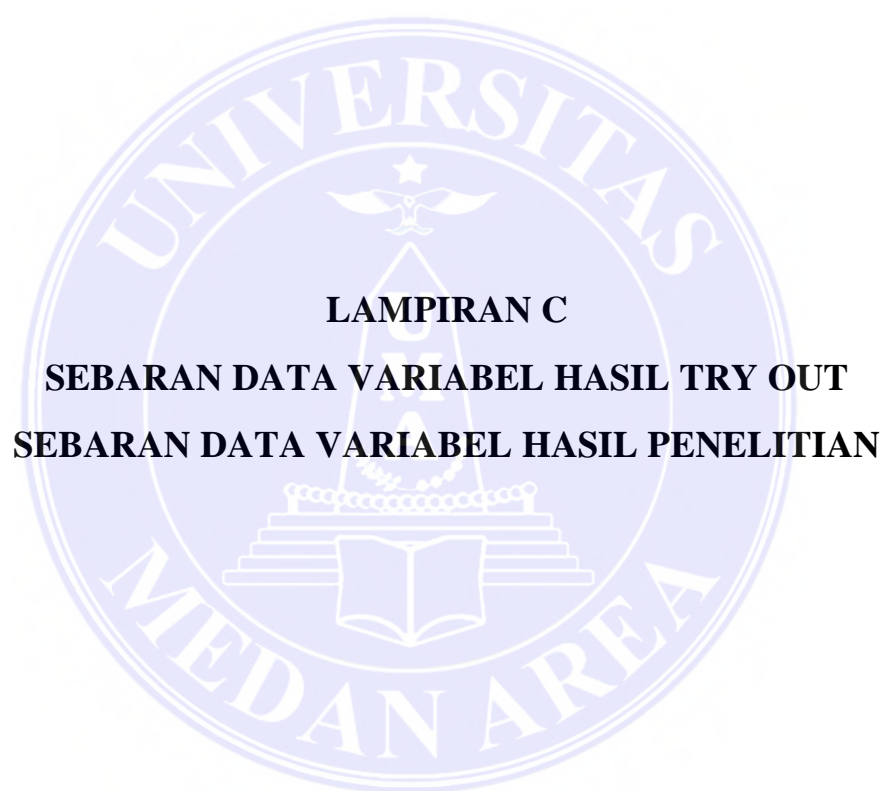
No.	Pernyataan	Ya	Tidak
<b>Evaluasi penampilan</b>			
1.	Saya merasa bangga dengan kondisi bentuk tubuh saya saat ini.		
2.	Saya bangga dan bahagia dengan bentuk tubuh saya saat ini.		
3.	Saya merasa malu dengan bentuk tubuh saya saat ini.		
4.	Saya tidak menyukai bentuk tubuh saya saat ini.		
<b>Orientasi penampilan</b>			
5.	Saya merasa cantik dan sempurna tanpa riasan dan menggunakan pakaian apapun.		
6.	Saya merasa penampilan saya sudah sesuai dengan harapan saya.		
7.	Saya selalu menggunakan tata rias dan pakaian berwarna gelap agar terlihat cantik dan langsing.		
8.	Saya sangat memperhatikan wajah, lengan dan paha saya di		

	depan cermin karena takut dilihat tidak menarik.		
9.	Saya selalu menimbang berat badan saya untuk mengontrol berat badan dan selalu tampil menarik.		
<b>Kepuasan pada ukuran tubuh</b>			
10.	Saya puas dengan diri saya apa adanya.		
11.	Saya merasa bentuk paha dan lengan saya besar, saya tidak puas.		
<b>Cemas menjadi gemuk</b>			
12.	Saya dapat menerima keadaan bentuk tubuh saya jika gemuk atau kurus.		
13.	Saya tidak merasa cemas jika berat badan saya naik 1-2 kg.		
14.	Saya selalu khawatir akan berat badan saya yang naik, maka saya hanya mengkonsumsi makanan rendah lemak.		
<b>Klasifikasi ukuran tubuh</b>			
15.	Ukuran pinggang saya sudah sesuai.		
16.	Ukuran perut saya sudah sesuai dengan harapan saya.		
17.	Bentuk pinggul saya terlalu besar, membuat saya tidak percaya diri menggunakan jeans.		
18.	Saya tidak menyukai perut saya yang tidak ramping.		

## B. SKALA PERILAKU DIET

No.	Pernyataan	Ya	Tidak
<b>Membatasi frekuensi pengambilan makanan</b>			
1.	Saya tidak makan nasi di malam hari untuk menjaga berat badan saya.		
2.	Saya menahan diri menerima makanan dan minuman yang		

	ditawarkan karena memperhatikan berat badan saya.		
3.	Saya tidak berkeinginan untuk mengontrol makanan dan minuman yang saya konsumsi.		
4.	Saya tidak membatasi jumlah makanan yang saya makan setiap harinya.		
<b>Menghindari karbohidrat</b>			
5.	Saya berhenti mengonsumsi karbohidrat untuk memperoleh bentuk tubuh langsing ideal saya.		
6.	Saya tidak mau makan roti, pizza, dan pasta karena mengandung karbohidrat. dan pasta.		
7.	Saya tidak menghindari makanan lezat seperti pizza		
<b>Menganggap snack memiliki kalori sedikit</b>			
8.	<i>Snack</i> adalah solusi terbaik untuk diet		
9.	Saat lapar, saya lebih baik mengonsumsi buah-buahan karena sangat bergizi.		
<b>Memuntahkan kembali makanan setelah makan</b>			
10.	Saya memuntahkan kembali makanan yang dikonsumsi secara berlebihan.		
11.	Jika saya sudah makan banyak, saya tidak memuntahkan makanan namun minum air mineral yang banyak untuk pencernaan yang baik dan menjaga keseimbangan tubuh.		
<b>Mengonsumsi obat penurun berat badan</b>			
12.	Mengonsumsi obat penurun berat badan adalah solusi terbaik bagi saya untuk menurunkan berat badan.		
13.	Saya tidak mengonsumsi obat penurun berat badan karena hanya akan membahayakan tubuh saya.		
14.	Obat penurun berat badan bukanlah solusi terbaik untuk diet.		



### HASIL TRY OUT

BI 1	BI 2	BI 3	BI 4	BI 5	BI 6	BI 7	BI 8	BI 9	BI 10	BI 11	BI 12	BI 13	BI 14	BI 15	BI 16	BI 17	BI 18	BI 19	BI 20	BI 21	BI 22	Total BI
2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	1	1	1	2	2	2	2	1	1	1	2	2	37
1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	2	2	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	27
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	24
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	24
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	24
1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	2	1	1	2	2	34
2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	41
2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	1	1	2	2	39
2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	1	1	2	2	39
2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	1	1	2	2	39
2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	41
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	23
1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	26
1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	2	1	1	2	2	32
1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	26
1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	26
1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	2	1	1	2	2	32
1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	2	1	1	2	2	34
1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	28

PD 1	PD 2	PD 3	PD 4	PD 5	PD 6	PD 7	PD 8	PD 9	PD 10	PD 11	PD 12	PD 13	PD 14	PD 15	PD 16	PD 17	PD 18	Total PD
1	1	1	1	1	1	2	1	2	2	1	1	2	1	2	2	1	1	24
2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	2	1	1	2	1	24
1	1	1	1	1	1	2	1	2	2	1	1	2	1	2	2	1	1	24
1	1	1	1	1	1	2	1	2	2	1	1	2	1	2	2	1	1	24
2	2	2	1	1	1	1	1	1	2	1	1	2	1	1	2	1	1	24
2	2	2	2	2	2	1	2	1	2	2	1	2	2	1	2	2	2	32
1	1	1	1	1	1	2	1	2	1	1	2	1	1	2	1	1	1	22
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	18
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	18
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	18
1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	1	2	1	1	2	1	1	1	24
2	2	2	2	2	2	1	2	1	2	2	1	2	2	1	2	2	2	32
2	2	2	2	2	2	1	2	1	2	1	1	2	2	1	2	2	2	31
2	2	2	2	2	2	1	2	1	2	1	1	2	2	1	2	2	2	31
2	2	2	2	2	2	1	2	1	2	1	1	2	2	1	2	2	2	31



2	2	2	1	1	1	1	1	1	2	1	1	2	1	1	2	1	1	24
2	2	2	1	1	1	1	1	1	2	1	1	2	1	1	2	1	1	24
2	2	2	1	1	1	1	1	1	2	1	1	2	1	1	2	1	1	24
2	2	2	1	1	1	1	1	1	2	1	1	2	1	1	2	1	1	24
2	2	2	1	1	1	1	1	1	2	1	1	2	1	1	2	1	1	24



### HASIL PENELITIAN

BI1	BI2	BI3	BI4	BI5	BI6	BI7	BI8	BI9	BI10	BI11	BI12	BI13	BI14	BI15	BI16	BI17	BI18	Total BI
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	36
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	18
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	18
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	18
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	18
2	2	1	1	2	1	2	2	2	2	1	2	1	1	1	2	1	1	27
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	36
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	36
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	36
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	36
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	36
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	36
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	18
1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	1	2	1	1	1	1	1	1	21
2	2	1	1	2	1	2	2	2	2	1	2	1	1	1	2	1	1	27
1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	1	2	1	1	1	1	1	1	21
1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	1	2	1	1	1	1	1	1	21
2	2	1	1	2	1	2	2	2	2	1	2	1	1	1	2	1	1	27
1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	1	2	1	1	1	1	1	1	21
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	36
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	18
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	18
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	18
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	18
2	2	1	1	2	1	2	2	2	2	1	2	1	1	1	2	1	1	27
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	36
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	36
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	36
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	36
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	36
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	36
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	18
1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	1	2	1	1	1	1	1	1	21
2	2	1	1	2	1	2	2	2	2	1	2	1	1	1	2	1	1	27
1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	1	2	1	1	1	1	1	1	21
1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	1	2	1	1	1	1	1	1	21
2	2	1	1	2	1	2	2	2	2	1	2	1	1	1	2	1	1	27
2	2	1	1	2	1	2	2	2	2	1	2	1	1	1	2	1	1	27

1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	1	2	1	1	1	1	1	1	21
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	36
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	18
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	18
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	18
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	18
2	2	1	1	2	1	2	2	2	2	1	2	1	1	1	2	1	1	27
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	36
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	36
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	36
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	36
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	36
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	36
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	18
1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	1	2	1	1	1	1	1	1	21
2	2	1	1	2	1	2	2	2	2	1	2	1	1	1	2	1	1	27
1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	1	2	1	1	1	1	1	1	21
1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	1	2	1	1	1	1	1	1	21
2	2	1	1	2	1	2	2	2	2	1	2	1	1	1	2	1	1	27
2	2	1	1	2	1	2	2	2	2	1	2	1	1	1	2	1	1	27
1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	1	2	1	1	1	1	1	1	21
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	36
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	18
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	18
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	18
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	18
2	2	1	1	2	1	2	2	2	2	1	2	1	1	1	2	1	1	27
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	36
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	36
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	36
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	36
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	36
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	36
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	18
1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	1	2	1	1	1	1	1	1	21
2	2	1	1	2	1	2	2	2	2	1	2	1	1	1	2	1	1	27
1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	1	2	1	1	1	1	1	1	21
1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	1	2	1	1	1	1	1	1	21
2	2	1	1	2	1	2	2	2	2	1	2	1	1	1	2	1	1	27
2	2	1	1	2	1	2	2	2	2	1	2	1	1	1	2	1	1	27
1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	1	2	1	1	1	1	1	1	21

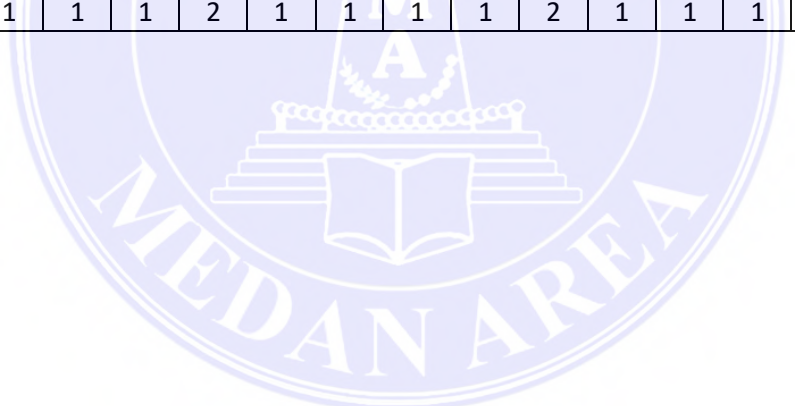
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	36
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	18
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	18
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	18
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	18
2	2	1	1	2	1	2	2	2	2	1	2	1	1	1	2	1	1	1	27
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	36
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	36
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	36
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	36
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	36
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	36
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	18
1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	21
2	2	1	1	2	1	2	2	2	2	1	2	1	1	1	2	1	1	1	27
1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	21
1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	21
2	2	1	1	2	1	2	2	2	2	1	2	1	1	1	2	1	1	1	27
2	2	1	1	2	1	2	2	2	2	1	2	1	1	1	2	1	1	1	27
1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	21
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	36
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	36
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	36
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	18
1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	21
2	2	1	1	2	1	2	2	2	2	1	2	1	1	1	2	1	1	1	27
1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	21
1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	21
2	2	1	1	2	1	2	2	2	2	1	2	1	1	1	2	1	1	1	27
2	2	1	1	2	1	2	2	2	2	1	2	1	1	1	2	1	1	1	27

PD 1	PD 2	PD 3	PD 4	PD 5	PD 6	PD 7	PD 8	PD 9	PD 10	PD 11	PD 12	PD 13	PD 14	Total PD
1	2	2	1	2	2	1	1	2	2	1	1	1	1	20
1	1	1	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	16
1	1	1	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	16
1	1	1	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	16
1	1	1	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	16
2	1	2	2	2	1	1	2	2	2	1	1	2	2	23
1	2	1	1	1	2	2	1	1	1	2	2	1	1	19
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	14

1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	14
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	14
2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	25
2	1	2	2	2	1	1	2	2	2	1	1	2	2	23
2	1	2	2	2	1	1	2	2	2	1	1	2	2	23
2	1	2	2	2	1	1	2	2	2	1	1	2	2	23
1	1	1	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	16
1	1	1	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	16
1	1	1	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	16
1	1	1	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	16
1	1	1	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	16
1	2	2	1	2	2	1	1	2	2	1	1	1	1	20
1	1	1	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	16
1	1	1	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	16
1	1	1	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	16
1	1	1	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	16
2	1	2	2	2	1	1	2	2	2	1	1	2	2	23
1	2	1	1	1	2	2	1	1	1	2	2	1	1	19
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	14
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	14
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	14
2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	25
2	1	2	2	2	1	1	2	2	2	1	1	2	2	23
2	1	2	2	2	1	1	2	2	2	1	1	2	2	23
2	1	2	2	2	1	1	2	2	2	1	1	2	2	23
2	1	2	2	2	1	1	2	2	2	1	1	2	2	23
1	1	1	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	16
1	1	1	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	16
1	1	1	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	16
1	1	1	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	16
1	1	1	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	16
1	1	1	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	16
1	1	1	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	16
1	1	1	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	16
1	1	1	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	16
1	1	1	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	16
2	1	2	2	2	1	1	2	2	2	1	1	2	2	23
1	2	1	1	1	2	2	1	1	1	2	2	1	1	19
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	14
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	14

1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	14
2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	25
2	1	2	2	2	1	1	2	2	2	1	1	2	2	23
2	1	2	2	2	1	1	2	2	2	1	1	2	2	23
2	1	2	2	2	1	1	2	2	2	1	1	2	2	23
2	1	2	2	2	1	1	2	2	2	1	1	2	2	23
1	1	1	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	16
1	1	1	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	16
1	1	1	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	16
1	1	1	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	16
1	1	1	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	16
1	2	2	1	2	2	1	1	2	2	1	1	1	1	20
1	1	1	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	16
1	1	1	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	16
1	1	1	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	16
1	1	1	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	16
2	1	2	2	2	1	1	2	2	2	1	1	2	2	23
1	2	1	1	1	2	2	1	1	1	2	2	1	1	19
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	14
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	14
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	14
2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	25
2	1	2	2	2	1	1	2	2	2	1	1	2	2	23
2	1	2	2	2	1	1	2	2	2	1	1	2	2	23
2	1	2	2	2	1	1	2	2	2	1	1	2	2	23
2	1	2	2	2	1	1	2	2	2	1	1	2	2	23
1	1	1	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	16
1	1	1	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	16
1	1	1	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	16
1	1	1	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	16
1	2	2	1	2	2	1	1	2	2	1	1	1	1	20
1	1	1	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	16
1	1	1	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	16
1	1	1	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	16
1	1	1	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	16
2	1	2	2	2	1	1	2	2	2	1	1	2	2	23
1	2	1	1	1	2	2	1	1	1	2	2	1	1	19
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	14
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	14
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	14

2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	25
2	1	2	2	2	1	1	2	2	2	1	1	2	2	23
2	1	2	2	2	1	1	2	2	2	1	1	2	2	23
2	1	2	2	2	1	1	2	2	2	1	1	2	2	23
1	1	1	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	16
1	1	1	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	16
1	1	1	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	16
1	1	1	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	16
1	1	1	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	16
2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	25
2	1	2	2	2	1	1	2	2	2	1	1	2	2	23
2	1	2	2	2	1	1	2	2	2	1	1	2	2	23
2	1	2	2	2	1	1	2	2	2	1	1	2	2	23
2	1	2	2	2	1	1	2	2	2	1	1	2	2	23
1	1	1	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	16
1	1	1	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	16
1	1	1	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	16
1	1	1	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	16
1	1	1	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	16







## VALIDITAS DAN RELIABILITAS HASIL TRY OUT

### VALIDITAS

Validitas *Body image*

#### Correlations

		BI1	BI2	BI3	BI4	BI5	BI6	BI7	BI8	BI9	BI10	BI11	BI12	BI13	BI14	BI15	BI16	BI17	BI18	BI19	BI20	BI21	BI22	Total BI
BI1	Pearson Correlation	1	1.000**	1.000**	1.000**	.664*	.664*	-0.424	.664*	0.424	0.424	.454*	-0.367	-0.367	1.000**	1.000**	1.000**	1.000**	0.313	-.454*	.454*	.664*	.664*	.877**
	Sig. (2-tailed)		0.000	0.000	0.000	0.001	0.001	0.063	0.001	0.063	0.063	0.044	0.112	0.112	0.000	0.000	0.000	0.000	0.180	0.044	0.044	0.001	0.001	0.000
	N	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
BI2	Pearson Correlation	1.000**	1	1.000**	1.000**	.664*	.664*	-0.424	.664*	0.424	0.424	.454*	-0.367	-0.367	1.000**	1.000**	1.000**	1.000**	0.313	-.454*	.454*	.664*	.664*	.877**
	Sig. (2-tailed)	0.000		0.000	0.000	0.001	0.001	0.063	0.001	0.063	0.063	0.044	0.112	0.112	0.000	0.000	0.000	0.000	0.180	0.044	0.044	0.001	0.001	0.000
	N	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
BI3	Pearson Correlation	1.000**	1.000**	1	1.000**	.664*	.664*	-0.424	.664*	0.424	0.424	.454*	-0.367	-0.367	1.000**	1.000**	1.000**	1.000**	0.313	-.454*	.454*	.664*	.664*	.877**
	Sig. (2-tailed)	0.000	0.000		0.000	0.001	0.001	0.063	0.001	0.063	0.063	0.044	0.112	0.112	0.000	0.000	0.000	0.000	0.180	0.044	0.044	0.001	0.001	0.000
	N	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
BI4	Pearson Correlation	1.000**	1.000**	1.000**	1	.664*	.664*	-0.424	.664*	0.424	0.424	.454*	-0.367	-0.367	1.000**	1.000**	1.000**	1.000**	0.313	-.454*	.454*	.664*	.664*	.877**
	Sig. (2-tailed)	0.000	0.000	0.000		0.001	0.001	0.063	0.001	0.063	0.063	0.044	0.112	0.112	0.000	0.000	0.000	0.000	0.180	0.044	0.044	0.001	0.001	0.000
	N	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

Document Accepted 21/11/22

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

BI5	Pearson Correlation	.664*	.664*	.664*	.664*	1	1.000**	0.290	1.000**	.638*	.638*	0.302	-0.050	-0.050	.664*	.664*	.664*	.664*	-0.208	0.302	0.302	1.000**	1.000**	.905**
	Sig. (2-tailed)	0.001	0.001	0.001	0.001		0.000	0.215	0.000	0.002	0.002	0.196	0.833	0.833	0.001	0.001	0.001	0.001	0.380	0.196	0.196	0.000	0.000	0.000
	N	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
BI6	Pearson Correlation	.664*	.664*	.664*	.664*	1.000**	1	0.290	1.000**	.638*	.638*	0.302	-0.050	-0.050	.664*	.664*	.664*	.664*	-0.208	0.302	0.302	1.000**	1.000**	.905**
	Sig. (2-tailed)	0.001	0.001	0.001	0.001	0.000		0.215	0.000	0.002	0.002	0.196	0.833	0.833	0.001	0.001	0.001	0.001	0.380	0.196	0.196	0.000	0.000	0.000
	N	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
BI7	Pearson Correlation	-0.424	-0.424	-0.424	-0.424	0.290	0.290	1	0.290	0.067	0.067	-0.192	.577*	.577*	-0.424	-0.424	-0.424	-0.424	0.132	-0.192	-0.192	0.290	0.290	0.013
	Sig. (2-tailed)	0.063	0.063	0.063	0.063	0.215	0.215		0.215	0.780	0.780	0.416	0.008	0.008	0.063	0.063	0.063	0.063	0.578	0.416	0.416	0.215	0.215	0.956
	N	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
BI8	Pearson Correlation	.664*	.664*	.664*	.664*	1.000**	1.000**	0.290	1	.638*	.638*	0.302	-0.050	-0.050	.664*	.664*	.664*	.664*	-0.208	0.302	0.302	1.000**	1.000**	.905**
	Sig. (2-tailed)	0.001	0.001	0.001	0.001	0.000	0.000	0.215		0.002	0.002	0.196	0.833	0.833	0.001	0.001	0.001	0.001	0.380	0.196	0.196	0.000	0.000	0.000
	N	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
BI9	Pearson Correlation	0.424	0.424	0.424	0.424	.638*	.638*	0.067	.638*	1	1.000**	0.192	0.000	0.000	0.424	0.424	0.424	0.424	-0.132	0.192	0.192	.638*	.638*	.653**
	Sig. (2-tailed)	0.063	0.063	0.063	0.063	0.002	0.002	0.780	0.002		0.000	0.416	1.000	1.000	0.063	0.063	0.063	0.063	0.578	0.416	0.416	0.002	0.002	0.002
	N	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20

BI10	Pearson Correlation	0.424	0.424	0.424	0.424	.638*	.638*	0.067	.638*	1.000**	1	0.192	0.000	0.000	0.424	0.424	0.424	0.424	-0.132	0.192	0.192	.638*	.638*	.653**	
	Sig. (2-tailed)	0.063	0.063	0.063	0.063	0.002	0.002	0.780	0.002	0.000		0.416	1.000	1.000	0.063	0.063	0.063	0.063	0.578	0.416	0.416	0.002	0.002	0.002	
	N	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
BI11	Pearson Correlation	.454*	.454*	.454*	.454*	0.302	0.302	-0.192	0.302	0.192	0.192	1	-0.167	-0.167	.454*	.454*	.454*	.454*	0.076	1.000**	1.000**	0.302	0.302	.515**	
	Sig. (2-tailed)	0.044	0.044	0.044	0.044	0.196	0.196	0.416	0.196	0.416	0.416		0.482	0.482	0.044	0.044	0.044	0.044	0.749	0.000	0.000	0.196	0.196	0.020	
	N	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
BI12	Pearson Correlation	-0.367	-0.367	-0.367	-0.367	-0.050	-0.050	.577**	-0.050	0.000	0.000	-0.167	1	1.000**	-0.367	-0.367	-0.367	-0.367	0.115	-0.167	-0.167	-0.050	-0.050	0.092	
	Sig. (2-tailed)	0.112	0.112	0.112	0.112	0.833	0.833	0.008	0.833	1.000	1.000	0.482		0.000	0.112	0.112	0.112	0.112	0.630	0.482	0.482	0.833	0.833	0.699	
	N	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
BI13	Pearson Correlation	-0.367	-0.367	-0.367	-0.367	-0.050	-0.050	.577**	-0.050	0.000	0.000	-0.167	1	1.000**	-0.367	-0.367	-0.367	-0.367	0.115	-0.167	-0.167	-0.050	-0.050	0.092	
	Sig. (2-tailed)	0.112	0.112	0.112	0.112	0.833	0.833	0.008	0.833	1.000	1.000	0.482		0.000	0.112	0.112	0.112	0.112	0.630	0.482	0.482	0.833	0.833	0.699	
	N	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
BI14	Pearson Correlation	1.000**	1.000**	1.000**	1.000**	.664*	.664*	-0.424	.664*	0.424	0.424	.454*	-0.367	-0.367	1	1.000**	1.000**	1.000**	1.000**	-0.313	.454*	.454*	.664*	.664*	.877**
	Sig. (2-tailed)	0.000	0.000	0.000	0.000	0.001	0.001	0.063	0.001	0.063	0.063	0.044	0.112	0.112		0.000	0.000	0.000	0.180	0.044	0.044	0.001	0.001	0.000	
	N	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20

BI1 5	Pearson Correlati on	1.00 0**	1.00 0**	1.00 0**	1.00 0**	.664* *	.664* *	- 0.42 4	.664* *	0.42 4	0.42 4	.454* *	- 0.36 7	- 0.36 7	1.00 0**	1	1.00 0**	1.00 0**	- 0.31 3	.454* *	.454* *	.664* *	.664* *	.877** **
	Sig. (2- tailed)	0.00 0	0.00 0	0.00 0	0.00 0	0.00 0.00 1	0.00 0.00 1	0.06 0.06 3	0.00 0.00 1	0.06 0.06 3	0.06 0.06 3	0.04 0.04 4	0.11 0.11 2	0.11 0.11 2	0.00 0.00 0		0.00 0.00 0	0.00 0.00 0	0.18 0.18 0	0.04 0.04 4	0.044 0.044 1	0.00 0.00 1	0.00 0.00 1	0.000 0.000 0.000
	N	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
BI1 6	Pearson Correlati on	1.00 0**	1.00 0**	1.00 0**	1.00 0**	.664* *	.664* *	- 0.42 4	.664* *	0.42 4	0.42 4	.454* *	- 0.36 7	- 0.36 7	1.00 0**	1.00 0**	1	1.00 0**	- 0.31 3	.454* *	.454* *	.664* *	.664* *	.877** **
	Sig. (2- tailed)	0.00 0	0.00 0	0.00 0	0.00 0	0.00 0.00 1	0.00 0.00 1	0.06 0.06 3	0.00 0.00 1	0.06 0.06 3	0.06 0.06 3	0.04 0.04 4	0.11 0.11 2	0.11 0.11 2	0.00 0.00 0	0.00 0.00 0		0.00 0.00 0	0.18 0.18 0	0.04 0.04 4	0.044 0.044 1	0.00 0.00 1	0.00 0.00 1	0.000 0.000 0.000
	N	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
BI1 7	Pearson Correlati on	1.00 0**	1.00 0**	1.00 0**	1.00 0**	.664* *	.664* *	- 0.42 4	.664* *	0.42 4	0.42 4	.454* *	- 0.36 7	- 0.36 7	1.00 0**	1.00 0**	1.00 0**	1	- 0.31 3	.454* *	.454* *	.664* *	.664* *	.877** **
	Sig. (2- tailed)	0.00 0	0.00 0	0.00 0	0.00 0	0.00 0.00 1	0.00 0.00 1	0.06 0.06 3	0.00 0.00 1	0.06 0.06 3	0.06 0.06 3	0.04 0.04 4	0.11 0.11 2	0.11 0.11 2	0.00 0.00 0	0.00 0.00 0	0.00 0.00 0		0.18 0.18 0	0.04 0.04 4	0.044 0.044 1	0.00 0.00 1	0.00 0.00 1	0.000 0.000 0.000
	N	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
BI1 8	Pearson Correlati on	- 0.31 3	- 0.31 3	- 0.31 3	- 0.31 3	- 0.20 8	- 0.20 8	0.13 2	- 0.20 8	- 0.13 2	- 0.13 2	0.07 6	0.11 5	0.11 5	- 0.31 3	- 0.31 3	- 0.31 3	- 0.31 3	1	0.07 6	0.076	- 0.20 8	- 0.20 8	- 0.214
	Sig. (2- tailed)	0.18 0	0.18 0	0.18 0	0.18 0	0.38 0	0.38 0	0.57 8	0.38 0	0.57 8	0.57 8	0.74 9	0.63 0	0.63 0	0.18 0	0.18 0	0.18 0	0.18 0		0.74 9	0.749	0.38 0	0.38 0	0.366
	N	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
BI1 9	Pearson Correlati on	.454* *	.454* *	.454* *	.454* *	0.30 2	0.30 2	- 0.19 2	0.30 2	0.19 2	0.19 2	1.00 0**	- 0.16 7	- 0.16 7	.454* *	.454* *	.454* *	.454* *	0.07 6	1	1.000 **	0.30 2	0.30 2	.515* *
	Sig. (2- tailed)	0.04 4	0.04 4	0.04 4	0.04 4	0.19 6	0.19 6	0.41 6	0.19 6	0.41 6	0.41 6	0.00 0	0.48 2	0.48 2	0.04 4	0.04 4	0.04 4	0.04 4	0.74 9		0.000	0.19 6	0.19 6	0.020
	N	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20

BI2 0	Pearson Correlati on	.454*	.454*	.454*	.454*	0.30 2	0.30 2	- 0.19 2	0.30 2	0.19 2	0.19 2	1.00 0**	- 0.16 7	- 0.16 7	.454*	.454*	.454*	.454*	0.07 6	1.00 0**	1	0.30 2	0.30 2	.515*
	Sig. (2- tailed)	0.04 4	0.04 4	0.04 4	0.04 4	0.19 6	0.19 6	0.41 6	0.19 6	0.41 6	0.41 6	0.00 0	0.48 2	0.48 2	0.04 4	0.04 4	0.04 4	0.04 4	0.74 9	0.00 0		0.19 6	0.19 6	0.020
	N	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
BI2 1	Pearson Correlati on	.664*	.664*	.664*	.664*	1.00 0**	1.00 0**	0.29 0	1.00 0**	.638*	.638*	0.30 2	- 0.05 0	- 0.05 0	.664*	.664*	.664*	.664*	- 0.20 8	0.30 2	0.302	1	1.00 0**	.905**
	Sig. (2- tailed)	0.00 1	0.00 1	0.00 1	0.00 1	0.00 0	0.00 0	0.21 5	0.00 0	0.00 2	0.00 2	0.19 6	0.83 3	0.83 3	0.00 1	0.00 1	0.00 1	0.00 1	0.38 0	0.19 6	0.196		0.00 0	0.000
	N	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
BI2 2	Pearson Correlati on	.664*	.664*	.664*	.664*	1.00 0**	1.00 0**	0.29 0	1.00 0**	.638*	.638*	0.30 2	- 0.05 0	- 0.05 0	.664*	.664*	.664*	.664*	- 0.20 8	0.30 2	0.302	1.00 0**	1	.905**
	Sig. (2- tailed)	0.00 1	0.00 1	0.00 1	0.00 1	0.00 0	0.00 0	0.21 5	0.00 0	0.00 2	0.00 2	0.19 6	0.83 3	0.83 3	0.00 1	0.00 1	0.00 1	0.00 1	0.38 0	0.19 6	0.196	0.00 0		0.000
	N	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
Tot al BI	Pearson Correlati on	.877*	.877*	.877*	.877*	.905*	.905*	- 0.01 3	.905*	.653*	.653*	.515*	- 0.09 2	- 0.09 2	.877*	.877*	.877*	.877*	- 0.21 4	.515*	.515*	.905*	.905*	1
	Sig. (2- tailed)	0.00 0	0.00 0	0.00 0	0.00 0	0.00 0	0.00 0	0.95 6	0.00 0	0.00 2	0.00 2	0.02 0	0.69 9	0.69 9	0.00 0	0.00 0	0.00 0	0.00 0	0.36 6	0.02 0	0.020	0.00 0	0.00 0	
	N	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

\* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Validitas Perilaku Diet

Correlations

		PD1	PD2	PD3	PD4	PD5	PD6	PD7	PD8	PD9	PD10	PD11	PD12	PD13	PD14	PD15	PD16	PD17	PD18	Total PD
PD1	Pearson Correlation	1	1.000**	1.000**	.471*	.471*	.471*	-.707**	0.312	-.707**	.612**	0.272	-0.408	.707**	.471*	-.707**	.707**	.471*	.471*	.634**
	Sig. (2-tailed)		0.000	0.000	0.036	0.036	0.036	0.000	0.181	0.000	0.004	0.246	0.074	0.000	0.036	0.000	0.000	0.036	0.036	0.003
	N	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
PD2	Pearson Correlation	1.000**	1	1.000**	.471*	.471*	.471*	-.707**	0.312	-.707**	.612**	0.272	-0.408	.707**	.471*	-.707**	.707**	.471*	.471*	.634**
	Sig. (2-tailed)	0.000		0.000	0.036	0.036	0.036	0.000	0.181	0.000	0.004	0.246	0.074	0.000	0.036	0.000	0.000	0.036	0.036	0.003
	N	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
PD3	Pearson Correlation	1.000**	1.000**	1	.471*	.471*	.471*	-.707**	0.312	-.707**	.612**	0.272	-0.408	.707**	.471*	-.707**	.707**	.471*	.471*	.634**
	Sig. (2-tailed)	0.000	0.000		0.036	0.036	0.036	0.000	0.181	0.000	0.004	0.246	0.074	0.000	0.036	0.000	0.000	0.036	0.036	0.003
	N	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
PD4	Pearson Correlation	.471*	.471*	.471*	1	1.000**	1.000**	-.333	.882**	-.333	0.289	.577**	-0.192	0.333	1.000**	-.333	0.333	1.000**	1.000**	.876**
	Sig. (2-tailed)	0.036	0.036	0.036		0.000	0.000	0.151	0.000	0.151	0.217	0.008	0.416	0.151	0.000	0.151	0.151	0.000	0.000	0.000
	N	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
PD5	Pearson Correlation	.471*	.471*	.471*	1.000**	1	1.000**	-.333	.882**	-.333	0.289	.577**	-0.192	0.333	1.000**	-.333	0.333	1.000**	1.000**	.876**
	Sig. (2-tailed)	0.036	0.036	0.036			0.000	0.151	0.000	0.151	0.217	0.008	0.416	0.151	0.000	0.151	0.151	0.000	0.000	0.000
	N	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20

	Sig. (2-tailed)	0.036	0.036	0.036	0.000		0.000	0.151	0.000	0.151	0.217	0.008	0.416	0.151	0.000	0.151	0.151	0.000	0.000	0.000
	N	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
PD6	Pearson Correlation	.471*	.471*	.471*	1.000**	1.000**	1	-0.333	.882**	-0.333	0.289	.577**	-0.192	0.333	1.000**	-0.333	0.333	1.000**	1.000**	.876**
	Sig. (2-tailed)	0.036	0.036	0.036	0.000	0.000		0.151	0.000	0.151	0.217	0.008	0.416	0.151	0.000	0.151	0.151	0.000	0.000	0.000
	N	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
PD7	Pearson Correlation	-.707**	-.707**	-.707**	-0.333	-0.333	-0.333	1	-0.126	1.000**	0.000	-0.192	.577**	-0.200	-0.333	1.000**	-0.200	-0.333	-0.333	0.167
	Sig. (2-tailed)	0.000	0.000	0.000	0.151	0.151	0.151		0.597	0.000	1.000	0.416	0.008	0.398	0.151	0.000	0.398	0.151	0.151	0.481
	N	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
PD8	Pearson Correlation	0.312	0.312	0.312	.882**	.882**	.882**	-0.126	1	-0.126	0.327	.509*	0.145	0.126	.882**	-0.126	0.126	.882**	.882**	.806**
	Sig. (2-tailed)	0.181	0.181	0.181	0.000	0.000	0.000	0.597		0.597	0.159	0.022	0.541	0.597	0.000	0.597	0.597	0.000	0.000	0.000
	N	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
PD9	Pearson Correlation	-.707**	-.707**	-.707**	-0.333	-0.333	-0.333	1.000**	-0.126	1	0.000	-0.192	.577**	-0.200	-0.333	1.000**	-0.200	-0.333	-0.333	0.167
	Sig. (2-tailed)	0.000	0.000	0.000	0.151	0.151	0.151	0.000	0.597		1.000	0.416	0.008	0.398	0.151	0.000	0.398	0.151	0.151	0.481
	N	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
PD10	Pearson Correlation	.612**	.612**	.612**	0.289	0.289	0.289	0.000	0.327	0.000	1	0.167	-0.250	.866**	0.289	0.000	.866**	0.289	0.289	.678**
	Sig. (2-tailed)	0.004	0.004	0.004	0.217	0.217	0.217	1.000	0.159	1.000		0.482	0.288	0.000	0.217	1.000	0.000	0.217	0.217	0.001

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

Document Accepted 21/11/22

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

	N	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
PD11	Pearson Correlation	0.272	0.272	0.272	.577**	.577**	.577**	-0.192	.509*	-0.192	0.167	1	-0.111	0.192	.577**	-0.192	0.192	.577**	.577**	.552*
	Sig. (2-tailed)	0.246	0.246	0.246	0.008	0.008	0.008	0.416	0.022	0.416	0.482		0.641	0.416	0.008	0.416	0.416	0.008	0.008	0.012
	N	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
PD12	Pearson Correlation	-0.408	-0.408	-0.408	-0.192	-0.192	-0.192	.577**	0.145	.577**	-0.250	-0.111	1	-.577**	-0.192	.577**	-.577**	-0.192	-0.192	0.143
	Sig. (2-tailed)	0.074	0.074	0.074	0.416	0.416	0.416	0.008	0.541	0.008	0.288	0.641		0.008	0.416	0.008	0.008	0.416	0.416	0.548
	N	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
PD13	Pearson Correlation	.707**	.707**	.707**	0.333	0.333	0.333	-0.200	0.126	-0.200	.866**	0.192	-0.577**	1	0.333	-0.200	1.000**	0.333	0.333	.649**
	Sig. (2-tailed)	0.000	0.000	0.000	0.151	0.151	0.151	0.398	0.597	0.398	0.000	0.416	0.008		0.151	0.398	0.000	0.151	0.151	0.002
	N	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
PD14	Pearson Correlation	.471*	.471*	.471*	1.000**	1.000**	1.000**	-0.333	.882**	-0.333	0.289	.577**	-0.192	0.333	1	-0.333	0.333	1.000**	1.000**	.876**
	Sig. (2-tailed)	0.036	0.036	0.036	0.000	0.000	0.000	0.151	0.000	0.151	0.217	0.008	0.416	0.151		0.151	0.151	0.000	0.000	0.000
	N	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
PD15	Pearson Correlation	-.707**	-.707**	-.707**	-0.333	-0.333	-0.333	1.000**	-0.126	1.000**	0.000	-0.192	.577**	-0.200	-0.333	1	-0.200	-0.333	-0.333	0.167
	Sig. (2-tailed)	0.000	0.000	0.000	0.151	0.151	0.151	0.000	0.597	0.000	1.000	0.416	0.008	0.398	0.151		0.398	0.151	0.151	0.481
	N	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area



PD16	Pearson Correlation	.707**	.707**	.707**	0.333	0.333	0.333	-0.200	0.126	-0.200	.866**	0.192	- .577**	1.000**	0.333	-0.200	1	0.333	0.333	.649**
	Sig. (2-tailed)	0.000	0.000	0.000	0.151	0.151	0.151	0.398	0.597	0.398	0.000	0.416	0.008	0.000	0.151	0.398		0.151	0.151	0.002
	N	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
PD17	Pearson Correlation	.471*	.471*	.471*	1.000**	1.000**	1.000**	-0.333	.882**	-0.333	0.289	.577**	- 0.192	0.333	1.000**	-0.333	0.333	1	1.000**	.876**
	Sig. (2-tailed)	0.036	0.036	0.036	0.000	0.000	0.000	0.151	0.000	0.151	0.217	0.008	0.416	0.151	0.000	0.151	0.151		0.000	0.000
	N	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
PD18	Pearson Correlation	.471*	.471*	.471*	1.000**	1.000**	1.000**	-0.333	.882**	-0.333	0.289	.577**	- 0.192	0.333	1.000**	-0.333	0.333	1.000**	1	.876**
	Sig. (2-tailed)	0.036	0.036	0.036	0.000	0.000	0.000	0.151	0.000	0.151	0.217	0.008	0.416	0.151	0.000	0.151	0.151	0.000		0.000
	N	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
Total PD	Pearson Correlation	.634**	.634**	.634**	.876**	.876**	.876**	-0.167	.806**	-0.167	.678**	.552*	- 0.143	.649**	.876**	-0.167	.649**	.876**	.876**	1
	Sig. (2-tailed)	0.003	0.003	0.003	0.000	0.000	0.000	0.481	0.000	0.481	0.001	0.012	0.548	0.002	0.000	0.481	0.002	0.000	0.000	
	N	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

\* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

**RELIABILITAS**Reliabilitas *Body image***Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	N of Items
.942	22

**Item-Total Statistics**

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
BI1	29.6000	38.989	.858	.936
BI2	29.6000	38.989	.858	.936
BI3	29.6000	38.989	.858	.936
BI4	29.6000	38.989	.858	.936
BI5	29.4000	38.568	.890	.935
BI6	29.4000	38.568	.890	.935
BI7	29.7000	44.747	-.080	.949
BI8	29.4000	38.568	.890	.935
BI9	29.2000	40.800	.612	.940
BI10	29.2000	40.800	.612	.940
BI11	29.8500	42.450	.480	.941
BI12	29.7500	45.145	-.153	.950
BI13	29.7500	45.145	-.153	.950
BI14	29.6000	38.989	.858	.936
BI15	29.6000	38.989	.858	.936
BI16	29.6000	38.989	.858	.936
BI17	29.6000	38.989	.858	.936
BI18	29.0000	45.158	-.245	.947
BI19	29.8500	42.450	.480	.941
BI20	29.8500	42.450	.480	.941
BI21	29.4000	38.568	.890	.935
BI22	29.4000	38.568	.890	.935

## Reliabilitas Perilaku Diet

### Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.869	18

### Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
PD1	23.2500	17.039	.558	.860
PD2	23.2500	17.039	.558	.860
PD3	23.2500	17.039	.558	.860
PD4	23.6000	16.358	.849	.847
PD5	23.6000	16.358	.849	.847
PD6	23.6000	16.358	.849	.847
PD7	23.6000	20.463	-.262	.891
PD8	23.5500	16.471	.764	.850
PD9	23.6000	20.463	-.262	.891
PD10	23.0500	17.313	.623	.858
PD11	23.7500	18.197	.501	.863
PD12	23.7500	20.092	-.210	.882
PD13	23.1000	17.253	.585	.859
PD14	23.6000	16.358	.849	.847
PD15	23.6000	20.463	-.262	.891
PD16	23.1000	17.253	.585	.859
PD17	23.6000	16.358	.849	.847
PD18	23.6000	16.358	.849	.847

## VALIDITAS DAN RELIABILITAS HASIL PENELITIAN

### VALIDITAS

*Validitas Body image*

<b>Correlations</b>		BI1	BI2	BI3	BI4	BI5	BI6	BI7	BI8	BI9	BI10	BI11	BI12	BI13	BI14	BI15	BI16	BI17	BI18	Total BI
BI1	Pearson Correlation	1	1.000**	.651**	.651**	1.000**	.651**	1.000**	1.000**	.621**	.621**	.651**	.621**	.651**	.651**	.651**	1.000**	.651**	.651**	.888**
	Sig. (2-tailed)		.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000
	N	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110
BI2	Pearson Correlation	1.000**	1	.651**	.651**	1.000**	.651**	1.000**	1.000**	.621**	.621**	.651**	.621**	.651**	.651**	.651**	1.000**	.651**	.651**	.888**
	Sig. (2-tailed)	.000		.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000
	N	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110
BI3	Pearson Correlation	.651**	.651**	1	1.000**	.651**	1.000**	.651**	.651**	.404**	.404**	1.000**	.404**	1.000**	1.000**	1.000**	.651**	1.000**	1.000**	.912**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000		.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000
	N	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110
BI4	Pearson Correlation	.651**	.651**	1.000**	1	.651**	1.000**	.651**	.651**	.404**	.404**	1.000**	.404**	1.000**	1.000**	1.000**	.651**	1.000**	1.000**	.912**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000		.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000
	N	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110
BI5	Pearson Correlation	1.000**	1.000**	.651**	.651**	1	.651**	1.000**	1.000**	.621**	.621**	.651**	.621**	.651**	.651**	.651**	1.000**	.651**	.651**	.888**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000		.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000
	N	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110
BI6	Pearson Correlation	.651**	.651**	1.000**	1.000**	.651**	1	.651**	.651**	.404**	.404**	1.000**	.404**	1.000**	1.000**	1.000**	.651**	1.000**	1.000**	.912**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000		.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000
	N	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110

BI7	Pearson Correlation	1.000**	1.000**	.651**	.651**	1.000**	.651**	1	1.000**	.621**	.621**	.651**	.621**	.651**	.651**	.651**	1.000**	.651**	.651**	.888**	
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000	.000		.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	
	N	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110
BI8	Pearson Correlation	1.000**	1.000**	.651**	.651**	1.000**	.651**	1.000**	1	.621**	.621**	.651**	.621**	.651**	.651**	.651**	1.000**	.651**	.651**	.888**	
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000		.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	
	N	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110
BI9	Pearson Correlation	.621**	.621**	.404**	.404**	.621**	.404**	.621**	.621**	1	1.000**	.404**	1.000**	.404**	.404**	.404**	.404**	.621**	.404**	.404**	.657**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000		.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000
	N	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110
BI10	Pearson Correlation	.621**	.621**	.404**	.404**	.621**	.404**	.621**	.621**	1.000**	1	.404**	1.000**	.404**	.404**	.404**	.404**	.621**	.404**	.404**	.657**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000		.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000
	N	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110
BI11	Pearson Correlation	.651**	.651**	1.000**	1.000**	.651**	1.000**	.651**	.651**	.404**	.404**	1	.404**	1.000**	1.000**	1.000**	1.000**	.651**	1.000**	1.000**	.912**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000		.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000
	N	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110
BI12	Pearson Correlation	.621**	.621**	.404**	.404**	.621**	.404**	.621**	.621**	1.000**	1.000**	.404**	1	.404**	.404**	.404**	.404**	.621**	.404**	.404**	.657**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000		.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000
	N	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110
BI13	Pearson Correlation	.651**	.651**	1.000**	1.000**	.651**	1.000**	.651**	.651**	.404**	.404**	1.000**	.404**	1	1.000**	1.000**	.651**	1.000**	1.000**	.912**	
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000		.000	.000	.000	.000	.000	.000	
	N	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110
BI14	Pearson Correlation	.651**	.651**	1.000**	1.000**	.651**	1.000**	.651**	.651**	.404**	.404**	1.000**	.404**	1.000**	1	1.000**	.651**	1.000**	1.000**	.912**	
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000		.000	.000	.000	.000	.000	

	N	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110
BI15	Pearson Correlation	.651**	.651**	1.000**	1.000**	.651**	1.000**	.651**	.651**	.404**	.404**	1.000**	.404**	1.000**	1.000**	1	.651**	1.000**	1.000**	.912**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000		.000	.000	.000	.000
	N	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110
BI16	Pearson Correlation	1.000**	1.000**	.651**	.651**	1.000**	.651**	1.000**	1.000**	.621**	.621**	.651**	.621**	.651**	.651**	.651**	1	.651**	.651**	.888**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000		.000	.000	.000
	N	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110
BI17	Pearson Correlation	.651**	.651**	1.000**	1.000**	.651**	1.000**	.651**	.651**	.404**	.404**	1.000**	.404**	1.000**	1.000**	1.000**	.651**	1	1.000**	.912**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000		.000	.000	.000
	N	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110
BI18	Pearson Correlation	.651**	.651**	1.000**	1.000**	.651**	1.000**	.651**	.651**	.404**	.404**	1.000**	.404**	1.000**	1.000**	1.000**	.651**	1.000**	1	.912**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000
	N	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110
Total BI	Pearson Correlation	.888**	.888**	.912**	.912**	.888**	.912**	.888**	.888**	.657**	.657**	.912**	.657**	.912**	.912**	.912**	.888**	.912**	.912**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000
	N	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Validitas Perilaku Diet

<b>Correlations</b>		PD1	PD2	PD3	PD4	PD5	PD6	PD7	PD8	PD9	PD10	PD11	PD12	PD13	PD14	Total PD
PD1	Pearson Correlation	1	.050	.904**	.876**	.322**	.050	.163	1.000**	.904**	.322**	.163	.163	.876**	.876**	.928**
	Sig. (2-tailed)		.602	.000	.000	.001	.602	.090	.000	.000	.001	.090	.090	.000	.000	.000
	N	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110
PD2	Pearson Correlation	.050	1	.278**	-.247**	-.140	1.000**	.808**	.050	.278**	-.140	.808**	.808**	-.247**	-.247**	.359**
	Sig. (2-tailed)	.602		.003	.009	.145	.000	.000	.602	.003	.145	.000	.000	.009	.009	.000
	N	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110
PD3	Pearson Correlation	.904**	.278**	1	.792**	.356**	.278**	.126	.904**	1.000**	.356**	.126	.126	.792**	.792**	.940**
	Sig. (2-tailed)	.000	.003		.000	.000	.003	.190	.000	.000	.000	.190	.190	.000	.000	.000
	N	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110
PD4	Pearson Correlation	.876**	-.247**	.792**	1	.282**	-.247**	-.199*	.876**	.792**	.282**	-.199*	-.199*	1.000**	1.000**	.756**
	Sig. (2-tailed)	.000	.009	.000		.003	.009	.037	.000	.000	.003	.037	.037	.000	.000	.000
	N	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110
PD5	Pearson Correlation	.322**	-.140	.356**	.282**	1	-.140	-.236*	.322**	.356**	1.000**	-.236*	-.236*	.282**	.282**	.404**
	Sig. (2-tailed)	.001	.145	.000	.003		.145	.013	.001	.000	.000	.013	.013	.003	.003	.000
	N	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110
PD6	Pearson Correlation	.050	1.000**	.278**	-.247**	-.140	1	.808**	.050	.278**	-.140	.808**	.808**	-.247**	-.247**	.359**
	Sig. (2-tailed)	.602	.000	.003	.009	.145		.000	.602	.003	.145	.000	.000	.009	.009	.000
	N	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110
PD7	Pearson Correlation	.163	.808**	.126	-.199*	-.236*	.808**	1	.163	.126	-.236*	1.000**	1.000**	-.199*	-.199*	.355**

	Sig. (2-tailed)	.090	.000	.190	.037	.013	.000		.090	.190	.013	.000	.000	.037	.037	.000
	N	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110
PD8	Pearson Correlation	1.000**	.050	.904**	.876**	.322**	.050	.163	1	.904**	.322**	.163	.163	.876**	.876**	.928**
	Sig. (2-tailed)	.000	.602	.000	.000	.001	.602	.090		.000	.001	.090	.090	.000	.000	.000
	N	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110
PD9	Pearson Correlation	.904**	.278**	1.000**	.792**	.356**	.278**	.126	.904**	1	.356**	.126	.126	.792**	.792**	.940**
	Sig. (2-tailed)	.000	.003	.000	.000	.000	.003	.190	.000		.000	.190	.190	.000	.000	.000
	N	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110
PD10	Pearson Correlation	.322**	-.140	.356**	.282**	1.000**	-.140	-.236*	.322**	.356**	1	-.236*	-.236*	.282**	.282**	.404**
	Sig. (2-tailed)	.001	.145	.000	.003	.000	.145	.013	.001	.000		.013	.013	.003	.003	.000
	N	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110
PD11	Pearson Correlation	.163	.808**	.126	-.199*	-.236*	.808**	1.000**	.163	.126	-.236*	1	1.000**	-.199*	-.199*	.355**
	Sig. (2-tailed)	.090	.000	.190	.037	.013	.000	.000	.090	.190	.013		.000	.037	.037	.000
	N	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110
PD12	Pearson Correlation	.163	.808**	.126	-.199*	-.236*	.808**	1.000**	.163	.126	-.236*	1.000**	1	-.199*	-.199*	.355**
	Sig. (2-tailed)	.090	.000	.190	.037	.013	.000	.000	.090	.190	.013	.000		.037	.037	.000
	N	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110
PD13	Pearson Correlation	.876**	-.247**	.792**	1.000**	.282**	-.247**	-.199*	.876**	.792**	.282**	-.199*	-.199*	1	1.000**	.756**
	Sig. (2-tailed)	.000	.009	.000	.000	.003	.009	.037	.000	.000	.003	.037	.037		.000	.000
	N	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110
PD14	Pearson Correlation	.876**	-.247**	.792**	1.000**	.282**	-.247**	-.199*	.876**	.792**	.282**	-.199*	-.199*	1.000**	1	.756**
	Sig. (2-tailed)	.000	.009	.000	.000	.003	.009	.037	.000	.000	.003	.037	.037	.000		.000
	N	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

Document Accepted 21/11/22

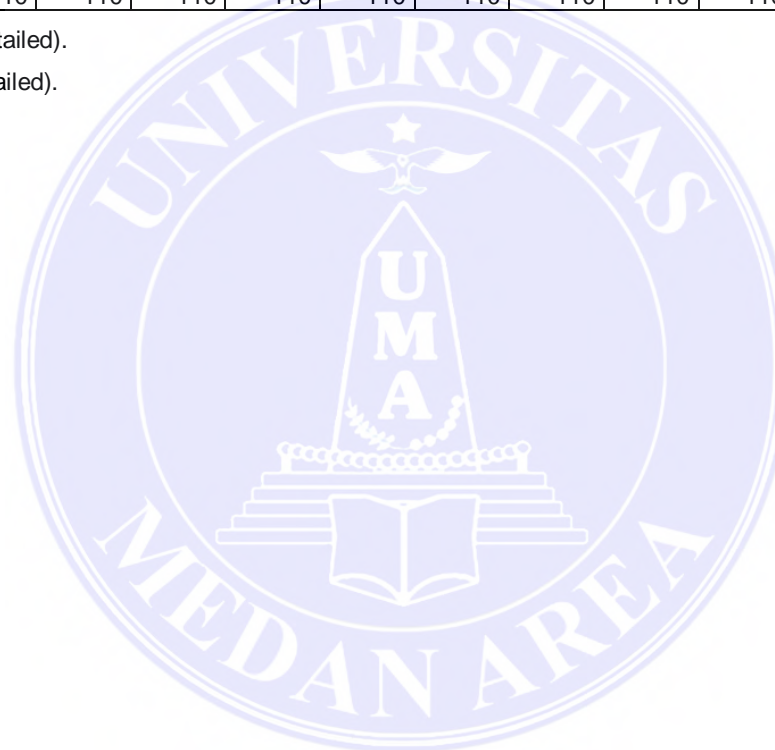
1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area



Total PD	Pearson Correlation	.928**	.359**	.940**	.756**	.404**	.359**	.355**	.928**	.940**	.404**	.355**	.355**	.756**	.756**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	
	N	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

\* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).



## RELIABILITAS

Reliabilitas *Body image*

### Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.980	18

### Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
BI1	25.1727	48.750	.872	.979
BI2	25.1727	48.750	.872	.979
BI3	25.3818	48.844	.900	.978
BI4	25.3818	48.844	.900	.978
BI5	25.1727	48.750	.872	.979
BI6	25.3818	48.844	.900	.978
BI7	25.1727	48.750	.872	.979
BI8	25.1727	48.750	.872	.979
BI9	24.9636	51.100	.623	.981
BI10	24.9636	51.100	.623	.981
BI11	25.3818	48.844	.900	.978
BI12	24.9636	51.100	.623	.981
BI13	25.3818	48.844	.900	.978
BI14	25.3818	48.844	.900	.978
BI15	25.3818	48.844	.900	.978
BI16	25.1727	48.750	.872	.979
BI17	25.3818	48.844	.900	.978
BI18	25.3818	48.844	.900	.978

## Reliabilitas Perilaku Diet

### Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.892	14

### Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
PD1	17.0636	10.501	.906	.867
PD2	17.2364	12.659	.271	.896
PD3	17.0182	10.367	.921	.866
PD4	17.1182	11.206	.697	.878
PD5	16.5636	12.468	.310	.895
PD6	17.2364	12.659	.271	.896
PD7	17.2818	12.773	.280	.895
PD8	17.0636	10.501	.906	.867
PD9	17.0182	10.367	.921	.866
PD10	16.5636	12.468	.310	.895
PD11	17.2818	12.773	.280	.895
PD12	17.2818	12.773	.280	.895
PD13	17.1182	11.206	.697	.878
PD14	17.1182	11.206	.697	.878



**LAMPIRAN E**  
**UJI NORMALITAS**  
**UJI LINEARITAS**

### Uji Normalitas *One-Sample Kormogorov-Smirnov*

#### One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		<i>Body image</i>	Perilaku Diet
N		110	110
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	26.7273	18.3818
	Std. Deviation	7.42165	3.66982
Most Extreme Differences	Absolute	.240	.333
	Positive	.225	.333
	Negative	-.240	-.214
Kolmogorov-Smirnov Z		.240	.333
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200 <sup>c</sup>	.270 <sup>c</sup>

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

Variabel	Mean	SD	K-S	Sig	Keterangan
<i>Body image</i>	26,727	7,422	0,240	0,200	Normal
Perilaku Diet	18,381	3,670	0,333	0,270	Normal

### Uji Linearitas

#### ANOVA Table

		Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
Perilaku Diet * <i>Body image</i>	Between Groups	(Combined) 40.496	3	13.499	1.002	0.003
		Linearity 28.473	1	28.473	2.114	0.001
		Deviation from Linearity 12.024	2	6.012	.446	0.641
	Within Groups	1427.467	106	13.467		
Total		1467.964	109			

### Rangkuman Hasil Uji Lienaritas

Korelasional	F	P	Keterangan
X – Y	0,446	0.641	Linear



**LAMPIRAN F**  
**HASIL UJI KORELASI**

### Korelasi *Product Moment*

#### Measures of Association

	R	R Squared	Eta	Eta Squared
Perilaku Diet * <i>Body image</i>	.639	.408	.366	.134

#### Uji Korelasi

##### Correlations

		<i>Body Image</i>	Perilaku Diet
<i>Body Image</i>	Pearson Correlation	1	.639**
	Sig. (2-tailed)		.001
	N	110	110
Perilaku Diet	Pearson Correlation	.639**	1
	Sig. (2-tailed)	.001	
	N	110	110

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

#### Rangkuman Analisis Korelasi *r Product Moment*

Statistik	Koefisien ( $r_{xy}$ )	P	Koef. Det. ( $r^2$ )	BE%	Ket
X-Y	0,639	0,001	0,408	40,8%	Signifikan