

## **HUBUNGAN *BODY IMAGE* DENGAN PERILAKU DIET PADA MAHASISWI FAKULTAS EKONOMI UNIVERSITAS NEGERI MANADO**

**Kristin S. Manongko**

Program Studi Psikologi Universitas Negeri Manado

Email : kristinserenmanongko@gmail.com

**Tellma M. Tiwa**

Program Studi Psikologi Universitas Negeri Manado

Email : tellmatiwa@unima.ac.id

**Sinta E. Kaunang**

Program Studi Psikologi Universitas Negeri Manado

Email : sintakaunang@gmail.com

**Abstrak :** Diet merupakan suatu perencanaan atau pengaturan pola makan dan minum yang bertujuan untuk menurunkan berat badan atau menjaga kesehatan. Salah satu faktor yang mempengaruhi perilaku diet adalah faktor kepribadian seseorang yang berkaitan dengan kepercayaan diri terhadap bentuk tubuhnya. Ketidaksesuaian antara gambaran ideal dengan persepsi terhadap diri dapat menyebabkan *body image* menjadi negatif. Jika seseorang merasa tidak percaya diri dengan kondisi tubuhnya maka ia akan melakukan diet untuk mendapatkan tubuh yang ideal. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan *Body Image* dengan Perilaku Diet pada mahasiswa Fakultas Ekonomi Universitas Negeri Manado yang menggunakan 32 sampel penelitian. Teknik data yang digunakan dalam mencari hubungan dan membuktikan hubungan mengenai hipotesis yang diajukan adalah uji korelasi diolah dengan menggunakan IBM SPSS versi 25 for Windows dengan hasil nilai signifikansi (*sig*) sebesar 0,744 lebih besar dari > probabilitas 0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan antara *Body image* dengan perilaku diet.

**Kata Kunci :** *Body Image*, Perilaku Diet, Mahasiswa

**Abstract :** Diet is a plan or arrangement of eating and drinking patterns that aim to lose weight or maintain health. One of the factors that influence dietary behavior is a person's personality factor which is related to self-confidence about his body shape. The discrepancy between the ideal image and self-perception can cause a negative *body image*. If a person feels insecure about his body condition, he will go on a diet to get the ideal body. This research uses quantitative methods. This study aims to determine the relationship between *Body Image* and Dietary

Behavior in students of the Faculty of Economics, Manado State University using 32 research samples. The data technique used in finding relationships and proving the relationship regarding the proposed hypothesis is a correlation test processed using IBM SPSS version 25 for Windows with a significance value (sig) of 0.744 greater than  $> 0.05$  probability, so it can be concluded that there is no relationship between body image and dietary behavior.

Keywords: Body Image, Dieting Behavior, College Students

## PENDAHULUAN

Kesehatan merupakan salah satu aspek yang penting dalam kehidupan manusia. Kesehatan menurut WHO dapat diartikan sebagai suatu keadaan sehat utuh secara fisik, mental, dan sosial, dan bukan hanya suatu keadaan yang terbebas dari penyakit, cacat dan Setiap individu pasti ingin memiliki tubuh yang sehat, karena dengan tubuh yang sehat akan menunjang kehidupan, akan tetapi jika tubuh dalam keadaan tidak sehat mengerjakan segala sesuatu akan terkendala. Selain tubuh yang sehat individu juga menginginkan memiliki bentuk tubuh yang ideal. Umumnya wanita beranggapan bahwa tubuh yang ideal identik dengan tubuh yang kurus dan langsing. Hal ini dikarenakan selain untuk kesehatan bentuk tubuh dan berat badan seringkali juga mempengaruhi penampilan seseorang.

Setiap wanita baik yang masih remaja maupun wanita dewasa pastilah ingin tampil cantik dan menarik disetiap kesempatan. kelemahan (Smet, 1994). Minat terhadap penampilan sangat kuat pada wanita dewasa pada umumnya. Penampilan fisik yang diminati meliputi tinggi badan dan berat badan serta raut wajah. Hal-hal fisik yang tidak dapat dirubah secara langsung oleh individu, cenderung untuk diberi make up agar nampak menarik dan memuaskannya. Untuk keperluan penampilan fisik itulah maka banyak orang dewasa mempelajari cara- cara diet, melakukan olahraga, menggunakan make up dan mempelajari cara-cara penampilan yang menarik.

Diet merupakan sesuatu yang sangat menarik pada jaman sekarang, dengan pola makan yang tidak terbatas, banyak pilihan serta citra rasa tinggi, adakalanya menyebabkan obesitas dan

membuat tubuh menjadi tidak menarik dan kurang sehat. Banyak orang berlomba-lomba untuk membuat tubuh menjadi langsing agar terlihat menarik. Seorang wanita umumnya melakukan diet karena merasa kurang puas dengan body imagenya. Body image adalah persepsi, pikiran dan perasaan seseorang tentang tubuhnya (Grogan, 2008). Seseorang yang memiliki body umsi kalori.image positif, akan merasa bahwa tubuh dan penampilannya cantik dan menarik, walaupun pada kenyataannya tubuh dan penampilannya kurang menarik, namun bila seseorang memiliki body image yang negatif, akan merasa tubuh dan penampilannya kurang menarik dan kurang percaya diri (Bell dan Rushfort, 2008).

Gambaran seseorang mengenai tubuhnya lebih bersifat subjektif. Apabila seseorang menganggap kondisi fisiknya tidak sama dengan konsep idealnya, maka individu tersebut akan merasa memiliki kekurangan secara fisik meskipun dalam pandangan orang lain sudah dianggap menarik. Keadaan seperti itu yang sering membuat seseorang tidak dapat menerima kondisi fisiknya secara apa adanya sehingga body imagenya menjadi negatif.

## METODE

Penelitian yang akan ini menggunakan pendekatan kuantitatif menekankan analisisnya pada data-data numerikal (angka) tentang perilaku yang diolah dengan metode statistika (Azwar, 2010: 5). Menurut Arikunto

Penelitian kuantitatif banyak dituntut menggunakan angka-angka, mulai dari pengumpulan data, penafsiran terhadap data tersebut, serta penampilan dari hasilnya.

Penelitian dilakukan pada Mahasiswi Fakultas Ekonomi Universitas Negeri Manado yang melakukan diet sebanyak 35 Mahasiswi. Teknik sampling merupakan teknik pengambilan sampel untuk menentukan sampel yang akan digunakan dalam penelitian (Sugiyono, 2014). Pada penelitian ini peneliti menggunakan metode probability sampling yang artinya, memberikan peluang yang sama semua anggota populasi untuk dipilih menjadi anggota sampel. Sedangkan teknik sampling menggunakan purposive sampling yaitu teknik penentuan sampel yang didasarkan pada pertimbangan peneliti mengenai sampel-sampel mana yang paling sesuai, bermanfaat dan dianggap dapat mewakili suatu populasi (representatif) (Sugiyono, 2017). Pada penelitian ini yaitu dengan mengkategorikan mahasiswi berdasarkan kriteria tertentu.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Penelitian ini menggunakan alat ukur berupa skala. Ada dua skala yang digunakan di dalam penelitian ini, yaitu

: skala Body Image dan Perilaku Diet. Hasil dari uji coba masing-masing skala ditabulasikan dan dianalisis untuk menguji validitas dan reliabilitas dilakukan menggunakan teknik korelasi Product Moment yang dikorelasikan dengan menggunakan teknik part whole atau disingkat dengan corrected item total correlation yang diproses dengan menggunakan bantuan program komputer SPSS versi 25 for windows

Uji validitas dilakukan untuk melihat sah atau tidak sah dari suatu alat ukur yang digunakan dalam penelitian. Uji validitas ini dilakukan dengan bantuan program komputer SPSS 25 (Statistic Package For Service Solution). Setiap butir item dianalisis

dengan cara membandingkan harga  $r$  hitung dengan harga  $r$  tabel product moment pada taraf signifikansi ( $\alpha$ )

0.05. Dengan jumlah sampel uji coba

(N) 83 responden, maka  $r$  tabel yang digunakan adalah 0,213 (Sugiyono, 2015). Jika harga  $r$  hitung lebih besar dari harga  $r$  tabel, maka item tersebut dinyatakan valid. Sebaliknya, jika  $r$  hitung lebih kecil dari harga  $r$  tabel, maka item dinyatakan tidak valid.

Reliabilitas menunjuk pada suatu pengertian bahwa suatu instrumen cukup dapat dipercaya untuk dapat digunakan sebagai alat pengumpulan data karena instrumen tersebut sudah baik (Arikunto, 2010). Fungsi Uji Reliabilitas ini, yaitu untuk melihat apakah Kuesioner memiliki konsistensi jika diuji berkali-kali. Adapun cara yang digunakan untuk menguji reliabilitas kuesioner dalam penelitian ini adalah menggunakan rumus koefisien Alpha Cronback. Apabila koefisien Alpha lebih besar dari taraf signifikansi 60% atau 0.6, maka kuesioner tersebut reliabel. Sebaliknya, apabila koefisien Alpha lebih kecil dari taraf 60% atau 0.6, maka kuesioner tersebut tidak reliabel. Dalam pengujian reliabilitas dibantu dengan menggunakan komputer program SPSS

25 (Statistical Package For service Solution)

Berdasarkan hasil dari tabel 4.5 skala perilaku diet memiliki tingkat

reliabilitas sebesar 0.748. Ini menggambarkan bahwa skala perilaku diet memiliki tingkat kepercayaan sebesar 74.8%. Dengan kata lain, item skala *perilaku diet* yang digunakan pada penelitian dinyatakan layak sebagai alat ukur dalam penelitian ini.

Tabel 4. 8

Hasil Uji Normalitas Skala *Body Image*

Test		
N		32
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	141.0
		938
	Std. Deviation	16.10
		321
Most Extreme Differences	Absolute	.143
	Positive	.108
	Negative	-.143
Test Statistic		.143
Asymp. Sig. (2-tailed)		.094 <sup>c</sup>

- Test distribution is Normal.
- Calculated from data.
- Lilliefors Significance Correction.

Untuk uji normalitas data variable *Body Image* ditemukan nilai signifikansi sebesar 0.094 atau lebih dengan batas standar normalitas, sehingga sebaran aitem dinyatakan normal.

Hasil pengujian skala *Konformitas* ditemukan data sebagai berikut

- Test distribution is Normal.
- Calculated from data.
- Lilliefors Significance Correction.

#### One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Total
N		32
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	56.00
		00
	Std. Deviation	8.032
		19
Most Extreme Differences	Absolute	.147
	Positive	.147
	Negative	-.087
Test Statistic		.147
Asymp. Sig. (2-tailed)		.075 <sup>c</sup>

Dari hasil diatas, ditemukan bahwa untuk nilai signifikansi sebesar 0.075. Hasil tersebut lebih besar dari 0.05 yang berarti bahwa variable perilaku diet terdistribusi normal.

Tabel 4. 10

Uji Korelasi Hubungan *Body Image*

dengan Perilaku Diet

#### Correlations

		Body Image	Perilaku Diet
Spearman's rho	Body Image	1.000	.060
			.744
	Sig. (2-tailed)		
	N	32	32
Perilaku Diet	Body Image	.060	1.000
			.744
	Sig. (2-tailed)		
	N	32	32

Berdasarkan table diatas, ditemukan bahwa nilai signifikansi (Sig.) dari variable body image dengan perilaku diet sebesar 0.744 lebih besar dari > probabilitas 0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan namun arahnya tetap positif. Artinya walaupun body image tidak memiliki hubungan dengan perilaku diet namun tetap searah.

#### B. Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan Body Image dengan Perilaku Diet pada mahasiswi Fakultas Ekonomi Universitas Negeri Manado yang menggunakan 32 sampel penelitian. Penelitian ini berlangsung pada tanggal 12 Juli 2022 hingga 15 Juli 2022. Pengambilan data dilakukan dengan cara menyebarkan skala Body Image dan skala Perilaku Diet secara langsung kepada subjek yang sesuai kriteria.

Pada tahap persiapan penelitian, peneliti menyiapkan alat ukur yang akan digunakan untuk penelitian ini. Alat ukur yang digunakan adalah kuesioner yang terdiri dari skala alat ukur Body Image dan Perilaku Diet. Alat ukur disusun berdasarkan blue print yang peneliti buat sebelumnya. Setelah menyebarkan kuesioner, peneliti melakukan uji validitas dan reabilitas. Sebelum melakukan Analisa data maka terlebih dahulu dilakukan uji normalitas.

Setelah melakukan uji prasyarat penelitian, peneliti melakukan uji analisis data menggunakan teknik analisis statistik non-parametrik. Teknik data yang digunakan dalam mencari hubungan dan membuktikan hubungan mengenai hipotesis yang diajukan adalah menggunakan uji korelasi yang diolah dengan menggunakan IBM SPSS versi 25 for Windows. Analisis ini bertujuan untuk

mengetahui hubungan Body Image dengan Perilaku Diet pada mahasiswi Fakultas Ekonomi Universitas Negeri Manado. Artinya apa bila Body Image memiliki hubungan dengan perilaku diet maka akan memiliki hubungan pada mahasiswi Fakultas Ekonomi Universitas Negeri Manado yang melakukan diet.

#### KESIMPULAN DAN SARAN

Penulisan ini diawali dengan melihat adanya perilaku diet dari subjek pada mahasiswi Fakultas Ekonomi Universitas Negeri Manado yang diambil dari penulisan peneliti yaitu hubungan Body Image dengan Perilaku Diet pada mahasiswi Fakultas Ekonomi Universitas Negeri Manado, yang dimana Body image adalah sikap seseorang terhadap tubuhnya secara sadar dan tidak sadar. Sikap ini mencakup persepsi dan perasaan tentang ukuran, bentuk, fungsi penampilan dan potensi tubuh saat ini dan masa lalu yang secara berkesinambungan dimodifikasi dengan pengalaman-pengalaman baru setiap individu (Stuart dan Sundeen, dalam Keliat, 1992). Dan diet yang dipaparkan oleh Wirakusumah, 2001)

1) memberikan definisi diet merupakan salah satu cara pengaturan makanan.

Dalam penelitian ini peneliti memfokuskan penelitian ini kepada Mahasiswi Fakultas Ekonomi Universitas Negeri Manado yang terhitung sebanyak 32 subjek yang diikuti oleh semua mahasiswi Fakultas Ekonomi Universitas Negeri Manado sebagai subjek dalam penelitian ini. Penggabungan variable Body Image dan Perilaku Diet sebagai fokus pada penelitian ini.

Berjalanya penelitian ini, dibuktikan dengan Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan Body Image dengan Perilaku Diet pada mahasiswi Fakultas Ekonomi

Universitas Negeri Manado yang menggunakan 32 sampel penelitian. Penelitian ini berlangsung pada tanggal 12 Juli 2022 hingga 15 Juli 2022. Pengambilan data dilakukan dengan cara menyebarkan skala Body Image dan skala Perilaku Diet secara langsung kepada subjek yang sesuai kriteria.

Pada tahap persiapan penelitian, peneliti menyiapkan alat ukur yang akan digunakan untuk penelitian ini. Alat ukur yang digunakan adalah kuesioner yang terdiri dari skala alat ukur Body Image dan Perilaku Diet. Alat ukur disusun berdasarkan blue print yang peneliti buat sebelumnya. Setelah menyebarkan kuesioner, peneliti melakukan uji validitas dan reabilitas. Sebelum melakukan Analisa data maka terlebih dahulu dilakukan uji normalitas.

Setelah melakukan uji prasyarat penelitian, peneliti melakukan uji analisis data menggunakan teknik analisis statistik non-parametrik. Teknik data yang digunakan dalam mencari hubungan dan membuktikan hubungan mengenai hipotesis yang diajukan adalah menggunakan uji korelasi yang diolah dengan menggunakan IBM SPSS versi 25 for Windows. Analisis ini bertujuan untuk mengetahui hubungan Body Image dengan Perilaku Diet pada mahasiswi Fakultas Ekonomi Universitas Negeri Manado. Artinya apa bila Body Image memiliki hubungan dengan perilaku diet maka akan memiliki hubungan pada mahasiswi Fakultas Ekonomi Universitas Negeri Manado yang melakukan diet.

Berdasarkan tabel 4.10 nilai signifikansi (Sig.) sebesar 0,744 lebih besar dari > probabilitas 0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan antara Body Image (X) dengan Perilaku Diet (Y).

## B. Saran

Peneliti berharap untuk keberlanjutan dari penelitian ini dapat dikembangkan diskala yang besar misalnya nasional, dalam harapan peneliti dilanjutkan dengan cara mengambil gambaran mahasiswi yang melakukan diet disuatu wadah yang mereka tinggal, misalnya Kabupaten / Kota dalam skala yang besar.

Dan memberi harapan kepada peneliti selanjutnya jika melakukan pengembangan atau riset dari penelitian ini, mengembangkan atau menggali lagi hubungan dari Body Image dengan Perilaku Diet yang ada di Indonesia ini, sehingga dapat memberikan wawasan bagi warga masyarakat yang ada.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan*. Jakarta : PT. Rineka Citra.
- Azwar, Saifuddin. 2010. *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.-----
- , 2009. *Reabilitas dan Validitas*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Grogan, Sarah. 2008. *Body Image: Unerstanding Body Dissatisfaction in Men, Women and Children*. New York : Routletge.
- Keliat, B. A. 1992. *Gangguan Konsep Diri*. Jakarta.: EGC
- Longe, Jacquelin. 2008. *The Gale Encyclopedia of Diets*. New York: The Gale Group
- Papalia, D., Olds, W, S., & Feldman, D, R.2008. *Human Development*. (Psikologi perkembangan edisi kesembilan). Jakarta : Kencana Prenada Media Group.

- Smet, B. 1994. Psikologi Kesehatan.  
Semarang : Fakultas  
Psikologi Univesitas  
Katolik Soegijapranata.*
- Wirakusumah, E. S. 2001. Cara  
Aman dan Efektif  
Menurunkan Berat Badan.  
Jakarta: Gramedia Pustaka  
Sutanto, Luciana. on line at  
[http://www.lucianasutano.c  
om/](http://www.lucianasutano.com/)*