**HUBUNGAN ANTARA KETIDAKPUASAN BENTUK TUBUH DENGAN PERILAKU DIET PADA WANITA DEWASA AWAL**

**THE RELATIONSHIP BETWEEN BODY FORM DISSATISFACTION AND DIETARY BEHAVIOR IN EARLY ADULT WOMEN**

**Galuh Praditya**

Fakultas Psikologi, Universitas Mercu Buana Yogyakarta

galuhpraditya20@gmail.com

0895418579020

**Abstrak**

Ketidakpuasan bentuk tubuhmengakibatkan wanita menilai rendah tubuhnya. Wanita menjadikan penampilan fisik sebagai salah satu cara untuk menarik perhatian dari orang-orang sekitarnya. Untuk mencapai kepuasan terhadap bentuk tubuh wanita akan melakukan apa saja, salah satunya yaitu perilaku diet. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana hubungan antara *ketidakpuasan bentuk tubuh* dengan perilaku diet pada wanita dewasa. Penelitian ini merupakan kuantitatif korelasional dengan pengambilan sampel menggunakan teknik insidental. Jumlah subjek penelitian sebanyak 100 wanita dewasa awal. Instrumen dalam penelitian ini menggunakan skala *body dissatisfaction* dan skala perilaku diet. Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan yang sangat signifikan antara *body dissatisfaction* dengan perilaku diet, dengan r sebesar 848 dan nilai p=0,000. Hal ini berarti semakin tinggi *body dissatisfaction*, maka semakin tinggi perilaku diet, dan sebaliknya. Sumbangan efektif *body dissatisfaction* terhadap perilaku diet sebesar 0,719% yang artinya masih ada 71,9% perilaku diet dipengaruhi oleh variabel lain.

**Kata Kunci**: Ketidakpuasan bentuk bentuk tubuh, Perilaku diet, Wanita dewasa awal.

***Abstract***

*Dissatisfaction with body shape causes women to undervalue their bodies. Women make physical appearances as a way to attract attention from the people around them. To achieve satisfaction with a woman's body shape, she will do anything, one of which is dietary behavior. The purpose of this study was to find out the relationship between body shape dissatisfaction and dietary behavior in adult women. This research is a correlational quantitative with sampling using incidental techniques. The number of research subjects was 100 early adult women. The instruments in this study used a body dissatisfaction scale and a diet behavior scale. The results showed that there was a very significant relationship between body dissatisfaction and dietary behavior, with an r of 848 and a value of p=0.000. This means that the higher the body dissatisfaction, the higher the dietary behavior, and vice versa. The effective contribution of body dissatisfaction to dietary behavior is 0,719%, which means that 71,9% of dietary behavior is influenced by other variables.*

***Keywords*** *: Dissatisfaction with body shape, Dieting behavior, Early adult women*

**PENDAHULUAN**

Masa dewasa awal adalah masa pergantian dari masa muda menuju fase dewasa awal. Orang akan lebih banyak bersosialisasi atau menjalin hubungan dengan lebih banyak orang di masa dewasa awal. Ini membuat seorang wanita, lebih memperhatikan penampilan mereka karena menjadi menarik meningkatkan kepercayaan diri dan dianggap sebagai kunci sukses dalam situasi sosial. Pandangan ini sesuai dengan penilaian Hutagalung (2007) yang menjelaskan bahwa orang lain bisa merasa nyaman, betah dan puas dengan penampilan seseorang yang enak dipandang. Wanita berumur 18-25 tahun merupakan masa dewasa awal menurut penilaian Santrock (2012), pada tahap ini disebut sebagai masa kontrol (seattle down) dimana status fisik dan kesejahteraan mencapai puncak dan usia dewasa awal. Menunjukkan profil yang ideal, dalam arti tunggal mulai fokus pada penampilan mereka (Hurlock, 2002).

Havighurst menguraikan tugas-tugas perkembangan bagi wanita saat mereka memasuki masa dewasa awal. Tugas perkembangan dewasa awal, menurut Havighurst (2004), berhubungan langsung dengan bentuk fisik. Mencari dan menemukan calon jodoh, membangun kehidupan keluarga, dan mengejar karir yang dipengaruhi oleh kualitas menarik seseorang yang sebenarnya membuat kebutuhan tampak indah di hadapan orang lain, jadi para wanita mulai teralihkan dengan penampilannya yang sebenarnya dan mulai berusaha mengubah penampilannya dengan lebih memamerkan wajah, kulit, terutama bentuk tubuhnya agar terlihat lebih menarik (Fitriani, 2011).

Banyak wanita dewasa berusaha untuk terlihat cantik dalam iklim sosial mereka (Abdurrahman, 2014). Sebanding dengan hal tersebut di atas, seharusnya masuk akal karena menurut kebutuhan dasar manusia Maslow (dalam Alwisol, 2009) adalah kebutuhan akan penghargaan diri. Seseorang dapat mengalami perasaan minder atau minder jika tidak mampu memenuhi kebutuhannya akan harga diri dan penghargaan dari orang lain. Akibatnya, menjaga pola makan yang sehat adalah praktik umum di kalangan wanita dewasa untuk mendapatkan penampilan yang sempurna.

Lonjakan perjuangan melawan obesitas dibenarkan oleh Rice dan Dolgin (2002) yang menyatakan bahwa wanita ditantang dengan banjir pesan dari komunikasi luas bahwa kecantikan, kesuksesan dan kepercayaan diri dapat dicapai jika wanita memiliki bentuk tubuh yang ramping. Simbolisme kecantikan dilakukan sedemikian rupa dan seringkali mendapat legitimasi dari perempuan itu sendiri. Pada umumnya, bagaimana wanita menilai tubuh mereka akan terkait erat dengan bagaimana iklim sosial dan sosial di luar diri mereka menilai tubuh wanita. Menurut Hidajadi (2000), hal ini menunjukkan bahwa perempuan akan selalu berusaha untuk mengubah bentuk tubuhnya sebagai tanggapan atas apa yang disarankan oleh istilah sosial dan budaya tentang ide kecantikan itu sendiri. Perilaku diet merupakan salah satu cara yang dilakukan wanita saat ini untuk menurunkan berat badan (Abdurahman, 2014).

Wanita memiliki reaksi tersendiri terhadap perubahan fisik yang terjadi, dan respon ini diwujudkan dalam bentuk perilaku yang sangat memperhatikan perubahan bentuk tubuh terutama pada wanita dewasa awal. Rencana diet adalah salah satu cara yang dicoba orang untuk mencapai penampilan yang lebih menarik. Diet adalah pengaturan contoh dan pemanfaatan makanan dan minuman yang dibatasi jumlahnya, diubah atau diizinkan dalam jumlah tertentu untuk mengobati penyakit, kesejahteraan atau penurunan berat badan (Fu, 2017). Masyarakat sering melakukan dua jenis perilaku diet yaitu perilaku diet sehat dan perilaku diet tidak sehat. Menurut Septrilianti (2015), perilaku diet yang tidak sehat antara lain memuntahkan makanan yang telah dimakan, mengonsumsi pil diet, menekan nafsu makan, dan mengonsumsi obat pencahar. Perilaku diet sehat adalah menyeimbangkan konsumsi makanan dengan meningkatkan aktivitas fisik.

Menurut definisi diet tim medis (dalam Hartantri, 1998), individu diperbolehkan makan dan minum sebanyak yang mereka mau setiap hari. Hal ini sejalan dengan pendapat Herman & Polivy, Laessle et al., Wadden et al., dan Wilson (dalam Stice et al., 2005), yang mengatakan bahwa diet adalah upaya yang disengaja untuk membatasi asupan makanan yang terjadi terus menerus dengan tujuan menurunkan berat badan dan menjaga berat badan yang sehat. Pola makan yang sering dilakukan memang sehat dan ada juga yang tidak diinginkan. Menurut Heinberg (2002), diet sehat adalah penurunan berat badan yang dicapai dengan mengubah perilaku seseorang menjadi lebih sehat. Contohnya adalah mengubah pola makan seseorang dengan mengonsumsi makanan yang rendah kalori dan lemak, meningkatkan aktivitas fisik secara wajar, dan sebagainya. Hal ini sejalan dengan pandangan yang dikemukakan (Beck, 2011) yang menyatakan bahwa pola makan sehat adalah pola makan yang menekankan pada perubahan jenis makanan, jumlah, dan frekuensi makan, selain program aktivitas fisik yang teratur. Sementara itu, perilaku pola makan yang kurang menguntungkan adalah penurunan berat badan yang dilakukan dengan cara melengkapi perilaku yang tidak aman bagi kesehatan. seperti sengaja melewatkan makan atau berpuasa (di luar ibadah), mengonsumsi obat penekan nafsu makan atau obat pencahar untuk menurunkan berat badan, dan muntah-muntah dengan disengaja (Heinberg, 2002).

Kesehatan tubuh akan terganggu jika diet diikuti dalam jangka waktu lama tanpa bimbingan ahli. Akibat buruknya adalah dapat menyebabkan puncak massa tulang di bawah standar pada wanita dewasa awal, osteoporosis muda dan kekurangan zat besi (Ayuningtyas, 2012). Wanita sering mengabaikan efek negatif dari pola makan yang buruk. Pola makan yang tidak sehat bisa menjadi awal dari masalah diet pada wanita. Mereka yang mempraktekkan ini akan menderita efek negatif pada kesehatan mental dan fisik mereka. Menurut Safitri & Irawan (2014), keinginan untuk mencapai tubuh kurus pada akhirnya akan gagal, namun dapat menimbulkan masalah yang lebih serius, seperti gangguan makan dan gangguan fisik.

Keanehan yang sering terjadi pada wanita dewasa untuk mengubah penampilannya adalah melalui diet, karna inni adalah ciri yang bisa dikenali. Dinas Kesehatan Pusat Jawa menyebutkan bahwa setengah dari wanita dewasa di daerah tersebut mengalami sakit akibat menghitung kalori. Pola makan yang dilakukan oleh banyak wanita dewasa disebabkan karena mereka tidak percaya perut mereka akan menjadi lebih besar. Ini jelas membahayakan kesejahteraan mereka. Seorang mahasiswi berusia 21 tahun meninggal setelah meminum pil pelangsing yang dibeli secara online, kasus yang bahkan lebih berbahaya. Setelah menghirup zat beracun yang dikenal sebagai dinitrophenol, atau DNP, organ dalam siswi tersebut terbakar. Menurut keterangan ibu korban, korban tidak berniat untuk bunuh diri, namun korban tidak mengetahui resiko yang ditimbulkan dari mengkonsumsi pil pelangsing dalam jumlah yang berlebihan (Tempo, 2016).

Pada penelitian yang dilakukan oleh Wal (dalam Irawan & Safitri, 2014) di Saint Louis University, USA kepada 2409 wanita dewasa awal didapatkan data bahwa pola perilaku mengontrol berat badan yang tidak sehat yang banyak dilakukan wanita dewasa awal adalah 46,6% wanita dewasa awal sengaja melewatkan makan (sarapan, makan siang, ataupun makan malam), 16% wanita dewasa awal berpuasa untuk menguruskan badan, 12,9% wanita dewasa awal membatasi atau menolak satu jenis makanan atau lebih untuk diet yang ketat, 8,9% wanita dewasa awal menggunakan pil-pil diet atau pil-pil pengurus badan, 6,6% wanita dewasa awal merokok untuk menurunkan berat badan, dan 6,6% wanita dewasa awal memuntahkan makanan dengan paksa.

Penelitian Erdianto (2009) menemukan cara berdiet yang dilakukan oleh responden adalah dengan mengurangi frekuensi makan (63%), mengurangi konsumsi lemak (59,3%), mengurangi konsumsi karbohidrat (55,6%), dan melakukan olahraga secara berlebihan dengan waktu yang lama (40,7%). Penelitian yang dilakukan oleh Hendrayanti (2014) menghasilkan 95,56% responden memiliki pola makan yang tidak sehat dengan kategori gizi yang tidak seimbang.

Diet jarang digunakan karena alasan kesehatan, sebaliknya mereka biasanya digunakan untuk menjaga bentuk tubuh menurut Sutrisna Dewi (dalam Prima & Sari, 2013). Ini adalah alasan utama mengapa kebanyakan orang tidak tahan menjalani berbagai strategi diet karena penurunan berat badan pada dasarnya adalah batasan. Pada akhirnya, istilah “diet” hanya merujuk pada cara makan untuk menurunkan berat badan. Menurut Kim & Lennon (2006), diet mencakup berbagai pola perilaku, termasuk pemilihan makanan sehat dan pembatasan asupan kalori.

Ini menunjukkan bahwa wanita dewasa yang umumnya masih dalam tahap awal memiliki kekhawatiran yang lebih besar daripada pria dewasa tentang perubahan nyata yang mereka alami. Hal inilah yang membuat para wanita dewasa pada umumnya berusaha agar tidak memiliki kondisi yang buruk, terutama gemuk (obesitas) apalagi melebihi berat badan normal (overweight). Hal ini sesuai dengan temuan penelitian Winzeler (2005) yang menemukan bahwa pria dewasa 73% lebih puas dengan berat badannya dan lebih bangga dengan tubuhnya dibandingkan wanita dewasa yang hanya 47%. Akibatnya, wanita di usia awal akan melakukan segala cara agar postur tubuh yang cukup ideal.

Berdasarkan dengan hasil wawancara oleh peneliti pada tanggal 5 April 2022 di Yogyakarta terhadap 6 wanita dewasa awal yang berusia 18-25 tahun, didapatkan 5 dari 6 wanita dewasa awal masih melakukan diet secara tidak sehat. Perilaku diet tidak sehat ini dilakukan dengan mengkonsumsi pil diet, lalu ada juga dengan cara hanya makan satu kali dalam sehari, memuntahkan kembali makanan yang sudah dimakan. Dari hasil wawancara diatas, dampak perilaku diet secara tidak sehat dapat membuat tubuh menjadi lemas, merasa pusing, diare, dan buruknya kebanyakan dari mereka tidak merasakan penurunan berat badan secara drastis pada tubuh yang mereka harapkan.

Kesimpulan dari hasil wawancara diatas dapat disimpulkan bahwa ketidakpuasan bisa muncul karena orang tersebut telah memiliki konsep tubuh ideal dalam pikirannya, namun dia merasa bahwa tubuhnya sendiri tidak atau belum memenuhi kriteria tubuh ideal tersebut. Konsep tubuh ideal yang dimiliki perempuan pada umumnya adalah tubuh yang langsing. Namun hal ini akan menjadi menyimpang apabila individu salah mempersepsikan kata langsing yang justru cenderung condong ke arah kurus, bahkan sangat kurus atau menjauhi berat badan normal (Sanggarwaty, 2003).

Menurut Wardle et al (1997), faktor-faktor berikut dapat mempengaruhi perilaku diet antara lain : 1) kesehatan; keadaan keseimbangan dinamis yang dipengaruhi oleh gen, lingkungan, dan kebiasaan sehari-hari seperti makan, minum, seks, bekerja, dan tidur, serta pengelolaan emosi; 2) kepribadian; pola khas keberadaan masing-masing individu; pengaruh dari teman, saudara kandung, orang tua, dan kontras media antara wanita dan pria alami sejak lahir. Salah satu elemen paling mengesankan yang memengaruhi cara berperilaku diet adalah karakter individu. Menurut Phares (1984), kepribadian adalah pola pikiran, perasaan, dan tindakan yang berbeda yang unik untuk setiap orang. Body image negatif adalah distorsi persepsi seseorang terhadap bentuk tubuhnya sendiri, percaya bahwa orang lain lebih menarik, percaya bahwa ukuran atau bentuk tubuh seseorang adalah penyebab kegagalan pribadi, merasa malu, cemas terhadap tubuhnya, dan merasa aneh dan tidak nyaman. dengan tubuh seseorang (National Eating Association, 2003). Menurut Thompson (2002), ketidakpuasan bentuk tubuh merupakan hasil dari gangguan berkelanjutan pada citra tubuh seseorang atau peningkatan fokus pada citra tubuh seseorang. Seseorang yang sangat mengkhawatirkan persepsi dirinya akan kecewa dengan tubuhnya. Kekecewaan ini akan berkembang jika perbedaan itu terjadi di sebagian besar kehidupan seseorang.

 Menurut penelitian Herawati tahun 2003 di Jakarta (Suprapto dan Aditomo, 2007), sebanyak 40% wanita usia 18-25 tahun dilaporkan mengalami ketidakpuasan bentuk tubuh dalam kategori tinggi dan 38% dalam kategori sedang.

 Dalam studi di AS hal persepsi diri remaja. Studi ini menunjukkan bahwa hampir 70% wanita muda yang menjadi contoh studi ini mengungkapkan keinginan mereka untuk menjadi bugar karena mereka percaya bahwa mereka tidak cukup kurus. Faktanya, hanya 15% dari mereka yang benar-benar gemuk (dalam Iswari dan Hartini 2005).

 Robinson (dalam Suprapto dan Aditomo, 2007) di Amerika, dari tahun ke tahun jumlah wanita yang mengalami kekecewaan bentuk tubuh semakin meningkat. Hal ini terlihat dari hasil survei dari tahun 1973-1997. Pada tahun 1973, sebanyak 25% wanita tidak senang dengan penampilan mereka secara keseluruhan. Pada tahun 1986, angka tersebut meningkat menjadi 38%, dan pada tahun 1997 jumlahnya mencapai 56% wanita tidak senang dengan penampilan mereka secara keseluruhan.

 Wanita muda di Irlandia yang tidak bahagia dengan tubuhnya cenderung mengikuti diet. Menurut Mooney (2010), 49% remaja terlibat dalam beberapa bentuk perilaku diet dan 80% remaja percaya bahwa menjadi kurus itu penting bagi mereka.

Ada faktor-faktor yang mempengaruhi kekecewaan terhadap bentuk tubuh seseorang, antara lain distress yang ditimbulkan oleh gangguan berat dan bentuk tubuh, merasa malu untuk tampil di depan kelompok dan menjauhi olahraga yang menonjolkan penampilan tubuh serta merasa gemuk secara berlebihan setelah makan (Marchiella, 2009). Misalnya, dengan asumsi seseorang kecewa dengan keadaan tubuhnya, maka orang tersebut akan berusaha dengan berbagai cara untuk membuat dirinya bahagia dengan penampilannya yang sebenarnya, jika seseorang merasa dirinya gemuk, orang tersebut akan berusaha dengan cara yang berbeda agar berat badannya menjadi ideal (Asri dan Setiasih, 2004).

Menurut penelitian lain oleh Wolman et al. (1994), ketidakpuasan bentuk tubuh wanita disebabkan oleh kurangnya emosi positif. Wanita muda tidak bisa mengendalikan emosinya, misalnya sering merasa putus asa, sedih, dan kesal sehingga saat menilai tubuh atau perawakannya, yang muncul hanyalah kekecewaan atau penolakan. Hal ini sesuai dengan penelitian Prima dan Sari (2013) pada wanita dewasa yang menemukan adanya hubungan yang signifikan antara kebiasaan makan dengan ketidakpuasan bentuk tubuh. Hal ini menunjukkan bahwa kebiasaan makan seseorang cenderung semakin buruk jika mereka semakin tidak puas dengan bentuk tubuhnya. Sebaliknya, kebiasaan makan cenderung tidak berubah ketika ketidakpuasan tubuh individu lebih rendah. Hal ini sama dengan pernyataan bahwa seseorang akan meningkatkan perilaku dietnya jika semakin tidak puas dengan bentuk tubuh, ukuran, dan citra tubuhnya (Rahmanity, 2002).

Thompson (1994) merekomendasikan bahwa kapasitas untuk mengontrol status dan perilaku mendalam sebagai pendekatan untuk mengomunikasikan perasaan agar sesuai dengan iklim umum adalah pedoman perasaan. Pedoman perasaan diurutkan sebagai keadaan yang terprogram dan terkendali, baik secara sengaja maupun tidak disadari yang meliputi perluasan, pengurangan atau pengawasan perasaan pesimis atau perasaan baik. Kapasitas yang dibutuhkan seseorang untuk mensurvei pertemuan dekat dengan rumah mereka dan kapasitas untuk mengontrol, mengekspresikan perasaan dan sentimen ini dalam kehidupan sehari-hari dikenal sebagai kapasitas untuk mengarahkan perasaan (Bonanno dan Mayne, 2001).

Menurut Brown (2011), perubahan ukuran dan bentuk tubuh wanita dapat menimbulkan citra tubuh yang negatif. Menurut Curtis dan Loomans (2014), memiliki citra tubuh yang negatif atau tidak puas dengan citra tubuh seseorang dapat menyebabkan sejumlah hasil negatif, salah satunya adalah perkembangan gangguan makan (Tergouw, 2011).

Ketidakpuasan tubuh wanita dewasa bermula dari penggambaran media terhadap model wanita dewasa yang kurus dan tekanan dari orang-orang di sekitarnya untuk menjadi kurus, seperti kebiasaan keluarga yang kuat dan lingkungan yang mendorong mereka untuk terus menerus membandingkan diri dengan orang lain (Gunawan, 2009). Media, di sisi lain, menggambarkan pria dewasa sebagai atletis, berotot, bertubuh tegap, dan tinggi. Laki-laki dewasa mungkin juga menjadi tidak puas dengan bentuk tubuhnya sebagai akibatnya. Padahal penampilan fisik yang menarik menjadi prioritas dan modal utama bagi orang dewasa untuk dapat diterima dalam kelompok dan memperoleh hubungan sosial yang baik, Hurlock (2006) menambahkan bahwa hanya sedikit orang dewasa yang mampu mengalami body cathexis (merasa puas dengan tubuhnya). Selain itu, seperti yang dinyatakan oleh (Papalia et al. 2008) Kekecewaan terhadap tubuh wanita muda meluas setelah pra-dewasa awal, sementara secara bersamaan pria muda ternyata lebih kuat dan ternyata lebih bahagia dengan tubuh mereka. Lalu, apakah penurunan berat badan pada remaja putri dapat memicu adanya konsumsi karbohidrat lebih sedikit untuk mendapatkan tubuh yang mereka inginkan.

Penelitian sebelumnya mengenai kepuasan tubuh dan perilaku diet pada remaja putri dengan obesitas di Kota Malang yang dilakukan Febriani (2017) menunjukkan adanya hubungan positif antara kepuasan diri dan perilaku diet pada remaja dengan obesitas di Kota Malang. Selain itu penelitian yang dilakukan Indah (2010) mengenai kepercayaan diri dengan perilaku diet pada remaja putri di Universitas Negeri Malang menunjukkan adanya hubungan positif antara kepercayaan diri dengan perilaku diet pada remaja putri di Universitas Negeri Malang. Dari permasalahan diatas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan rumusan masalah “Apakah ada Hubungan antara Ketidakpuasan bentuk tubuh dengan Perilaku Diet pada Wanita Dewasa Awal di Yogyakarta?”.

**METODE**

*Body Dissatisfaction*  pada penelitian ini menggunakan Skala *Body Dissatisfaction* yang disusun oleh Tariq & Ijaz (2015) dan dimodifikasi oleh Izzah (2021) yang mengacu pada tiga dimensi *body dissatisfaction* yang dikemukakan oleh Tariq & Ijaz (2015) yakni bentuk tubuh dan berat badan, struktur rangka, dan fitur wajah. *Self Esteem* pada penelitian ini menggunakan skala dari Rosenberg (Tafarodi & Milne, 2002) yang dimodifikasi oleh Nur Lailatul Husna (2013) yang mengacu pada dua aspek dari Rosenberg (Tafarodi & Milne, 2002) yaitu; body image dan perilaku diet.

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan variabel bebas (X) ketidakpuasan tubuh dan variabel terikat (Y) Perilaku Diet. Subjek pada penelitian ini adalah wanita usia dewasa awal (18 – 25 tahun) yang berdasarkan pada pendapat Santrock (2012), di Kota Yogyakarta dengan ukuran sampel 100 responden. Kriteria subjek yang dipilih dalam penelitian ini antara lain pada wanita dewasa awal, karna wanita dewasa sering tidak merasa puas dengan bentuk tubuhnya dibandingkan dengan laki-laki, karena laki-laki dewasa berfikir bahwa penampilannya menjadi menarik karena tubuh mereka yang menjadi berotot Feingold & Mazella (dalam Papalia, 2014).

Pendekatan pengumpulan data yang digunakan penelitian ini adalah Metode Skala Likert. Skala likert adalah skala yang difungsikan guna mengkaji sikap, pandangan, dan pemikiran individu atau kelompok terhadap masalah sosial (Sugiyono,2009). Skala ukur yang dipergunakan dibagi dalam dua bagian, yakni: Skala *Body Dissatisfaction* dan *Self Esteem*.Skala pengukuran diawali pada rentang skor dari 1 - 4 dan pilihan jawabannya Sangat Sesuai (SS = 4), Sesuai (S = 3), Tidak Sesuai (TS = 2) dan Sangat Tidak Sesuai (STS = 1) untuk yang favorable. Sedangkan, pernyataan unfavorable pada penyataan Sangat Sesuai (SS = 1), Sesuai (S = 2), Tidak Sesuai (TS = 3), dan Sangat Tidak Sesuai (STS = 4). Pengukuran dalam penelitian ini menggunakan modifikasi skala likert dalam bentuk 4 alternatif jawaban dengan menghilangkan jawaban netral. Penghilangan jawaban netral ini betujuan untuk menghindari *central tendency effect* atau jawaban mengelompok ditengah terutama bagi subjek yang ragu-ragu atas arah kecenderungan pendapat responden, ke arah setuju atau ke arah tidak setuju, hal ini dilakukan agar tidak kehilangan banyak data (Hadi Sutrisno, 2004). Azwar (2017) dalam bukunya menjelaskan bahwa validitas adalah kemampuan pengujian untuk menilai secara tepat sifat-sifat yang hendak diukur. Validitas konstruk, yakni jumlah hasil dari alat ukur yang mencerminkan konstruksi teoritis di balik penyusunan instrumen, akan diterapkan pada skala ini (Suryabrata, 2000). Reliabilitas merupakan seberapa jauh hasil pengukuran bisa diandalkan (Azwar, 2017).

 Teknik analisis data dalam penelitian ini adalah menggunakan statistik korelasi *product moment* dari *Karl Pearson* (Arikunto 2010). Karena analisis korelasi product moment ini dapat digunakan untuk menguji antara variabel terikat dengan variabel bebas. Metode analisis product moment ini merupakan metode yang sangat efektif untuk mengungkapkan hubungan antara variabel kecenderungan perilaku diet dengan variabel ketidakpuasan bentuk tubuh. Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini merupakan bantuan program dari analisis statistik. *.* Selanjutnya penelitian ini akan menggunakan program SPSS (*Statistical Product Service Solutions)* versi 24 untuk menganalisis data. Analisis korelasi *Product Moment* ini dapat difungsikan dalam menguji hipotesis : Hubungan antara ketidakpuasan bentuk tubuh dengan perilaku diet pada wanita dewasa awal.

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

Berdasarkan hasil data penelitian yang diperoleh dari Skala *Body Dissatisfaction* dan Skala Perilaku Dietyang digunakan sebagai dasar pengujian hipotesis. Selain itu, peneliti juga melakukan kategorisasi. Berdasarkan deskripsi data dibawah, dapat dilakukan kategorisasi pada kedua variabel baik variabel *body dissatisfaction* ataupun variable Perilaku Diet dengan mengelompokkan data dalam 3 kategori yaitu rendah, sedang, dan tinggi. Menurut Azwar (2019) pengkategorisasian ini bertujuan untuk menempatkan individu ke dalam kelompok-kelompok yang posisinya berjenjang menurut suatu kontinum berdasarkan atribut yang diukur.

**Tabel 1. Deskripsi data penelitian (N=100)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Variabel | Data Hipotetik | Data Empirik |
| Min | Maks | Mean | SD | Min | Maks | Mean | SD |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Ketidakpuasan bentuk tubuh | 28 | 112 | 70 | 14 | 53 | 84 | 68,65 | 15,27 |
| Perilaku diet | 24 | 96 | 60 | 12 | 52 | 74 | 63,03 | 10.65 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |

Berdasarkan deskripsi data diatas, dapat dilakukan kategorisasi skor dengan pengelompokkan data kedalam 3 kategorisasi(Azwar, 2013) yaitu:

* + 1. X ≥ (Rerata hipotetik + 1SD) = Kategori Tinggi
		2. Rerata Hipotetik – 1SD) ≤ X < (Rerata hipotetik + 1SD) = Kategori Sedang
		3. X < (Rerata Hipotetik – 1SD) = Kategori Rendah

Berdasarkan hasil kategorisasi diatas dapat dilihat bahwa 27 subjek (27%) mempunyai tingkat Ketidakpuasan bentuk tubuhyang tinggi maka artinya subjek cenderung menilai negatif terhadap bentuk tubuh dan wajahnya, dan cenderung lebih sering mengevaluasi dirinya, cenderung sering merasa malu pada penampilannya bila ada di lingkungan sosial, cenderung menghindari kegiatan sosial dan kontak fisik dengan seseorang,cenderung sering melakukan kamuflase pada tubuhnya, dan cenderung melakukan *body checking.* 31 subjek (31%) mempunyai tingkat Ketidakpuasan bentuk tubuhyang sedang maka artinya subjek tidak selalu menilai negatif terhadap bentuk tubuh dan wajahnya, dan tidak terlalu sering mengevaluasi dirinya, tidak terlalu merasa malu pada penampilannya bila ada di lingkungan sosial, tidak terlalu menghindari kegiatan sosial dan kontak fisik dengan seseorang,tidak terlalu sering melakukan kamuflase pada tubuhnya, dan tidak terlalu melakukan *body checking.* 42 subjek (42%) mempunyai tingkat Ketidakpuasan bentuk tubuhyang rendah maka artinya subjek tidak menilai negatif terhadap bentuk tubuh dan wajahnya, dan tidak melakukan evaluasi pada dirinya, tidak merasa malu pada penampilannya bila ada di lingkungan sosial, tidak menghindari kegiatan sosial dan kontak fisik dengan seseorang,tidak melakukan kamuflase pada tubuhnya, dan tidak melakukan *body checking.*

**Tabel 2. Kategorisasi subjek skor ketidakpuasan bentuk tubuh**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **No** | **Pedoman** | **Skor** | **Kategorisasi** | **N** | **%** |
| **1** | X ≥ ( µ + 1 σ) | X ≥ 63 | Tinggi | **27** | **27%** |
| **2** | (µ - 1σ) ≤ X < (µ + 1σ) | 42 ≤ X < 63 | Sedang | **31** | **31%** |
| **3** | X < (µ -1 σ) | X < 42 | Rendah | **42** | **42%** |
|  | **Jumlah** |  |  | **100** | **100%** |

 Keterangan :

 N = Jumlah Subjek

 µ = Rerata Hipotetik

 σ = Standar Deviasi

Berdasarkan hasil kategorisasi diatas dapat dilihat bahwa 27 subjek (27%) mempunyai tingkat Ketidakpuasan bentuk tubuhyang tinggi maka artinya subjek cenderung menilai negatif terhadap bentuk tubuh dan wajahnya, dan cenderung lebih sering mengevaluasi dirinya, cenderung sering merasa malu pada penampilannya bila ada di lingkungan sosial, cenderung menghindari kegiatan sosial dan kontak fisik dengan seseorang,cenderung sering melakukan kamuflase pada tubuhnya, dan cenderung melakukan *body checking.* 31 subjek (31%) mempunyai tingkat Ketidakpuasan bentuk tubuhyang sedang maka artinya subjek tidak selalu menilai negatif terhadap bentuk tubuh dan wajahnya, dan tidak terlalu sering mengevaluasi dirinya, tidak terlalu merasa malu pada penampilannya bila ada di lingkungan sosial, tidak terlalu menghindari kegiatan sosial dan kontak fisik dengan seseorang,tidak terlalu sering melakukan kamuflase pada tubuhnya, dan tidak terlalu melakukan *body checking.* 42 subjek (42%) mempunyai tingkat Ketidakpuasan bentuk tubuhyang rendah maka artinya subjek tidak menilai negatif terhadap bentuk tubuh dan wajahnya, dan tidak melakukan evaluasi pada dirinya, tidak merasa malu pada penampilannya bila ada di lingkungan sosial, tidak menghindari kegiatan sosial dan kontak fisik dengan seseorang,tidak melakukan kamuflase pada tubuhnya, dan tidak melakukan *body checking.* Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa tingkat Ketidakpuasan bentuk tubuhpada masa dewasa akhir cenderung rendah.

**Tabel 3. Kategorisasi subjek skor perilaku diet**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **No** | **Pedoman** | **Skor** | **Kategorisasi** | **N** | **%** |
| **1** | X ≥ ( µ + 1 σ) | X ≥ 36 | Tinggi | **14** | **14%** |
| **2** | (µ - 1σ) ≤ X < (µ + 1σ) | 24 ≤ X < 36 | Sedang | **71** | **71%** |
| **3** | X < (µ -1 σ) | X < 24 | Rendah | **15** | **15%** |
|  | **JUMLAH** |  |  | **100** | **100%** |

 Keterangan :

 N = Jumlah Subjek

 µ = Rerata Hipotetik

 σ = Standar Deviasi

Berdasarkan hasil kategorisasi diatas dapat dilihat bahwa 14 subjek (14%) mempunyai perilaku diet yang tinggi maka artinya subjek mampu menolak ajakan makan dari orang lain jika subjek merasa tidak ingin melakukannya, tidak selalu memikirkan pandangan negatif pada berat badan, mampu menerima kekurangan dan kelebihan diri sendiri, memiliki kepercayaan diri yang tinggi dan mempunyai pandangan yang positif terhadap perilaku diet. 71 subjek (71%) mempunyai tingkat *perilaku diet* yang sedang maka artinya subjek kurang mampu menolak permintaan orang lain ketika ada ajakan makan dari subjek lain, agak sering memikirkan pandangan negatif pada berat badan, kurang mampu menerima kekurangan dan kelebihan diri sendiri,kurang memiliki kepercayaan diri yang tinggi dan kurang mempunyai pandangan terhadap perilaku diet yang positif. 15 subjek (15%) mempunyai tingkat *Perilaku diet* yang rendah maka artinya subjek tidak mampu menolak permintaan orang lain jika subjek diberi ajakan makan oleh orang lain, selalu memikirkan pandangan negatif pada berat badan, tidak mampu menerima kekurangan dan kelebihan diri sendiri, tidak memiliki kepercayaan diri yang tinggi dan tidak mempunyai pandangan hidup yang positif terhadap perilaku diet. Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa perilaku dietpada masa dewasa akhir cenderung sedang.

**Tabel 4.** **Hasil Uji Normalitas Variabel Ketidakpuasan bentuk tubuh dan Perilaku Diet**

|  |
| --- |
| **Tests of Normality** |
|  | Kolmogorov-Smirnova | Shapiro-Wilk |
| Statistic | df | Sig. | Statistic | df | Sig. |
| KETIDAKPUASAN | .103 | 100 | .011 | .937 | 100 | .000 |
| DIET | .125 | 100 | .001 | .950 | 100 | .001 |
|  |

Uji normalitas merupakan analisis yang digunakan untuk mengetahui apakah variabel-variabel yang diteliti memiliki sebaran data yang normal atau tidak. Petunjuk untuk uji normalitas sendiri yaitu bila nilai signifikansi dari uji Kolmogorov-smirnov > 0,050 maka sebaran data itu telah mengikuti distribusi normal. Dan apabila nilai signifikansi dari uji Kolmogorov-smirnov ≤ 0,050 maka sebaran data tersebut tidak mengikuti distribusi normal. Berdasarkan hasil uji Kolmogorov-smirnov untuk Ketidakpuasan bentuk tubuh diperoleh K-S Z = 0,118 dengan p= 0,002 berarti sebaran data tersebut mengikuti sebaran data tidak normal. Untuk variabel *perilaku diet* diperoleh K-S Z = 0,104 dengan p =0,000 berarti sebaran data tersebut tidak mengikuti sebaran data normal.Hadi (2015) mengemukakan jika normal atau tidaknya suatu data dalam penelitian tidak berpengaruh pada hasil akhirnya. Ketika subjek dalam jumlah banyak atau subjek berjumlah N ≥30 maka bisa dikatakan bahwa bahwa data tersebut berdistribusi normal. Hal ini terjadi dikarenakan uji normalitas itu hanya memberikan gambaran terkait dari distribusi Gaussian( tidak bertentangan dari garis plot dan diagram dalam uji normalitas). Maka dari itu tidak adanya kaitan dengan uji linearitas dan korelasi karena memiliki fungsi yang berbeda. Selanjutnya uji linearitas itu dilakukan untuk mengetahui apakah kedua variabel tersebut memiliki hubungan yang linear atau tidak. Sedangkan uji korelasi dilakukan untuk mengetahui apakah kedua variabel itu berhubungan, maka dari itu variabel *perilaku diet* dapat dilakukan kelangkah selanjutnya yaitu uji linearitas dan uji korelasi. Selain itu jumlah subjek dalam penelitian ini yaitu N=100 (N ≥30).

**KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan maka dapat disimpulkan bahwa adanya hubungan yang positif antara perilaku diet dengan ketidakpuasan bentuk tubuh pada wanita dewasa awal. Hal tersebut dapat dilihat dari koefisien korelasi antara perilaku diet dengan ketidakpuasan bentuk tubuh sebesar korelasi ($r\_{xy}$) = 848 dengan taraf signifikansi p = 0,000 (p < 0,050). Hal ini menunjukkan bahwa hipotesis pada penelitian ini diterima, yaitu ada hubungan positif antara perilaku diet dengan ketidakpuasan bentuk tubuh pada wanita dewasa awal. Semakin tinggi perilaku diet pada wanita dewasa awal, maka semakin rendah ketidakpuasan bentuk tubuh pada wanita dewasa awal. Begitupun sebaliknya, semakin rendah perilaku diet pada wanita dewasa awal, maka semakin tinggi pula ketidakpuasan bentuk tubuh pada wanita dewasa awal. Perilaku deit menyumbangkan kontribusi sebesar 73% terhadap variable ketidakpuasan bentuk tubuh, dan sisanya sebesar 27% dipengaruhi oleh faktor lain.

Berdasakan hasil kategorisasi dapat disimpulkan bahwa secara umum sebanyak 100 subjek (27 %) wanita dewasa awal memiliki tingkat ketidakpuasan bentuk tubuh pada kategori rendah sedangkan perilaku diet yang dimiliki wanita dewasa al rata-rata berada di kategori tinggi dengan jumlah sebesar 73% subjek. Berdasarkan hasil tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa ketidakpuasan bentuk tubuh mayoritas berada pada kategori rendah dan perilaku diet pada wanita dewasa awal mayoritas berada pada kategori tinggi.

**DAFTAR PUSTAKA**

Abdurrahman, (2014). Faktor Pendorong Perilaku Diet Tidak Sehat Pada Mahasiswi. Ejournal Psikologi, Vol 2, No 2: 163-170.

Alwisol. 2009. Psikologi Kepribadian edisi revisi. Malang : UMM Press.

Asri, D.N. & Setiasih. (2004). Penerapan Metode Akupuntur pada Wanita Penyandang Obesitas. Anima: Psychological Journal. Vol. 19, No. 3.

Ayuningtyas, H. Y., & Pamudji, S. (2012). Pengaruh Pengalaman Kerja, Independensi, Obyektifitas, Integritas Dan Kompetensi Terhadap Kualitas Hasil Audit (Studi Kasus Pada Auditor Inspektorat Kota/Kabupaten Di Jawa Tengah) (Doctoral dissertation, Fakultas Ekonomika dan Bisnis).

Beck, M.E. (2011). Ilmu Gizi dan Diet Hubungannya dengan Penyakit-penyakit untuk Perawat dan Dokter. Yogyakarta: Penerbit ANDI.

Bonanno, G. A., & Mayne, T. J. (2001). Emotion current issues and future direction . New York: The Guilford Press.

Brown, Z. K., dan Boatman, K. K (2011). 100 Tanya-Jawab mengenai Kanker Payudara, Edisi 3, Jakarta : indeks.

Febriani, T. Y.(2017). Hubungan antara Kepuasan Tubuh dan Perilaku Diet pada Remaja Putri dengan Obesitas di Kota Malang. *Skripsi*. (tidak diterbitkan). Universitas Negeri Malang.

Fu, Rita Lauw. 2017. 365 Tip For Women. Jakarta : Media Kompotindo

Gunawan, S. G. (2009). Farmakologi dan terapi. Jakarta: Balai Penerbit Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.

Hartantri. (1998). Penyesuaian diri menuju remaja. Bandung, Jawa Barat, Indonesia.

Havighurst, R. J. (2004). Developmental Task. Diakses 21 Maret 2021 dari <http://www.freudianslip.co.uk/havighurst-developmental-task.php>

Heinberg, Leslie J., Tompson, J. Kevin, Matzon, Jonas L. (2002). Body Image Dissatisfaction as a Motivator for Healthy Lifestyle Change: Is Some Distress Beneficial. Dalam Striegel, Ruth H., Moore, Smolak, Linda (Ed). Eating Disorder (Innovation Directions in Research and Practice). Washington DC: American Psychological Association.

Hidajadi, Miranti. (2000). Tubuh: Sejarah Perkembangan dan Berbagai Masalahnya. *Dalam Jurnal Perempuan*, No. 15, 2000, ISSN: 1410–153X. Jakarta: Yayasan Jurnal Perempuan.

*http://m.tempo.co/read/news/2016/06/03/058776477/separuh-remaja-putri-di-jawa-tengah sakit-anemia-akibat-diet*

Hurlock, E. B. 2006. Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan. Edisi kelima. Alih bahasa Istiwidayanti dan Soedjarwo. Jakarta: Erlangga.

Hurlock, Elisabeth. (2002). Psikologi Perkembangan Edisi Kelima. Jakarta: Erlangga

*Husna, Nur Lailatul. (2013). Hubungan antara Body Image dengan Perilaku Diet: Penelitian pada Wanita di Sanggar Senam RITA Pati. Skripsi Fakultas Ilmu Pendidikan UNS.*

Hutagalung Inge. 2007. Pengembangan Kepribadian (*tinjauan Praktis Menuju Pribadi* Positif. Jakarta: PT Indeks.

Indah, Kusuma. (2010). Hubungan antara Kepercayaan Diri dengan Perilaku Diet pada Remaja Putri di Universitas Negeri Malang. *Skripsi*. (tidak diterbitkan). Universitas Negeri Malang.

Iswari, D., Hartini, N. 2005. Pengaruh Pelatihan dan Evaluasi Self Talk Terhadap Penurunan Tingkat Body Dissatisfaction. Insan Media Vol 7 No. 3. Surabaya : Universitas Airlangga.

Izzah, N. A., Martia, D. Y., Imaculata, M., Hidayatullah, M. I., Pradana, A. B., Setiyani, D. A., & Sapuri, E. (2021). Analisis Teknikal Pergerakan Harga Saham Dengan Menggunakan Indikator Stochastic Oscillator Dan Weighted Moving Average. Keunis, 9(1), 36. https://doi.org/10.32497/keunis.v9i1.2307.

Kim, M., & Lennon, S.J. (2006). Analysis of diets advertisments : A cross national comparison of Korean and U.S. women’s magazines. Clothing and textiles research journal, 24, 345.

Marchiella, E. (2009). Hubungan antara big five personality dengan body dissatisfaction pada remaja akhir. Skripsi. Surabaya: Universitas Surabaya.

Mooney, E. (2010). Body dissatisfaction and dieting among adolescent females in the Republic of Ireland (ROI). *Journal of Nutrition & Food Science*, 40, 176-185.

National Eating Disorder Assiciation. (2003). Body Image. Diambil dari http://wwwnationaleatingdisorder.org/nedaDir/files/documents/handouts/b o dyimage.pdf. diakses pada 21 Maret 2021.

Papalia, D. E., Feldman, R. D. (2014). Experience Human Development [Menyelami Perkembangan Manusia].(Alih Bahasa : F. Herarti). Jakarta: Salemba Hunamika.

Papalia, D. E., Old, S. W., &, F. (2008). Human Development: Psikologi Perkembangan Edisi Kesembilan. Jakarta : Kencana.

Phares, J. E. (1984). Intriduction to Personality. Ohio: Charles E. Merril Publishing.

Prima, Ellen., & Sari, Endah Puspita. (2013). Hubungan antara body dissatisfaction dengan perilaku diet pada remaja. Jurnal Psikologi Integratif.

Rahmanity, J. (2002). Hubungan antara Citra Raga dengan Kepercayaan Diri pada Wanita. Skripsi. Yogyakarta: Fakultas Psikologi Universitas Islam Indonesia.

Rice, F. P. dan Dolgin, K. G. 2002. The adolescent: development, relationships, and culture (10th ed.). Boston: Allyn and Bacon.

Sanggarwaty, Ratih. 2003. Kiat Menjadi Model Profesional. Gramedia Pustaka Utama

Santrock, J.W. (2012). Life-Span Development (Perkembangan Masa Hidup Edisi 13 Jilid 1). Jakarta: Erlangga.

Septrilianti, S. D. 2015, „Body Image pada Remaja Putri yang Melakukan Perilaku Diet tidak Sehat di SMAN 7 Bandung‟, Prosiding Penelitian Sivitas Akademika, hal. 13-15.

Stice et al. (2005). *Akuntansi Intermediate, Edisi 15*. Jakarta: Salemba Empat.

Suprapto, M. H. & Aditomo, A. (2007). Perbandingan Sosial, Body Dissatisfaction dan Objektifikasi Diri. Anima: Indonesian Psychological Journal. Vol. 22, No. (2).

Tafarodi, R. W., & Milne, A. B. (2002). Decomposing global self-esteem*. Journal of Personality Assessment.* 70 (3), 443-484.

Tariq, M & Ijaz, T. (2015). Development of body dissatisfaction scale for university students. *Pakistan Journal of Psychological Research*. 30(2), 305-322.

Thompson, J.K., Heinberg, L.J. 2002. Exacting Beauty: theory assessment, and treatment of body image disturbance. Washington, DC: America Psychological Association

Thompson, R.A. (1994). Emotion Regulation: A Theme in Search of Definition. Monographs of the Society for Research in Child Development, 59, 25–52.

Wardle, J., Belliste, F., dkk.1997. Healthy dietary Practices Among European Students. Health Psychology. American Psychological Association.

Winzeler. A. (2005). A healthy body image. UNH Department of Family Studies. [online]. Available FTP: www.adolescene. unh.edu/healthybodyfinal.pdf.

Wolman, K. dkk. (1994). Clothing Behaviour Body Cathaxis and Apprearance Management of Women Enrolled in a Commercial Weight Loss Program. Journal of Development Psychology, 37, 243-253.