

**HUBUNGAN ANTARA *BODY IMAGE* DAN KONFORMITAS DENGAN
PERILAKU DIET PADA REMAJA AKHIR**

SKRIPSI

Diajukan kepada Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya untuk
memenuhi salah satu persyaratan dalam menyelesaikan Program Strata Satu (S1)

Psikologi (S.Psi)



DINA RIDA ILAHI

J91218084

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI

FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA

2022

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi yang berjudul hubungan antara *body image* dan konformitas dengan perilaku diet pada remaja akhir merupakan karya asli yang diajukan untuk memperoleh gelar sarjana psikologi di Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya. Karya ini sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu serta disebutkan dalam daftar pustaka pada skripsi ini.

Surabaya, 1 November 2022



Dina Rida Ilahi

HALAMAN PERSETUJUAN

SKRIPSI

Hiubungan Antara *Body Image* dan Konformitas dengan Perilaku Diet Pada
Remaja Akhir

Oleh :

Dina Rida Ilahi
NIM. J91218084

Telah disetujui untuk diajukan pada Ujian Sidang Skripsi

Surabaya, 1 November 2022

Dosen Pembimbing



Dr. dr. Hj. Siti Nur Asiyah, M.Ag
NIP. 197209271996032002

HALAMAN PENGESAHAN
SKRIPSI

HUBUNGAN ANTARA *BODY IMAGE* DAN KONFORMITAS DENGAN
PERILAKU DIET PADA REMAJA AKHIR

Yang disusun oleh:

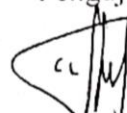
Dina Rida Ilahi

J912180884

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji pada Tanggal 2 November 2022

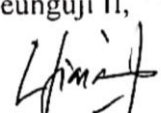


Susunan Tim Penguji
Penguji I,



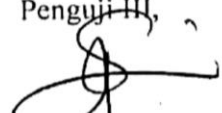
Dr. dr. Hj. Siti Nur Asiyah, M.Ag
NIP. 197209271996032002

Peenguji II,




Dr. Lufiana Harnany Utami, S.Pd, M.Si
NIP. 197602272009122001

Penguji III,



Dr. Suryani, S.Ag, S.Psi, M.Si
NIP. 197708122005012004

Penguji IV,



Funsu Andiana, M. Kes
NIP. 198710142014032002



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA
PERPUSTAKAAN

Jl. Jend. A. Yani 117 Surabaya 60237 Telp. 031-8431972 Fax.031-8413300
E-Mail: perpus@uinsby.ac.id

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika UIN Sunan Ampel Surabaya, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Dina Rida Ilahi
NIM : J91218084
Fakultas/Jurusan : Fakultas Psikologi dan Kesehatan/Psikologi
E-mail address : J91218084@uinsby.ac.id

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah :

Skripsi Tesis Desertasi Lain-lain (.....)

yang berjudul :

Hubungan Antara Body Image dan Konfromitas dengan Perilaku Diet

Pada Remaja Akhir

beserta perangkat yang diperlukan (bila ada). Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya berhak menyimpan, mengalih-media/format-kan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (database), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di Internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini yang saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya, 7 November 2022

Penulis

(Dina Rida Ilahi)

INTISARI

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *body image* dan konformitas dengan perilaku diet. Subjek pada penelitian ini adalah remaja akhir berusia 18 – 21 tahun yang sedang atau pernah melakukan diet. Sampel diambil menggunakan teknik *purposive sampling*. Populasi pada penelitian ini adalah tergolong *infinite population*. Jumlah sampel yang digunakan adalah 100 responden. Analisis data yang digunakan adalah analisis regresi berganda. Hasil analisis data menunjukkan nilai signifikansi uji simultan nilai Sig = 0,016 dan hasil sig uji korelasi parsial sebesar 0.772 untuk *body image* dan 0.005 untuk konformitas. Hal ini berarti tidak terdapat hubungan antara *body image* dan konformitas dengan perilaku diet dan terdapat hubungan positif antara konformitas dengan perilaku diet. *Body image* dan konformitas secara bersama-sama memiliki hubungan dengan perilaku diet serta memiliki pengaruh sebesar 8,1%.

Kata kunci : *body image*; konformitas; perilaku diet, remaja akhir



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

ABSTRACT

This study aims to determine the relationship between body image and conformity with dietary behavior. The subjects in this study were late teens aged 18-21 years who were on or had been on a diet. Samples were taken using purposive sampling technique. The population in this study is classified as an infinite population. The number of samples used is 100 respondents. Analysis of the data used is multiple regression analysis. The results of data analysis showed that the significance value of the simultaneous test was Sig = 0.016 and the results of the sig partial correlation test were 0.772 for body image and 0.005 for conformity. This means that there is no relationship between body image and conformity with dietary behavior and there is a positive relationship between conformity and dietary behavior. Body image and conformity together have a relationship with dietary behavior and have an effect of 8.1%.

Keywords: *body image; conformity; dietary behavior, late teens*



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR ISI

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
INTISARI	v
ABSTRACT	vi
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
BAB I	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	6
C. Keaslian Penelitian	7
D. Tujuan Penelitian	8
E. Manfaat Penelitian	9
F. Sistematika Pembahasan	9
BAB II	11
KAJIAN PUSTAKA	11
A. Perilaku Diet	11
a. Pengertian Perilaku Diet	11
b. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Perilaku Diet	12
c. Aspek-Aspek Perilaku Diet	13
B. Body Image	14
a. Pengertian <i>Body Image</i>	14
b. Aspek-aspek Dalam <i>Body Image</i>	15
c. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi <i>Body Image</i>	16
C. Konformitas	17
a. Pengertian Konformitas	17
b. Aspek-Aspek Konformitas	17
c. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Konformitas	18

D. Remaja Akhir	18
E. Perilaku Diet Pada Remaja Akhir	20
F. Perilaku Diet Dalam Perspektif Islam	21
G. Hubungan Antara Variabel	22
H. Kerangka Teoritik	24
I. Hipotesis	27
BAB III	28
METODE PENELITIAN	28
A. Rancangan Penelitian	28
B. Identifikasi Variabel	28
C. Definisi Operasional Variabel Penelitian	29
D. Populasi, Teknik Sampling, dan Sampel	30
E. Instrumen Penelitian	31
F. Analisis Data	42
BAB IV	46
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	46
A. Hasil Penelitian	46
B. Pengujian Hipotesis	56
C. Pembahasan	57
BAB V	62
PENUTUP	62
A. Kesimpulan	62
B. Saran	62
DAFTAR PUSTAKA	64
LAMPIRAN	Error! Bookmark not defined.

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Blueprint Kuisisioner Perilaku Diet.....	32
Tabel 3. 2 Penilaian Skala Likert	32
Tabel 3. 3 Hasil Uji Validitas Skala Perilaku Diet	33
Tabel 3. 4 Blue Print Kuisisioner Per ilaku Diet Pasca Uji Terpakai	34
Tabel 3. 5 Hasil Uji Reabilitas Perilaku Diet.....	34
Tabel 3. 6 Blueprint Kuisisioner Body Image	35
Tabel 3. 7 Penilaian Skala Likert	36
Tabel 3. 8 Hasil Uji Validitas Skala Body Image	36
Tabel 3. 9 Blueprint Kuisisioner Body Image Pasca Uji Terpakai.....	38
Tabel 3. 10 Hasil Uji Reabilitas Body Image	38
Tabel 3. 11 Blueprint Kuisisioner Konformitas	39
Tabel 3. 12 Penilaian Skala Likert	39
Tabel 3. 13 Hasil Uji Validitas Skala Konformitas.....	40
Tabel 3. 14 Blueprint Kuisisioner Konformitas Pasca Uji Terpakai	42
Tabel 3. 15 Hasil Uji Reliabilitas Konformitas.....	42
Tabel 3. 16 Hasil Uji Normalitas Residual	43
Tabel 3. 17 Hasil Uji Heterokedastisitas	44
Tabel 3. 18 Hasil Uji Multikolinieritas	45
Tabel 4. 1 Deskripsi Data Responden	47
Tabel 4. 2 Deskripsi Data Statistik.....	48
Tabel 4. 3 Rumus Membuat Nilai kategori.....	49
Tabel 4. 4 Pengkategorian Perilaku Diet.....	50
Tabel 4. 5 Nilai Skor Variabel Perilaku Diet	50
Tabel 4. 6 Pengkategorian Body Image	51
Tabel 4. 7 Nilai Skor Variabel Body Image.....	51
Tabel 4. 8 Pengkategorian Konformitas	52
Tabel 4. 9 Nilai Skor Variabel Konformitas	52
Tabel 4. 10 Hasil Tabulasi Silang Jenis Kelamin dan Perilaku Diet	53
Tabel 4. 11 Hasil Tabulasi Silang Jenis Kelamin Body Image.....	53
Tabel 4. 12 Hasil Tabulasi Silang Jenis Kelamin dan Konformitas	53
Tabel 4. 13 Hasil Tabulasi Silang Usia dan Perilaku Diet.....	54
Tabel 4. 14 Hasil Tabulasi Silang Usia dan Body Image	54
Tabel 4. 15 Hasil Tabulasi Silang Usia dan Konformitas	55
Tabel 4. 16 Hasil Tabulasi Silang Perilaku Diet dan Body Image.....	55
Tabel 4. 17 Hasil Tabulasi Silang Perilaku Diet dan Konformitas	55
Tabel 4. 18 Hasil Analisis Regresi Berganda	56
Tabel 4. 19 Hasil Uji F	56
Tabel 4. 20 Hasil Koefisien determinasi (R ²).....	57

DAFTAR GAMBAR

Gambar 3. 1 Kerangka Teori..... 26



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Blue Print Skala Perilaku Diet.....	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 2 Bue Print Skala Body Image	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 3 Blue Print Skala Konformitas.....	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 4 Kuisisioner Penelitian (Pra Uji Terpakai)	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 5 Validitas dan Reliabilitas Perilaku Diet.....	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 6 Validitas dan Reliabilitas Body Image	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 7 Validitas dan Reliabilitas Konformitas.....	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 8 Uji Normalitas Residual	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 9 Uji Heteroskedasititas	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 10 Uji Multikolinieritas	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 11 Deskripti Data Subjek	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 12 Data Deskriptif.....	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 13 Kategorisasi	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 14 Data Tabulasi Silang.....	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 15 Uji Regresi Linier Berganda.....	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 16 Kuisisioner Penelitian (Pasca Uji Terpakai)	Error! Bookmark not defined.

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Seiring berkembangnya zaman, banyak remaja yang ingin mempunyai bentuk tubuh yang ideal sehingga mereka melakukan diet. Perilaku diet ini menjadi salah satu upaya yang dilakukan untuk menurunkan berat badan dan berfokus pada pengaturan pola makan seseorang (Manurung, 2021). Hasil penelitian yang dilakukan oleh Wahidah (2018) dari 85 responden, terdapat 71 remaja (83,5%) yang melakukan perilaku diet dan sebanyak 14 (16,5%) remaja tidak melakukan diet. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Irawan & Safitri (2014) dari 90 responden penelitian, sebanyak 53% responden melakukan perilaku diet dengan sehat, sedangkan sebanyak 47% perilaku diet dilakukan dengan tidak sehat. Sebaliknya, pada penelitian yang dilakukan oleh Lintang et al. (2015) ditemukan bahwa lebih banyak responden yang menjalani perilaku diet secara tidak sehat daripada yang menjalani perilaku diet dengan sehat. Penelitian yang dilakukan oleh Putra et al. (2021) menghasilkan data bahwa sebanyak 14 orang (20,6%) melakukan diet dengan kategori sehat, sebanyak 36 orang (52,9%) melakukan diet dengan kategori diet tidak sehat, dan sebanyak 18 orang (26,5%) melakukan diet dengan kategori diet ekstrem.

Setiap individu mempunyai gambaran diri yang mereka inginkan mengenai bentuk tubuh yang ideal. Ketidaksesuaian bentuk tubuh yang

dipersepsikan seseorang dengan bentuk tubuhnya menjadikan seseorang tidak merasa puas terhadap tubuhnya. Hal ini menjadi sebab paling utama yang mendorong individu untuk merubah penampilannya, salah satunya adalah dengan melakukan diet (Husna, 2013). Perilaku diet ini mencakup pola perilaku seperti membatasi kalori yang masuk kedalam tubuh secara ketat dan juga memilih makanan yang bagus untuk kesehatan tubuh (Mariyati & Makdalena, 2014). Perilaku diet dapat disebabkan oleh banyak faktor, salah satunya *body image*. Menurut Sari & Soejiningsih (2021), *body image* merupakan proses dalam memahami gambaran mental terhadap bentuk serta ukuran tubuh seseorang. *Body image* terbagi menjadi *body image positif* dan *body image negatif*. Seseorang yang memiliki *body image* negatif akan cenderung tidak puas dengan dirinya dan melakukan berbagai upaya agar memiliki tubuh yang ideal sementara *body image* yang positif akan menyebabkan seseorang memiliki penilaian atau pandangan yang baik terhadap ukuran dan bentuk tubuh mereka. Selain itu, kepercayaan diri akan muncul jika seseorang merasa nyaman dengan bagaimanapun bentuk tubuh mereka sehingga memunculkan konsep diri yang sehat (Alidia, 2018).

Pada penelitian yang dilakukan oleh Kurniawan et al. (2015) diketahui bahwa 96 dari 120 remaja (80.0%) memiliki persepsi negatif terhadap dirinya sehingga mereka merasa bahwa penampilan dan keseluruhan bentuk tubuhnya tidak menarik serta tidak memuaskan. Berdasarkan penelitian oleh Syahrir et al., (2013), 33,8% murid (24 orang) di SMA Athirah Makassar memiliki persepsi *body image* negatif atau

mengalami ketidakpuasan terhadap bentuk tubuhnya. Hal ini juga ditemukan dalam penelitian Dephinto (2017) di SMKN 2 Padang menunjukkan bahwa terdapat 41 remaja putri (51,2%) dari 80 remaja putri kelas X dan XI yang memiliki *body image* negatif dan sebanyak 44 remaja putri (55%) melakukan diet tidak sehat. Akibat dari keinginan memiliki bentuk tubuh yang ideal menyebabkan upaya obsesif mengontrol berat badan dengan melakukan diet (Dephinto, 2017).

Body image negatif, termasuk ketidakpuasan individu dengan tubuh serta penampilannya, dapat menyebabkan seseorang melakukan kebiasaan penurunan berat badan yang tidak aman. *Body image* yang positif, yang mencakup menerima dan menghagai tubuh seseorang, akan berkontribusi pada penyesuaian yang dapat ditingkatkan seperti gangguan makan yang lebih sedikit dan harga diri yang (Martin & McCormack, 2022). Hasil studi terbaru menunjukkan bahwa diet, olahraga, dan tren kecantikan yang muncul di acara televisi dan media sosial dapat berkontribusi pada munculnya persepsi tubuh yang tidak sehat pada remaja (Voelker et al., 2015). Hasil studi terbaru menunjukkan bahwa diet, olahraga, dan tren kecantikan yang muncul di acara televisi dan media sosial dapat berkontribusi pada munculnya persepsi tubuh yang tidak sehat pada remaja (Voelker et al., 2015). Terdapat beberapa faktor pribadi yang dapat menyebabkan perilaku diet (Loth et al., 2014). Menurut Liechty & Lee (2013), *early dieting*, depresi dan *body image distortion* (BID) dapat memprediksi perilaku diet.

Selain perubahan fisik, remaja seringkali mengalami perubahan hubungan sosial. Remaja akan menunjukkan perilaku yang lebih memilih pola pengelompokan serta kegiatan sosial dengan teman dan dukungan dari kelompok tersebut sehingga remaja akan memperkecil kesempatannya untuk mempelajari pola perilaku sosial yang lebih matang (Mardison, 2016). Remaja lebih banyak bergantung pada aturan serta norma yang berlaku dalam sebuah kelompok karena tingginya motivasi remaja untuk cenderung menuruti ajakan dalam kelompoknya (Mardison, 2016). Menurut Badaly (2013), terdapat pengaruh teman sebaya pada hasil berat badan seseorang. Menurut Matera et al. (2013), perbandingan sosial adalah salah satu hal yang mempengaruhi perilaku diet. Pengaruh media massa, keluarga, dan teman sebaya secara langsung memberi tekanan kepada remaja putri sehingga mereka merasa tidak puas dengan bentuk tubuh mereka. Hal ini akan menimbulkan keinginan untuk menjadi kurus dengan melakukan diet (Firi, 2018).

Remaja lebih banyak bergantung dengan aturan dan norma dalam sebuah kelompok sehingga ia akan melakukan penyesuaian diri dengan kelompok atau yang disebut dengan konformitas (Mardison, 2016). Konformitas terjadi ketika responden menunjukkan perilaku sama dengan objek, dimana responden adalah individu yang menyesuaikan diri sedangkan objek dapat berupa individu, kelompok, organisasi, kebijakan, aturan dan regulasi, atau pengalaman serta naluri alami dari responden (Song et al., 2012). Penelitian yang dilakukan oleh Nufus (2019) menyatakan bahwa

terdapat keterkaitan positif antara konformitas dengan perilaku diet. Apabila seseorang memiliki konformitas tinggi maka akan mengakibatkan tingginya perilaku diet seseorang dan sebaliknya. Penelitian yang dilakukan oleh Firi (2018) mengatakan bahwa faktor-faktor yang berhubungan dengan perilaku diet yaitu pengetahuan, pengaruh teman sebaya, pengaruh keluarga serta pengaruh paparan media massa. Pengaruh dari media massa, keluarga dan teman sebaya secara langsung memberi tekanan pada remaja sehingga mereka merasa tidak puas dengan bentuk tubuhnya. Hal ini akan menimbulkan keinginan untuk menjadi kurus dengan cara melakukan diet.

Masa remaja merupakan salah satu fase yang harus dilalui oleh setiap orang. Masa ini dianggap sebagai masa paling kritis bagi perkembangan seseorang pada tahap-tahap perkembangan selanjutnya (Yulianti & Indriati, 2015). Remaja akan mengalami pergolakan hidup yang disebabkan oleh perubahan pada beberapa hal, baik fisik, psikis ataupun sosial. Perubahan fisik merupakan perubahan yang paling terlihat dan menjadi salah satu sumber permasalahan bagi remaja (Firi, 2018). Usia remaja adalah masa dimana seseorang masih belum mampu menguasai fungsi-fungsi fisik ataupun psikis dengan baik (Caroline & Sakti, 2014). Masa remaja menjadi fase pencarian jati diri mereka akan cenderung selalu merasa ingin tahu dan ingin mencoba hal baru dari lingkungan disekitarnya baik itu lingkungan keluarga, sekolah, teman sebaya, dan masyarakat.

Banyak perubahan yang terjadi pada remaja seperti perubahan sikap, cara berfikir, dan pertumbuhan fisik yang pesat (Haslinda et al., 2015). Perubahan ini dapat dipengaruhi oleh faktor dari dalam diri dan lingkungan individu (Ramanda et al., 2019). Perubahan fisik pada remaja dapat menimbulkan dampak psikologi yang tidak diinginkan. Mayoritas remaja lebih banyak memperhatikan penampilan mereka daripada aspek lainnya (Denich & Ifdil, 2015). Banyak remaja yang berusaha untuk merubah tubuh mereka agar lebih menarik. Rasa kepedualian akan penampilan serta gambaran tubuh yang idel dapat mengarah pada upaya obsesif misalnya mengotrol berat badan (Sari & Soejiningsih, 2021). Selain itu, kerap kali terjadi perubahan sosial dalam diri remaja yang akan mengakibatkan kecenderungan untuk mengikuti kelompoknya termasuk dalam melakukan diet.

Berdasarkan penjelasan diatas, peneliti tertarik dengan penelitian ini karena belum banyak penelitian yang mengkaji tentang hubungan antara *body image* dan konformitas dengan perilaku diet pada remaja akhir. Dengan demikian, berdasarkan permasalahan yang telah dijabarkan diatas, maka penulis tertarik untuk meneliti hal tersebut dengan judul hubungan antara *body image* dan konformitas dengan perilaku diet pada remaja akhir.

B. Rumusan Masalah

Pada uraian latar belakang yang telah dijelaskan diatas, maka rumusan masalah yang menjadi fokus pada penelitian adalah sebagai berikut:

1. Apakah ada hubungan antara *body image* dan perilaku diet?
2. Apakah ada hubungan antara konformitas dan perilaku diet?
3. Apakah ditemukan hubungan antara *body image* dan konformitas dengan perilaku diet pada remaja akhir?

C. Keaslian Penelitian

Penelitian tentang *body image* dan perilaku diet yang dilakukan Husna (2013) menyatakan bahwa terdapat keterkaitan antara *body image* dengan perilaku diet. Apabila wanita memiliki *body image* positif maka ia akan merasa puas dengan tubuhnya dan keinginan untuk diet menjadi rendah sebaliknya, apabila *body image*nya negatif maka ia akan cenderung merasa tidak puas dengan tubuhnya sehingga akan muncul perilaku diet. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Dephinto (2017) mengatakan bahwa terdapat hubungan antara *body image* dengan perilaku diet pada remaja putri sehingga dapat dikatakan bahwa *body image* dapat mempengaruhi remaja putri dalam melakukan diet. Remaja putri dengan *body image* negatif akan cenderung melakukan diet baik diet sehat ataupun tidak sehat.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Mariyati & Makdalena (2014) menyatakan bahwa terdapat hubungan *body image* dengan perilaku diet pada remaja putri kelas X di SMA N 1 Jepara. Dari 69 responden penelitian, terdapat 17 siswi (24,6%) yang memiliki *negative body image* dan 52 siswi (75,4%) memiliki *positive body image*. Selain itu, terdapat 46 siswi (66,7%) memiliki perilaku diet yang tinggi, 19 siswi (27,5%) siswi memiliki perilaku

diet yang sedang, dan 4 siswi (5,8%) siswi memiliki perilaku diet yang rendah. Berdasarkan penelitian tentang konformitas dan perilaku diet yang dilakukan oleh Nufus (2019) menyatakan bahwa terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara konformitas terhadap perilaku diet pada remaja. Apabila seseorang memiliki konformitas yang tinggi maka dapat mengakibatkan tingginya perilaku diet yang dialaminya. Sebaliknya semakin rendah konformitas maka semakin rendah pula perilaku diet. Sejalan dengan hal tersebut, hasil penelitian tentang citra tubuh dan konformitas terhadap perilaku diet yang dilakukan oleh Nadia (2021) mengatakan bahwa terdapat hubungan positif antara citra tubuh dan konformitas terhadap perilaku diet pada mahasiswa di Surakarta.

D. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah disebutkan diatas, maka tujuan penelien adalah sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui hubungan antara *body image* dan perilaku diet pada remaja akhir
2. Untuk mengetahui hubungan antara konformitas dan perilaku diet pada remaja akhir
3. Untuk mengetahui hubungan *body image* dan konformitas dan perilaku diet pada remaja akhir

E. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan mempunyai manfaat dalam pendidikan. Adapun manfaat penelitian ini adalah sebagai berikut

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber referensi serta sumber kajian ilmu, khususnya dalam bidang psikologi sosial mengenai *body image*, konformitas, dan perilaku diet. Peneliti mengharapkan adanya kajian teori baru dan perluasan dari teori psikologi yang telah ada untuk dijabarkan lebih dalam pada penelitian ini.

1. Manfaat Praktis

- a. Peneliti berharap hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai acuan dalam penelitian selanjutnya.
- b. Penelitian ini juga diharapkan dapat menambah pengetahuan serta wawasan peneliti dalam hal penelitian.

F. Sistematika Pembahasan

Setiap bab dalam penelitian ini merupakan susunan tugas akhir yang memberikan penjelasan pada setiap bab.

Bab I menjelaskan keterkaitan fenomena dan latar belakang yaitu tentang perilaku diet pada remaja akhir. Bab ini juga berisi penjelasan mengenai rumusan masalah sistematika, manfaat, serta tujuan penelitian.

Bab II berisi penjelasan tentang variabel-variabel pada penelitian yang dikaji, yaitu *body image*, konformitas, dan perilaku diet. Bab ini berisi

kajian teori dan akan dijelaskan bagaimana hubungan antar variabel tersebut, diaman variabel bebas yang mempengaruhi variabel terikat.

Bab III menjelaskan tentang metode penelitian pada penelitian ini, populasi, teknik sampling, sampel instrumen penelitian, identifikasi variabel, hingga teknik analisis data.

Bab IV berisi tentang temuan hasil peneltiaian serta pembahasannya. Hasil penelitian dijelaskan melalui analisa deskriptif data, deskriptif masing-masing variabel, dan kategori responden. Pembahasan pada penelitian ini menjabarkan analisis hasil uji dari hipotesis yaitu regresi linier berganda.

Bab V berisi penutup yang disajikan dalam kesimpulan dan saran.



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Perilaku Diet

a. Pengertian Perilaku Diet

Diet merupakan tindakan seseorang dalam mengatur makanan dan minuman yang dikonsumsi secara rutin untuk menjaga kesehatan (Yulianti & Indriati, 2015). Menurut Polivy, Herman dan Warsh (dalam Sari & Soejiningsih, 2021) perilaku diet adalah usaha seseorang dalam membatasi makanan yang dikonsumsi secara sengaja dan berlangsung secara terus menerus untuk menurunkan berat badan atau menjaga keseimbangan berat badan. Perilaku diet dapat diartikan sebagai usaha yang dilakukan seseorang secara sadar untuk membatasi atau mengontrol makanan yang dikonsumsi dengan tujuan mengurangi dan mempertahankan berat badan (Dephinto, 2017).

Firi (2018) mengartikan diet sebagai cara seseorang dalam mengkombinasi makanan dan minuman yang dikonsumsi setiap harinya. Menurut Hawks (dalam Hanum et al., 2014), diet adalah usaha dalam mengurangi atau mengontrol asupan makanan dengan tujuan mengurangi atau mempertahankan berat badan agar mencapai berat badan ideal menurutnya. Diet menjadi salah satu cara populer untuk menurunkan berat badan. Menurut Hanum et al. (2014), diet dapat dilakukan dengan cara benar atau sehat dan dengan cara tidak sehat. Diet yang sehat dapat dilakukan

dengan mengkonsumsi makanan sehat serta menambah aktifitas fisik secara wajar (Hanum et al., 2014). Sementara itu, contoh perilaku diet yang tidak sehat adalah puasa diluar niat agama, sengaja tidak makan, menggunakan pil diet, laxative atau penahan nafsu makan, muntah dengan sengaja, serta *binge eating* (Mariyati & Makdalena, 2014).

b. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Perilaku Diet

Menurut Wardle, et al (1997) faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku diet adalah sebagai berikut:

1. Kesehatan

Individu yang memiliki gangguan kesehatan tertentu akan melakukan diet yang dilakukan dengan membatasi konsumsi garam dan daging yang mengandung banyak kolesterol (lemak) tinggi dapat mencegah terjadinya gangguan penyakit jantung (*heart disiaese*). Diet ini dilakukan agar dapat mengendalikan zat-zat yang bisa mempengaruhi serangan penyakit yang dideritanya.

2. Kepribadian

Kepribadian seseorang yang berkaitan dengan kepercayaan diri terhadap bentuk tubuhnya menjadi salah satu faktor penyebab perilaku diet. Ketidaksesuaian antara gambaran ideal dengan persepsi pada diri seseorang dapat menyebabkan *body image* menjadi negatif. Hal ini dapat menyebabkan perilaku diet pada seseorang karena ia merasa tidak percaya diri dengan tubuhnya.

3. Lingkungan

Perilaku seseorang dapat dipengaruhi oleh lingkungan, misalnya orang tua, saudara, teman dan media.

4. Jenis Kelamin

Menurut Smett (1994) jenis kelamin dapat mempengaruhi perilaku seseorang. Pada tahun 1984, perusahaan riset pasar melaporkan bahwa sejumlah 30% wanita Amerika dan 16% pria melakukan diet.

c. Aspek-Aspek Perilaku Diet

Menurut Polivy, Herman dan Warsh (1978) aspek-aspek perilaku diet adalah sebagai berikut:

1. Aspek Eksternal

Situasi terkait dengan cara makan dan faktor makanan, baik dari rasa, bau dan bentuk makanan.

2. Aspek Emosional

Menunjukkan bahwa emosi seseorang berperan dalam perilaku makan misalnya emosi negatif sedih, kecewa, cemas, depresi, dan lain sebagainya

3. Aspek *Restraint* (pengekangan)

Menunjukkan bahwa pola makan seseorang dipengaruhi oleh keseimbangan faktor-faktor fisiologis yaitu desakan keinginan pada makan dan usaha untuk melawan keinginan tersebut secara kognitif.

B. Body Image

a. Pengertian *Body Image*

Body image adalah gambaran atas tubuh individu yang diperoleh dari penilaian sendiri yang menghasilkan kepuasan atau ketidakpuasan keadaan tubuhnya (Ramanda et al., 2019). Menurut Holigman dan Castle (dalam Alidia, 2018) *body image* merupakan gambaran individu terhadap bentuk serta ukuran tubuhnya dan bagaimana penilaian orang lain terhadap dirinya. *Body image* dapat diartikan sebagai sebuah sikap individu terhadap tubuhnya yang meliputi persepsi mengenai ukuran dan bentuk, fungsi, penampilan serta potensi tubuh, baik itu yang disadari atau tidak disadari oleh individu (Yulianti & Indriati, 2015).

Definisi *body image* yang dikemukakan oleh Dephinto (2017) adalah penilaian individu atas bentuk dan ukuran tubuhnya serta bagaimana individu dalam memberikan persepsi dan penilaian berdasarkan apa yang ia pikirkan dan rasakan terhadap tubuhnya. Selain itu, *body image* dapat juga diartikan sebagai persepsi seseorang terhadap tubuh yang ideal serta apa yang mereka inginkan terhadap tubuh mereka, seperti berat atau bentuk tubuh berdasarkan persepsi orang lain serta seberapa harus mereka dalam menyesuaikan diri terhadap persepsi tersebut (Denich & Ifdil, 2015). Menurut Rombe (dalam Ramanda et al., 2019) *body image* adalah sikap puas dan tidak puas yang dimiliki individu terhadap tubuhnya sehingga dapat muncul penilaian positif atau negatif terhadap dirinya.

b. Aspek-aspek Dalam *Body Image*

Menurut Cash (dalam Ramanda et al., 2019) aspek-aspek dalam *body image* adalah sebagai berikut:

1. *Appearance Evaluation* (Evaluasi Penampilan)

Penilaian individu pada bentuk tubuh serta penampilannya misalnya sudah menarik atau belum, sudah memuaskan atau belum pada setiap penampilannya.

2. *Appearance Orientation* (Orientasi Penampilan)

Usaha yang dilakukan seseorang agar dapat memperbaiki atau meningkatkan penampilannya.

3. *Body Area Satisfaction* (Kepuasan Terhadap Bagian Tubuh)

Kepuasan seseorang terhadap bagian tubuh tertentu, misalnya wajah, tubuh bagian atas, tubuh bagian bawah, tubuh bagian tengah, tubuh bagian bawah, atau bagian tubuh secara menyeluruh.

4. *Overweight Preoccupation* (Kecemasan Menjadi Gemuk)

Kecemasan yang dialami individu pada naiknya berat badan atau kegemukan, kehati-hatian individu terhadap berat badan, kecenderungan melakukan diet untuk menurunkan berat badan, serta membatasi pola makan.

5. *Self Classified Weight* (Pengkategorian Ukuran Tubuh)

Penilaian terhadap berat badan, apakah termasuk kurus atau gemuk.

c. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Body Image

Menurut Annastasia Melliana (dalam (Ramanda et al., 2019) faktor yang dapat mempengaruhi *body image* adalah sebagai berikut:

1. *Self Esteem*

Body image banyak dipengaruhi oleh *self esteem* seseorang dan keyakinan serta sikapnya terhadap tubuh seperti gambaran tubuh yang ideal dalam masyarakat.

2. Perbandingan Dengan Orang Lain

Body image juga banyak dipengaruhi oleh sikap membandingkan tubuhnya dengan standar ideal yang ada pada lingkungan sosial dan budaya. Media massa menjadi salah satu penyebab kesenjangan citra tubuh yang ideal dengan keadaan tubuh seseorang karena media massa banyak menampilkan bintang idola dengan tubuh yang nyaris sempurna. Hal ini seringkali membuat seseorang akan membandingkan dirinya dengan idola yang nyaris sempurna. Jika hal ini terus terjadi, maka ia akan sulit untuk menerima bentuk tubuhnya.

3. Keluarga

Seringkali proses pembelajaran *body image* berasal dari orang lain yaitu keluarga. Keluarga terutama orang tua sangat berpengaruh terhadap perkembangan *body image* pada anak yang dapat dilihat melalui modeling, instruksi, dan umpan balik.

4. Hubungan Interpersonal

Hubungan interpersonal dapat membuat individu membandingkan dirinya dengan orang lain. Hal ini sangat berpengaruh pada konsep diri individu termasuk bagaimana individu dalam memandang penampilan fisiknya.

C. Konformitas

a. Pengertian Konformitas

Konformitas adalah perubahan perilaku untuk menyesuaikan diri dengan sebuah kelompok karena adanya dorongan untuk mengikuti kaidah dan nilai yang ada dalam kelompok tersebut (Mardison, 2016). Menurut Rahmayanthi (2017) konformitas dapat diartikan sebagai merubah sebuah perilaku karena tekanan dari suatu kelompok tertentu.

b. Aspek-Aspek Konformitas

Menurut Sears et al., (2004) aspek-aspek konformitas adalah sebagai berikut:

1. Kekompakan

Kekompakan menjadi sebuah kekuatan yang menyebabkan seseorang menjadi tertarik pada suatu kelompok sehingga mereka tetap bertahan menjadi anggota kelompok tersebut.

2. Kesepakatan

Ketika seseorang dihadapkan pada keputusan kelompok yang sudah bulat, maka ia akan mendapat tekanan yang kuat untuk menyesuaikan pendapatnya. Apabila kelompok tidak dapat bersatu, maka akan terjadi penurunan tingkat konformitas.

3. Ketaatan

Harapan dari seseorang dengan posisi tertentu yang memiliki otoritas akan menimbulkan ketaatan.

c. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Konformitas

Menurut Song et al. (2012) terdapat beberapa faktor-faktor yang mempengaruhi konformitas adalah sebagai berikut:

a Besarnya Kelompok

Semakin besar sebuah kelompok maka semakin besar pula pengaruhnya kepada seseorang.

b Adanya Kesepakatan

Apabila telah terbentuk keputusan bersama baik suka rela atau terpaksa dalam kelompok tersebut, maka individu tersebut akan mengikuti hasil keputusan itu.

D. Remaja Akhir

Menurut Hurlock (dalam Mardison 2016) istilah remaja berasal dari kata *adolescence* yang artinya tumbuh untuk mencapai kematangan, baik mental, emosional, sosial, dan fisik. Remaja dapat juga diartikan sebagai individu yang berada pada usia antara anak-anak dan dewasa (Yulianti & Indriati, 2015). Menurut Hurlock (2003) remaja dibagi menjadi tiga kelompok usia tahap perkembangan yaitu remaja awal (12-15 tahun), remaja pertengahan (15-18 tahun) dan remaja akhir (18-21 tahun). Masa remaja akan berjalan dengan baik apabila remaja dapat melewati tugas perkembangannya dengan baik pula.

Menurut Hurlock (dalam Ramanda et al. (2019) tugas perkembangan masa remaja adalah sebagai berikut:

1. Mampu menerima keadaan fisiknya
2. Mampu menerima dan memahami peran seks pada usia dewasa
3. Mampu menjalin hubungan baik dengan anggota kelompok yang berlawanan jenis
4. Mencapai kemandirian secara ekonomi
5. Mampu mengembangkan konsep dan keterampilan intelektual agar dapat berperan sebagai anggota masyarakat
6. Memahami serta menginternalisasikan nilai-nilai orang dewasa dan orang tua
7. Mengembangkan tanggung jawab sosial yang berguna untuk memasuki dunia dewasa
8. Menyiapkan diri untuk memasuki perkawinan
9. Memahami serta menyiapkan tanggung jawab kehidupan keluarga

Havighurst (dalam Ramanda et al. (2019) menyatakan bahwa tugas perkembangan remaja adalah sebagai berikut:

1. Mencapai hubungan baru yang lebih matang dengan teman sebayanya
2. Mencapai peran sosial pria dan wanita
3. Menerima kondisi fisiknya dan dapat menggunakan tubuhnya dengan efektif
4. Mengharapkan dan mencapai perilaku sosial yang bertanggung jawab
5. Menyiapkan karir ekonomi

6. Menyiapkan perkawinan dan keluarga
7. Memperoleh nilai dan sistem etis sebagai pegangan untuk megembangkan ideologi

E. Perilaku Diet Pada Remaja Akhir

Menurut Hurlock (2003), remaja akhir adalah seseorang dengan rentang usia 18 – 21 tahun. Setiap individu pada masa ini akan mengalami banyak perubahan fisik dan psikis. Perubahan ini akan menimbulkan kecenderungan seseorang untuk memperhatikan perubahan bentuk tubuh serta membangun *body image*. Kepedulian terhadap *body image* yang ideal ini dapat menyebabkan seseorang akan berusaha untuk mengontrol berat badannya dengan melakukan diet (Irawan & Safitri, 2014). Terdapat banyak faktor yang dapat mempengaruhi perilaku diet pada remaja seperti faktor individu, keluarga, serta lingkungan (Haslinda et al., 2015).

Terdapat dua jenis diet, yaitu diet sehat dan diet tidak sehat. Pengetahuan tentang diet banyak disalah artikan oleh para remaja sehingga hal ini dapat mengakibatkan diet dilakukan dengan tidak sehat. Banyak remaja kurang memperhatikan komposisi diet yang dilakukan. Sebagian remaja seringkali menganggap diet adalah melupakan diri atau melewati salah satu atau bahkan beberapa waktu makan (Firi, 2018). Seseorang yang memasuki usia remaja akhir seharusnya mendapat komponen nutrisi penting yang dibutuhkan oleh tubuh (Irawan & Safitri, 2014).

F. Perilaku Diet Dalam Perspektif Islam

Perilaku diet juga dapat dijelaskan dalam perspektif Islam. Agama Islam sudah mengajarkan kepada umatnya tentang cara berdiet yang benar serta tujuan dari melakukan diet (Hanum et al., 2014). Secara umum, diet adalah mengurangi konsumsi makanan secara berlebihan dan disesuaikan dengan kebutuhan tubuh serta tidak menuruti hawa nafsu (Nahar & Hidayatulloh, 2021). Rasulullah SAW telah mencontohkan pola makan yang Islami, yaitu makan dan minum yang halal dan *thayyib*, istirahat yang cukup, berpuasa dan berolahraga. Pola makan Islami ini memiliki beberapa manfaat, seperti tubuh sehat, kuat, serta bugar. Pola makan ini juga cocok dengan irama biologis berupa pencernaan tubuh manusia sehingga hal ini dapat meningkatkan metabolisme tubuh yang akan menyebabkan pembakaran kalori dan lemak menjadi lebih efisien dan turunnya berat badan (Hanum et al., 2014).

Dalam Islam dijelaskan bahwa manusia dilarang untuk makan dan minum secara berlebihan, seperti yang sudah dijelaskan dalam QS. Al-A'raf ayat 31:

يٰٓبٰنِيٓ اٰدَمُ خُذُوْا زِيْنَتَكُمْ عِنْدَ كُلِّ مَسْجِدٍ وَكُلُوْا وَاشْرَبُوْا وَلَا تُسْرِفُوْا اِنَّهٗ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِيْنَ

Artinya:

“Hai anak Adam, pakailah pakaianmu yang indah di setiap (memasuki) masjid, makan dan minumlah, dan janganlah berlebih-lebihan. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang berlebih-lebihan.” (QS. Al-A'raf ayat 31).

Makan dan minum secara berlebihan akan menyebabkan hal buruk seperti mendatakan penyakit dan menurunkan kualitas hidup seseorang. Berdasarkan penjelasan tersebut, maka umat Islam dianjurkan untuk makan ketika merasa lapar dan berhenti sebelum terlalu kenyang. Begitu pula dengan minum, umat Islam dianjurkan untuk minum ketika haus serta berhenti ketika rasa haus tersebut hilang (Nahar & Hidayatulloh, 2021).

Selain dianjurkan untuk tidak berlebihan dalam makan dan minum, umat Islam juga dianjurkan untuk makan makanan yang halal dan baik saja. Hal ini tercantum dalam QS. Al-Baqarah ayat 168:

يَا أَيُّهَا النَّاسُ كُلُوا مِمَّا فِي الْأَرْضِ حَلَّالًا طَيِّبًا وَلَا تَتَّبِعُوا خُطُوَاتِ الشَّيْطَانِ إِنَّهُ لَكُمْ عَدُوٌّ مُبِينٌ

Artinya:

“Wahai manusia, makanlah dari makanan yang halal dan baik yang terdapat di bumi dan janganlah kamu mengikuti langkah-langkah setan. Sungguh, setan itu musuh yang nyata.”

Umat Islam diperintahkan untuk makan makanan yang halal dan baik saja. Hal ini dikarenakan makana halal adalah makana yang bersal dari makana yang halal, dan makanan itu didapatkan dengan yang halal pula (Nahar & Hidayatulloh, 2021).

G. Hubungan Antara Variabel

Masa remaja merupakan masa yang sulit karena pada masa ini seringkali terjadi perubahan, baik perubahan fisik atau psikologis seseorang (Yulianti & Indriati, 2015). Akibat perubahan fisik yang dialami remaja, banyak dari

mereka yang melakukan berbagai cara untuk mengubah penampilannya sehingga terlihat menarik (Dephinto, 2017). Salah satu cara yang digunakan untuk merubah penampilan seseorang agar lebih menarik adalah dengan melakukan diet (Sari & Soejiningsih, 2021). Diet merupakan usaha untuk mengurangi atau mengontrol makanan yang dikonsumsi dengan tujuan untuk mengurangi atau mempertahankan berat badan sesuai keinginan individu (Hanum et al., 2014). Ada banyak faktor yang berhubungan dengan alasan remaja melakukan diet. Faktor individu, keluarga, dan lingkungan berperan pada perilaku diet seseorang, namun ketidakpuasaan *body image* dan motivasi agar menjadi lebih kurus menjadi faktor terbesar yang mempengaruhi perilaku diet seseorang (Haslinda et al., 2015).

Body image seseorang berhubungan dengan perasaan dan pemikiran remaja itu sendiri, karena ia akan menilai lingkungan sosialnya sendiri. Jika ia mempunyai persepsi negatif pada dirinya, maka yang berkembang adalah nilai negatif dan apabila ia mempersepsikan dirinya positif, maka yang berkembang adalah nilai positif pada dirinya (Mariyati & Makdalena, 2014). *Body image* positif pada seseorang akan menyebabkan ia memiliki pandangan yang baik dan nyaman terhadap tubuhnya. Sebaliknya, apabila ia memiliki *body image* negatif maka ia akan tidak puas dengan tubuhnya dan akan sulit menerima dirinya sendiri (Alidia, 2018). Ketika seseorang tidak puas dengan dirinya, maka ia akan menderung melakukan diet agar mendapatkan tubuh yang ideal.

Wardle et al., (1997) mengatakan bahwa faktor yang mempengaruhi perilaku diet adalah kesehatan, kepribadian, lingkungan dan jenis kelamin.

Kepribadian adalah salah satu faktor yang mempengaruhi perilaku diet yang berkaitan dengan kepercayaan diri seseorang terhadap bentuk tubuh dimana ketidaksesuaian gambaran ideal dengan persepsi dirinya dapat menyebabkan *body image* negatif dan akan menyebabkan munculnya perilaku diet. Hal ini didukung penelitian Yulianti & Indriati (2015) bahwa terdapat hubungan antara *body image* dengan perilaku diet pada remaja di kelas XI IPA 3 dan 4 SMA N 1 Polanharjo. Semakin positif *body image* maka semakin baik perilaku diet pada remaja dan juga sebaliknya.

Selain perubahan fisik, remaja juga seringkali mengalami perubahan sosial. Hal ini membuat kecenderungan untuk mengikuti kelompoknya termasuk dalam melakukan diet. Perubahan perilaku seseorang untuk mengikuti perilaku orang lain agar diterima oleh kelompok tertentu (Rahmayanthi, 2017). Media massa, keluarga, dan teman sebaya memberikan tekanan pada remaja putri sehingga mereka akan merasa tidak puas dengan bentuk tubuh dan melakukan perilaku diet. Wardle et al., (1997) mengatakan bahwa salah satu faktor yang mempengaruhi perilaku diet adalah lingkungan seperti orangtua, saudara, teman, dan media.

H. Kerangka Teoritik

Semua orang pasti ingin memiliki tubuh ideal, terutama para remaja yang sedang dalam masa pubertas. Apabila ia tidak memiliki tubuh yang ideal, maka ia akan merasa kecewa dan menimbulkan ketidakpuasan terhadap *body image*nya. Menurut Markey (2005), ketidakpuasan terhadap *body image* pada perempuan umumnya akan menimbulkan keinginan untuk menjadi lebih

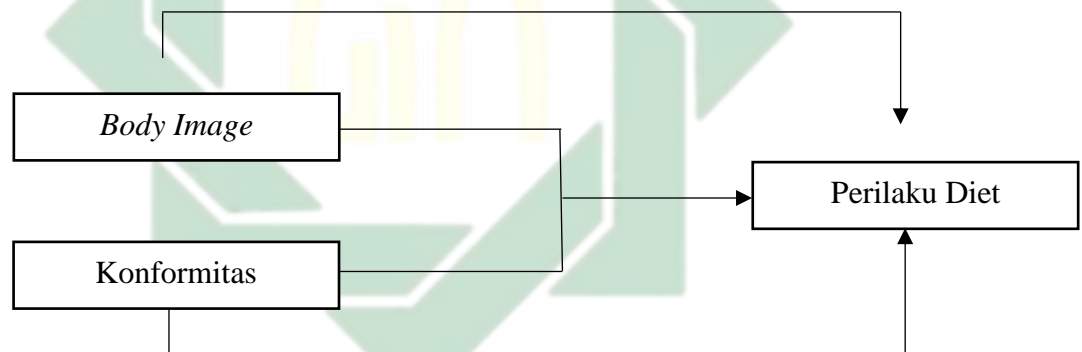
langsing dari sebelumnya. Salah satu cara yang sering dilakukan untuk mendapatkan bentuk tubuh ideal yaitu dengan melakukan diet. Menurut Wardle et al., (1997) faktor yang mempengaruhi perilaku diet adalah kesehatan, kepribadian, lingkungan dan jenis kelamin. Kepribadian menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi perilaku diet yang berkaitan dengan kepercayaan diri terhadap bentuk tubuh dimana ketidaksesuaian antara gambaran ideal dengan persepsi terhadap diri dapat menyebabkan *body image* negatif sehingga hal ini dapat menimbulkan perilaku diet pada seseorang. Pada dasarnya, keputusan seseorang dalam melakukan diet dilakukan untuk mengurangi tekanan karena penilaian negatif *body image* yang tidak sesuai dengan gambarnya (Sari & Soejiningsih, 2021).

Seringkali remaja melakukan diet karena ingin mengikuti teman-teman sebayanya, terutama teman-teman di kelompoknya. Hal ini juga berlaku untuk perilaku diet. Ketika teman sebayanya melakukan diet, maka akan muncul keinginan untuk melakukan diet agar sama seperti temannya. Wardle et al., (1997) mengatakan bahwa salah satu faktor yang mempengaruhi perilaku diet adalah lingkungan seperti orangtua, saudara, teman, dan media. Selain itu, Firi (2018) juga mengatakan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku diet yaitu pengetahuan, pengaruh teman sebaya, pengaruh keluarga serta pengaruh paparan media massa. Menurut Brown (2005), pengaruh teman sebaya sangat berperan penting dalam membentuk perilaku diet seseorang.

Wardle et al., (1997) mengatakan bahwa faktor yang mempengaruhi perilaku diet adalah kesehatan, kepribadian, lingkungan dan jenis kelamin.

Dapat disimpulkan bahwa *body image* termasuk faktor yang mempengaruhi perilaku diet, yaitu faktor kepribadian sementara konformitas termasuk faktor yang mempengaruhi perilaku diet yaitu faktor lingkungan. Hal ini sejalan dengan Nadia (2021) yang mengatakan bahwa terdapat hubungan positif antara citra tubuh dan konformitas terhadap perilaku diet.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara *body image* dan konformitas dengan perilaku diet pada remaja akhir. Kerangka teoritik dapat dilihat pada gambar berikut:



Gambar 3. 1 Kerangka Teori

Gambar diatas menjelaskan bahwa *body image* berpengaruh terhadap perilaku diet. Hal ini berarti semakin negatif *body image* seseorang maka semakin besar peluang untuk muncul perilaku diet, begitu pula sebaliknya. Jika semakin positif *body image* seseorang maka akan semakin kecil peluang untuk muncul perilaku diet. Hal ini dikarenakan ketika seseorang memiliki *body image* negatif, maka akan muncul ketidakpuasan terhadap bentuk tubuhnya dan akan melakukan

usaha untuk membuat tubuhnya menjadi ideal dengan melakukan diet. Selain itu, konformitas juga berpengaruh pada perilaku diet seseorang. Jika semakin tinggi konformitas, maka akan semakin tinggi pula perilaku diet. Sebaliknya, apabila semakin rendah konformitas maka akan semakin rendah pula perilaku diet pada seseorang. Hal ini dikarenakan ketika seseorang tergabung dalam sebuah kelompok maka ia akan cenderung mengikuti kelompok tersebut. Apabila dalam lingkungan tersebut banyak yang melakukan diet, maka seseorang juga akan melakukan diet agar dapat diterima oleh lingkungan tersebut.

I. Hipotesis

- a. Terdapat hubungan antara *body image* dengan perilaku diet pada remaja akhir
- b. Terdapat hubungan antara konformitas dengan perilaku diet pada remaja akhir
- c. Terdapat hubungan antara *body image* dan konformitas dengan perilaku diet pada remaja akhir

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Rancangan Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif korelasional. Menurut Sugiyono (2017) metode kuantitatif adalah metode yang digunakan untuk meneliti populasi atau sampel tertentu dengan melakukan teknik pengumpulan data. Penelitian ini menggunakan analisis data regresi linier berganda.

B. Identifikasi Variabel

Variabel adalah atribut atau obyek yang memiliki variasi (Sugiyono, 2017). Identifikasi variabel pada penelitian ini digunakan untuk menentukan alat pengumpulan data dan teknis. Berikut ini adalah bentuk identifikasi variabel yang digunakan dalam penelitian ini:

Variabel Terikat (Y)

Y : Perilaku Diet

Variabel Bebas (X)

X1 : *Body Image*

X2 : Konformitas

C. Definisi Operasional Varibel Penelitian

a. Perilaku Diet

Perilaku diet adalah usaha seseorang untuk membatasi makanan dengan sengaja dan berlangsung secara terus menerus untuk menurunkan berat badan atau menjadaga keseimbangan berat badan. Penelitian ini menggunakan skala perilaku diet untuk pengukuran perilaku diet. Aspek-aspek dalam perilaku diet menurut Polivy, Herman and Warsh (1978), yaitu aspek eksternal, emosional, dan *restraint*.

b. *Body Image*

Body image adalah persepsi seseorang terhadap bentuk, ukuran, fungsi, serta penampilan dirinya. Penelitian ini menggunakan skala *body image* untuk pengukuran *body image*. Aspek-aspek *body image* menurut Cash (dalam Ramanda et al., 2019), yaitu *appearance evaluation*, *appearance orientation*, *body area satisfaction*, *overweight preoccipation*, dan *self classified weight*.

c. Konformitas

Konformitas adalah perubahan perilaku yang disebabkan oleh tekanan dari suatu kelompok agar dapat menyerupai kelompok tersebut. Penelitian ini menggunakan skala konformitas untuk pengukuran konformitas. aspek-aspek konformitas menurut Sears et al., (2004), yaitu kekompakan, kesepakatan, dan ketaatan.

D. Populasi, Teknik Sampling, dan Sampel

Populasi adalah jumlah objek secara keseluruhan yang digunakan dalam sebuah penelitian yang dapat berupa makhluk hidup, benda nyata atau abstrak, peristiwa, dan gejala-gejala tertentu (Azwar, 2019). Jumlah populasi dalam penelitian ini tidak dapat ditentukan dengan pasti sehingga populasi ini tergolong populasi tidak terhingga atau *infinite population*.

Sampel adalah bagian dari populasi yang akan diteliti serta mempunyai karakteristik tertentu (Hadi, 2015). Penentuan sampel penelitian ini menggunakan beberapa karakteristik, yaitu:

1. Remaja berusia 18 – 21 tahun
2. Sedang/pernah melakukan diet

Teknik pengambilan data yang digunakan adalah teknik *purposive sampling*, yaitu teknik pengambilan sampel dengan pertimbangan tertentu seperti yang telah dijelaskan diatas. Pengambilan sampel dapat menggunakan rumus Daniel & Terrell (1975) untuk menghitung banyaknya sampel dari *infinite population*.. Berikut ini adalah perhitungan sampel yang digunakan:

$$n = \frac{(z a / 2)^2 p q}{d^2}$$

Dimana:

n = besar sampel

$z a / 2$ = nilai z untuk taraf nyata ($\alpha = 0.05$)

p = estimasi proporsi

d = taraf kesalahan 10%

Bila $\alpha = 5\%$ dan $d = 10\%$ dengan asumsi $p = 1/2$ dan populasi tak terhingga maka n (jumlah sampel) yang dibutuhkan adalah :

$$n = \frac{(z_{\alpha/2})^2 p q}{d^2}$$
$$n = \frac{(z_{0.025})^2 \times 0.5 \times 0.5}{0.1^2}$$
$$n = \frac{1.96^2 \times 0.25}{0.01}$$
$$n = \frac{0.9604}{0.01}$$
$$n = 96.04$$

Berdasarkan perhitungan diatas, diperoleh jumlah sampel minimal sebanyak 96 dan dibulatkan menjadi 100 responden.

E. Instrumen Penelitian

a. Instrumen Pengukuran Perilaku Diet

1. Alat Ukur Perilaku Diet

Instrumen perilaku diet disusun berdasarkan 3 aspek menurut Polivy, Herman and Warsh (1978), yaitu aspek eksternal, emosional, dan *restraint*.

Tabel 3. 1 Blueprint Kuisisioner Perilaku Diet

Aspek	Item		Jumlah Butir
	<i>Favourable</i>	<i>Unfavourable</i>	
<i>Eksternal</i>	1,2,3,6,7	4,5,8	8
<i>Emosional</i>	10,11	9,12	4
<i>Restraint</i>	15,16,17	13,14,18,19, 20	8
Jumlah			20

Penelitian ini menggunakan alat ukur yaitu skala likert yang memiliki 4 pilihan jawaban. Jika semakin tinggi skor skala yang didapatkan maka artinya semakin tinggi perilaku diet yang dimiliki. Berikut ini adalah tabel penilaian skala likert:

Tabel 3. 2 Penilaian Skala Likert

Pernyataan	Pilihan Jawaban	Nilai Skor
<i>Favourable</i>	Sangat Setuju (SS)	4
	Setuju (S)	3
	Tidak Setuju (TS)	2
	Sangat Tidak Setuju (STS)	1
<i>Unfavourable</i>	Sangat Setuju (SS)	1
	Setuju (S)	2
	Tidak Setuju (TS)	3
	Sangat Tidak Setuju (STS)	4

2. Validitas Skala Perilaku Diet

Sejumlah 20 item pada skala perilaku diet menjalani uji terpakai terlebih dahulu. Berikut table dari hasil analisis putaran dengan uji validitas :

Tabel 3. 3 Hasil Uji Validitas Skala Perilaku Diet

No. Item	Corrected item Correlation	Total	Perbandingan tabel	r	Hasil
1	.297			0,3	Tidak Valid
2	-.339			0,3	Tidak Valid
3	.529			0,3	Valid
4	.266			0,3	Tidak Valid
5	.542			0,3	Valid
6	.294			0,3	Tidak Valid
7	-.103			0,3	Tidak valid
8	.383			0,3	Valid
9	-.059			0,3	Tidak Valid
10	.536			0,3	Valid
11	.532			0,3	Valid
12	.124			0,3	Tidak Valid
13	.429			0,3	Valid
14	.612			0,3	Valid
15	.368			0,3	Valid
16	.399			0,3	Valid
17	.196			0,3	Tidak Valid
18	.462			0,3	Valid
19	.493			0,3	Valid
20	.591			0,3	Valid

Berikut ini table hasil uji validitas setelah item tidak valid digugurkan:

No. Item	Corrected item Correlation	Total	Perbandingan tabel	r	Hasil
1	.529			0,3	Valid
2	.542			0,3	Valid
3	.383			0,3	Valid
4	.536			0,3	Valid
5	.532			0,3	Valid
6	.429			0,3	Valid
7	.612			0,3	Valid
8	.368			0,3	Valid
9	.399			0,3	Valid
10	.462			0,3	Valid
11	.493			0,3	Valid
12	.591			0,3	Valid

Setelah uji coba terpakai, dapat dilihat terdapat 8 butir item yang memiliki nilai koefisien dibawah 0,30 maka harus digugurkan. Menurut Muhid (2019) instrumen penelitian yang memiliki nilai koefisien yang lebih besar dari 0.30 atau sama dengan 0.30 maka item dianggap valid sehingga layak digunakan untuk penelitian. Berdasarkan hasil uji validitas item skala perilaku diet menunjukkan terdapat 8 item yang tidak valid yaitu item nomer; 1,2,4,6,7,9,12,17. Berikut adalah *blueprint* skala perilaku diet setelah dilakukan uji coba terpakai:

Tabel 3. 4 Blue Print Kuesioner Perilaku Diet Pasca Uji Terpakai

Aspek	Item		Jumlah Butir
	<i>Favourable</i>	<i>Unfavourable</i>	
<i>Eksternal</i>	3	5,8	3
<i>Emosional</i>	10,11	-	2
<i>Restraint</i>	15,16	13,14,18,19, 20	7
Jumlah			12

3. Reliabilitas Skala Perilaku Diet

Menurut Muhid (2019) instrumen yang reliabel adalah instrumen dengan nilai koefisien reliabilitas lebih besar dari 0.60.

Tabel 3. 5 Hasil Uji Reabilitas Perilaku Diet

Cronbach's Alpha	Jumlah Item
0,731	12

Berdasarkan tabel tersebut, diketahui bahwa nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,731 sehingga dapat diambil keputusan bahwa instrumen perilaku diet adalah reliabel.

b. Instrumen Pengukuran *Body Image*

1. Alat Ukur *Body Image*

Instrumen *body image* disusun berdasarkan aspek-aspek *body image* menurut Cash (dalam Ramanda et al., 2019), yaitu *appearance evaluation, appearance orientation, body area satisfaction, overweight preoccipation, dan self classified weight*.

Tabel 3. 6 Blueprint Kuisisioner Body Image

Aspek	Item		Jumlah Butir
	<i>Favourable</i>	<i>Unfavourable</i>	
<i>Appearance Evaluation</i>	1,2,3,5	4,6,7	7
<i>Appearance Orientation</i>	8,9,10,12, 13, 14,15	11,16	9
<i>Body.Area Satisfaction</i>	17, 18, 21	19,20	5
<i>Overweight Preoccipation</i>	22, 23,	24, 25	4
<i>Self.Classified Weight</i>	26, 27, 28,	29, 30	5
Jumlah			30

Alat ukur *body image* disusun menggunakan skala likert. Kuesioner menggunakan skala likert berisi 4 pilihan jawaban. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi skor skala yang di dapat maka

semakin tinggi *body image* yang dimiliki. Berikut ini adalah tabel penilaian skala likert:

Tabel 3. 7 Penilaian Skala Likert

Pernyataan	Pilihan Jawaban	Nilai Skor
<i>Favourable</i>	Sangat Setuju (SS)	4
	Setuju (S)	3
	Tidak Setuju (TS)	2
	Sangat Tidak Setuju (STS)	1
<i>Unfavourable</i>	Sangat Setuju (SS)	1
	Setuju (S)	2
	Tidak Setuju (TS)	3
	Sangat Tidak Setuju (STS)	4

2. Validitas Skala *Body Image*

Sejumlah 30 item pada skala perilaku diet menjalani analisis 1 kali putaran terlebih dahulu. Berikut table dari hasil analisis putaran dengan uji validitas :

*Tabel 3. 8 Hasil Uji Validitas Skala *Body Image**

No. Item	Corrected item Total Correlation	Perbandingan tabel	r	Hasil
1	.329	0,3		Valid
2	.645	0,3		Valid
3	.278	0,3		Tidak Valid
4	.296	0,3		Tidak Valid
5	.031	0,3		Tidak Valid
6	-.035	0,3		Tidak Valid
7	.260	0,3		Tidak Valid
8	.295	0,3		Tidak Valid
9	.371	0,3		Valid
10	-3.99	0,3		Tidak Valid
11	.347	0,3		Valid
12	.411	0,3		Valid
13	.519	0,3		Valid
14	..159	0,3		Tidak Valid
15	-.068	0,3		Tidak Valid
16	.436	0,3		Valid

17	.156	0,3	Tidak Valid
18	.339	0,3	Valid
19	-.016	0,3	Tidak Valid
20	.159	0,3	Tidak Valid
21	-.270	0,3	Tidak Valid
22	.234	0,3	Tidak Valid
23	.271	0,3	Tidak Valid
24	.453	0,3	Valid
25	.055	0,3	Tidak Valid
26	.320	0,3	Valid
27	.556	0,3	Valid
28	.166	0,3	Tidak Valid
29	.403	0,3	Valid
30	.589	0,3	Valid

Berikut table hasil uji validitas setelah item tidak valid gugur:

No. Item	Corrected item Correlation	Total	Perbandingan tabel	r	Hasil
1	.329		0,3		Valid
2	.645		0,3		Valid
3	.371		0,3		Valid
4	.347		0,3		Valid
5	.411		0,3		Valid
6	.519		0,3		Valid
7	.339		0,3		Valid
8	.436		0,3		Valid
9	.453		0,3		Valid
10	.320		0,3		Valid
11	.556		0,3		Valid
12	.403		0,3		Valid
13	.589		0,3		Valid

Setelah uji coba terpakai, dapat dilihat terdapat 17 butir item yang memiliki nilai koefisien dibawah 0,30 maka harus digugurkan. Menurut Muhid (2019) instrumen penelitian yang memiliki nilai koefisien lebih besar dari 0.30 atau sama dengan 0.30 maka item dianggap valid sehingga layak

digunakan untuk penelitian. Berdasarkan hasil uji validitas item skala *body image* menunjukkan terdapat 17 item yang tidak valid yaitu item nomor: 3,4,5,6,7,8,10,14,15,17,19,20,21,22,23,25,28. Berikut adalah tabel sebaran skala *body image* setelah dilakukan uji coba terpakai:

Tabel 3. 9 Blueprint Kuisisioner Body Image Pasca Uji Terpakai

Aspek	Item		Jumlah Butir
	<i>Favourable</i>	<i>Unfavourable</i>	
<i>Appearance Evaluation</i>	1,2		2
<i>Appearance Orientation</i>	9,12, 13	11,16	5
<i>Body.Area Satisfaction</i>	18		1
<i>Overweight Preoccupation</i>		24	1
<i>Self.Classified Weight</i>	26, 27	29, 30	4
Jumlah			13

3. Reliabilitas Skala *Body Image*

Instrumen yang reliabel adalah instrumen dengan nilai koefisien reliabilitas lebih besar dari 0.60 (Muhid, 2019)

Tabel 3. 10 Hasil Uji Reabilitas Body Image

Cronbach's Alpha	Jumlah Item
0,783	13

Berdasarkan Tabel dapat dilihat bahwa nilai Cronbach's Alpha sebesar .783 sehingga dapat diambil keputusan bahwa skala *body image* reliabel.

c. Instrumen Pengukuran Konformitas

1. Alat Ukur Konformitas

Instrumen konformitas disusun berdasarkan aspek-aspek konformitas menurut Sears et al., (2004), yaitu kekompakan, kesepakatan, dan ketaatan.

Tabel 3. 11 Blueprint Kuisisioner Konformitas

Aspek	Item		Jumlah Butir
	<i>Favourable</i>	<i>Unfavourable</i>	
<i>Kekompakan</i>	1, 2, 5, 6, 8, 9, 11, 12,	3, 4, 7, 10, 13	13
<i>Kesepakatan</i>	14, 15, 17	16, 18, 19	6
<i>Ketaatan</i>	21, 22, 23, 24, 27, 28, 30, 31, 34, 35	20, 25, 26, 29, 32, 33,	16
Jumlah			35

Alat ukur konformitas menggunakan skala likert. Kuesioner menggunakan skala likert berisi 4 pilihan jawaban. Hal ini berarti semakin tinggi skor skala yang di dapat maka semakin tinggi konformitas yang dimiliki. dijelaskan pada tabel sebagai berikut :

Tabel 3. 12 Penilaian Skala Likert

Pernyataan	Pilihan Jawaban	Nilai Skor
<i>Favourable</i>	Sangat Setuju (SS)	4
	Setuju (S)	3
	Tidak Setuju (TS)	2
	Sangat Tidak Setuju (STS)	1
<i>Unfavourable</i>	Sangat Setuju (SS)	1
	Setuju (S)	2
	Tidak Setuju (TS)	3
	Sangat Tidak Setuju (STS)	4

2. Validitas Skala Konformitas

Sejumlah 30 item pada skala perilaku diet menjalani analisis 1 kali putaran terlebih dahulu. Berikut table dari hasil analisis putaran dengan uji validitas :

Tabel 3. 13 Hasil Uji Validitas Skala Konformitas

No. Item	Corrected item Total Correlation	Perbandingan r tabel	Hasil
1	.428	0,3	Valid
2	.047	0,3	Tidak Valid
3	.539	0,3	Valid
4	.536	0,3	Valid
5	.692	0,3	Valid
6	.544	0,3	Valid
7	-.222	0,3	Tidak Valid
8	.669	0,3	Valid
9	.365	0,3	Valid
10	.239	0,3	Tidak Valid
11	-.130	0,3	Tidak Valid
12	.172	0,3	Tidak Valid
13	-.035	0,3	Tidak Valid
14	.266	0,3	Tidak Valid
15	-.150	0,3	Tidak Valid
16	-.354	0,3	Tidak Valid
17	.211	0,3	Tidak Valid
18	.514	0,3	Valid
19	-.059	0,3	Tidak Valid
20	-.079	0,3	Tidak Valid
21	.147	0,3	Tidak Valid
22	-.109	0,3	Tidak Valid
23	-.351	0,3	Tidak Valid
24	-.121	0,3	Tidak Valid
25	-.119	0,3	Tidak Valid
26	.055	0,3	Tidak Valid
27	.478	0,3	Valid
28	.219	0,3	Tidak Valid
29	.647	0,3	Valid
30	-.073	0,3	Tidak Valid
31	.273	0,3	Tidak Valid
32	.260	0,3	Tidak Valid

33	.323	0,3	Valid
34	.233	0,3	Tidak Valid
35	-.521	0,3	Tidak Valid

Berikut table hasil uji validitas setelah item tidak valid gugur:

No. Item	Corrected item Total Correlation	Perbandingan r tabel	Hasil
1	.428	0,3	Valid
2	.539	0,3	Valid
3	.536	0,3	Valid
4	.692	0,3	Valid
5	.544	0,3	Valid
6	.669	0,3	Valid
7	.365	0,3	Valid
8	.514	0,3	Valid
9	.478	0,3	Valid
10	.647	0,3	Valid
11	.323	0,3	Valid

Berdasarkan tabel diatas dapat dilihat terdapat 24 butir item yang memiliki nilai koefisien dibawah 0,30 maka harus digugurkan. Menurut Muhid (2019) instrumen penelitian dengan nilai koefisien yang lebih besar dari 0.30 atau sama dengan 0.30 maka item dianggap valid sehingga layak digunakan untuk penelitian. Berdasarkan hasil uji validitas item skala konformitas menunjukkan terdapat 24 item yang tidak valid yaitu item nomer; 2,7,10,11,12,13,14,15,16,17,19,20,21,22,23,24,25,26,28,30,31,32,34,35.

Berikut adalah tabel sebaran skala konformitas setelah dilakukan uji coba terpakai:

Tabel 3. 14 Blueprint Kuisisioner Konformitas Pasca Uji Terpakai

Aspek	Item		Jumlah Butir
	<i>Favourable</i>	<i>Unfavourable</i>	
<i>Kekompakan</i>	1, 5, 6, 8, 9	3, 4	7
<i>Kesepakatan</i>		18	1
<i>Ketaatan</i>	27	29, 33	3
Jumlah			11

3. Reliabilitas Skala Konformitas

Menurut Muhid (2019) instrumen yang reliabel adalah instrumen dengan nilai koefisien reliabilitas lebih besar dari 0.60

Tabel 3. 15 Hasil Uji Reliabilitas Konformitas

Cronbach's Alpha	Jumlah Item
0,760	11

Berdasarkan tabel diatas dapat dilihat bahwa nilai Cronbach's Alpha sebesar .760 sehingga dapat diambil keputusan bahwa instrumen konformitas reliabel.

F. Analisis Data

d. Analisis Deskriptif

Analisis deskriptis menurut Muhid (2019) merupakan deskripsi terkait karakteristik variabel dalam penelitian yang dilakukan dan data demografi subjek. Analisis ini memuat penjelasan terkait ciri khas variabel yang diteliti, memberikan penjelasan bagaimana seseorang dalam kelompok merespon.

e. Uji Hipotesis

a) Uji Asumsi

1. Uji Normalitas Residual

Uji normalitas residual adalah metode yang dipakai dalam menganalisa data untuk mengetahui apakah pengumpulan data berdistribusi dengan normal atau tidak normal. Uji normalitas dalam penelitian ini menggunakan SPSS 16 dengan kolmogrovsmirnov dengan nilai signifikan lebih dari 0,05 maka dapat disimpulkan data berdistribusi dengan normal (Muhid, 2019). Berikut adalah tabel hasil uji normalitas residual :

Tabel 3. 16 Hasil Uji Normalitas Residual

		Unstandardized Residual
N		100
Normal Parameters	Mean	.0000000
	Std. Deviation	4.40901596
Most Extreme Differences	Absolute	.076
	Positive	.053
	Negative	-.076
Test Statistic		.076
Asymp. Sig. (2-tailed)		.162

Hasil analisis uji normalitas menunjukkan bahwa nilai signifikan sebesar $0,162 > 0,05$, artinya variabel *body image* dan konformitas terhadap perilaku diet berdistribusi secara normal.

2. Uji Heterokedatisitas

Uji heteroskedastitas memiliki tujuan untuk melihat bahwa tidak ada kesamaan varian dari pengamatan satu ke pengamatan yang lain. Dalam

penelitian ini cara yang digunakan untuk uji heteroskedastisitas yaitu dengan cara uji glejser, dimana dilakukan dengan tujuan untuk meregresi nilai absolute residual pada variable terikat. Hasil residual dengan memiliki varian sama disebut dengan homoskedastisitas, sedangkan hasil residual dengan varian yang berbeda disebut dengan heteroskedastisitas. Jika nilai signifikan signifikan lebih besar dari 0,05, maka diambil kesimpulan tidak mengalami heteroskedastisitas, sebaliknya jika nilai kurang dari 0,05 maka mengalami heteroskedastisitas atau disebut homoskedastisitas (Muhid, 2019). Berikut adalah data yang di hasilkan dari uji heteroskedastisitas:

Tabel 3. 17 Hasil Uji Heterokedastisitas

	T	Sig.
Konstan	-1.071	.287
Body Image	.570	.570
Konformitas	1.796	.076

Tabel diatas menunjukkan bahwa nilai signifikan variabel *body image* sebesar $0,570 > 0,05$, sedang variabel konformitas sebesar $0,76 > 0,05$. Berdasarkan hasil tersebut dapat diambil kesimpulan bahwa variabel *body image* dan konformitas tidak mengalami heterokedastisitas.

3. Uji Multikolinieritas

Uji multikolinieritas berfungsi dalam mengetahui apakah pada analisis regresi menunjukkan korelasi antar variable bebas. (Muhid, 2019a) menjelaskan bahwa untuk melihat ada atau tidaknya multikolinieritas dilihat dari besarnya nilai varianceinflation factor (VIF) dimana bila nilai VIF lebih besar dari 10.00 dan nilai tolerance lebih kecil dari 0.10 maka dapat disimpulkan terdapat masalah multikolinieritas dan jika nilai VIF VIF lebih

kecil dari 10.00 dan nilai tolerance lebih besar dari 0.10 maka dapat disimpulkan tidak terdapat masalah multikolinieritas. Hasil uji multikolinieritas dijelaskan pada table berikut :

Tabel 3. 18 Hasil Uji Multikolinieritas

	Tolerance	VIF
Konstan		
<i>Body Image</i>	.884	1.132
Konformitas	.884	1.132

Hasil uji multikolinieritas ditunjukkan pada table diatas dengan nilai tolerance $0.884 > 0.10$ dan VIF sebesar $1,132 < 10,00$ ini berarti tidak ada multikolonieritas antara *body image* dan konformitas.

b) Uji Analisis Data

Penelitian ini menggunakan teknik analisis regresi berganda. Teknik analisis regresi berganda ini digunakan untuk menemukan data-data dari tiga variabel yang digunakan. Menurut Sugiyono (2017) analisis regresi linier berganda adalah regresi yang memiliki satu variabel dependen serta dua atau lebih variabel independen. Sebelum melakukan analisis regresi berganda, perlu dilakukan uji asumsi yaitu uji normalitas, uji linieritas, heteroskedastisitas, dan uji multikolinieritas.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

a. Persiapan dan Pelaksanaan Penelitian

Pengambilan data dilakukan selama 7 hari pada tanggal 7 Oktober 2022 hingga 13 Oktober 2022 secara online melalui *goole form*. Populasi dalam penelitian ini tidak dapat ditentukan dengan pasti sehingga populasi ini tergolong populasi tidak terhingga atau *infinite population*.. Sampel yang digunakan dihitung menggunakan rumus Daniel & Terrell (1975) sehingga didapatkan hasil 96,04 dan dibulatkan menjadi 100 responden. Peneliti mendapatkan sejumlah 120 responden, namun terdapat berapa kuisisioner yang tidak sesuai kriteria serta tidak dijawab dengan lengkap sehingga tidak dapat digunakan.

Peneliti melakukan pengecekan setelah kuisisioner terkumpul untuk mengetahui kesesuaian kriteria dan kelengkapan jawaban. Setelah kuisisioner lengkap, penelitian akan memasukan memberi kode *favourable* dan *unfavourabke* pada masing-masing aitem kemudian memasukkan kedalam tabel untuk mempermudah proses analisa. Peneliti akan menggunakan SPSS (*Statistical Program for Social Sciences*) 16 for Windows untuk melakukan olah data.

b. Deskripsi Data

Penelitian ini menyebarkan kuisisioner secara online melalui *google form* dan disebarakan kepada remaja akhir berusia 18 – 21 tahun yang sedang atau pernah melakukan diet dengan berbagai macam kategori, yaitu jenis kelamin, meliputi perempuan dan laki-laki, serta usia, yaitu usia 18 – 21 tahun. Penyebaran kuisisioner ini diharapkan agar responden dapat mengisi pernyataan-pernyataan yang diajukan dalam kuisisioner ini sesuai dengan keadaan sebenarnya. Setelah kuisisioner terkumpul, data dapat diolah menjadi data yang akan berguna pada kelanjutan penelitian ini.

c. Deskripsi Data Subjek (Responden)

Kriteria responden pada penelitian ini adalah remaja akhir yang berusia 18 – 21 tahun dan sedang atau pernah melakukan diet. Berikut ini adalah rincian deskripsi responden:

Tabel 4. 1 Deskripsi Data Responden

No.	Kategori	Jumlah	Presentase
1	Jenis Kelamin		
	- Laki-laki	17	17 %
	- Perempuan	83	83 %
	Total Responden	100	100%
2	Usia		
	- 18 tahun	3	3 %
	- 19 tahun	4	4 %
	- 20 tahun	19	19%
	- 21 tahun	74	74 %
	Total Responden	100	100%

Dari kuesioner yang diolah, gambaran umum mengenai responden yang dapat terinci dapat dilihat pada table 4.2. dilihat dari jenis kelamin para responden, laki-laki 17 responden atau sekitar 17% dan perempuan 83 responden atau sekitar 83%. Dilihat dari segi usia, terdapat 3 responden atau 3% responden yang berusia 18 tahun, 4 responden atau 4% responden yang berusia 19 tahun, 19 responden atau 19% responden yang berusia 20 tahun, dan 74 responden atau 74% responden yang berusia 21 tahun.

d. Deskripsi Data Statistik

Pada penelitian ini dilakukan analisis hasil dari penelitian korelasional memakai angka yang selanjutnya dideskripsikan dengan metode menjabarkan hasil berupa kesimpulan yang dihasilkan dari bentuk statistic dari angka yang telah dipilah. Penelitian korelasi ini dilakukan menggunakan statistik deskriptif yang berisi jumlah responden, nilai mean, standar deviasi nilai minimum dan maksimum, varian, serta uji statistik lainnya.

Tabel 4. 2 Deskripsi Data Statistik

	N	Min	Max	Mean	Std.dev
Perilaku Diet	100	17	42	30,53	4,600
<i>Body Image</i>	100	28	46	36,81	3,881
Konformitas	100	21	40	31,04	3,272

Berdasarkan table diatas dapat diketahui bahwa analisis penelitian variabel perilaku diet sebanyak 100 responden memiliki nilai minimum 17 serta nilai responden tinggi adalah 42, nilai rata-rata

dari 100 responden adalah 30,53. Standart deviasi dari hasil deskripsi data statistik sebanyak 4,600. Sedangkan untuk analisis dari variabel *body image* dengan jumlah 100 responden memiliki nilai minimum sebanyak 28, dan nilai maximum sebanyak 46, nilai rata rata dari 100 responden sebanyak 36,81. Standart deviasi dari hasil deskripsi data statistik sebanyak 3,881. Dan untuk analisis variabel konformitas dengan jumlah 100 responden memiliki nilai minimum sebanyak 21, dan nilai maximum sebanyak 40, nilai rata rata dari 100 responden sebanyak 31,04. Standart deviasi dari hasil deskripsi data statistik sebanyak 3,272.

Berdasarkan hasil uji analisis data deskriptif diatas didapatkan kategori masing- masing variabel menggunakan rumus dibawah ini :

Tabel 4. 3 Rumus Membuat Nilai kategori

Kategori	Rumus
Rendah	$X < M - 1SD$
Sedang	$M - 1SD \leq X < M + 1SD$
Tinggi	$M + 1SD \leq X$

Keterangan :

M = Mean

SD = Standart deviasi

Berdasarkan rumus diatas dapat ditentukan range nilai pada kategori rendah, sedang, dan tinggi disetiap variabel dijelaskan sebagai berikut :

1. Variabel Perilaku Diet

Berikut adalah tabel penilaian rumun variabel perilaku diet:

Tabel 4. 4 Pengkategorian Perilaku Diet

Variabel	Kategori	Rumus	Penilaian	Skor
Perilaku Diet	Rendah	$= X < M - 1 SD$	$= X < 30 - 6$	$= X < 22$
	Sedang	$= M - 1 SD \leq X < M + 1SD$	$= 30 - 6 \leq X < 30 + 6$	$= 22 \leq X < 36$
	Tinggi	$= M + 1SD \leq X$	$= 30 + 6 \leq X$	$= 36 \leq X$

Berikut adalah tabel nilai skor variabel perilaku diet yang didapatkan dari penilaian rumus :

Tabel 4. 5 Nilai Skor Variabel Perilaku Diet

Variabel	Skor	Kategori	Jumlah Subjek	Presentase
Perilaku Diet	$= X < 22$	Rendah	3	3 %
	$= 22 \leq X < 36$	Sedang	83	83%
	$= 36 \leq X$	Tinggi	14	14 %
		Total	100	100%

Tabel diatas menunjukkan bahwa tingkat perilaku diet responden pada kategori rendah sebanyak 3 dengan presentase 3 %, responden dengan tingkat perilaku diet kategori sedang sebanyak 83 responden dengan tingkat presentase 83%, kemudian untuk kategori tinggi sebanyak 14 responden dengan persentase 14 %.

2. Variabel *Body Image*

Berikut adalah tabel penilaian rumun variabel *body image*:

Tabel 4. 6 Pengkategorian Body Image

Variabel	Kategori	Rumus	Penilaian	Skor
Body Image	Rendah	$= X < M - 1 SD$	$= X < 32.5 - 6.5$	$= X < 26$
	Sedang	$= M - 1 SD \leq X < M + 1SD$	$= 32.5 - 6.5 \leq X < 32.5 + 6.5$	$= 26 \leq X < 39$
	Tinggi	$= M + 1SD \leq X$	$= 32.5 + 6.5 \leq X$	$= 39 \leq X$

Berikut adalah tabel nilai skor variabel *body image* yang didapatkan dari penilaian rumus :

Tabel 4. 7 Nilai Skor Variabel Body Image

Variabel	Skor	Kategori	Jumlah Subjek	Presentase
Body Image	$= X < 26$	Rendah	0	0 %
	$= 26 \leq X < 39$	Sedang	72	72 %
	$= 39 \leq X$	Tinggi	28	28 %
		Total	100	100%

Berdasarkan Tabel diatas menunjukkan bahwa tingkat *body imager* esponden pada kategori rendah sebanyak 0 dengan presentase 0% %, respondendengan tingkat *body image* kategori sedang sebanyak 72 respondend engan tingkat presentase 72%, kemudian untuk kategori tinggi sebanyak 28 respondendengan persentase 28 %.

3. Variabel Konformitas

Berikut merupakan tabel penilaian rumun variabel *konformitas*:

Tabel 4. 8 Pengkategorian Konformitas

Variabel	Kategori	Rumus	Penilaian	Skor
Konformitas	Rendah	$= X < M - 1 SD$	$= X < 27.5 - 5.5$	$= X < 22$
	Sedang	$= M - 1 SD \leq X < M + 1SD$	$= 27.5 - 5.5 \leq X < 2.5 + 5.5$	$= 22 \leq X < 33$
	Tinggi	$= M + 1SD \leq X$	$= 22.5 + 5.5 \leq X$	$= 33 \leq X$

Berikut adalah tabel nilai skor variabel konformitas yang didapatkan dari penilaian rumus :

Tabel 4. 9 Nilai Skor Variabel Konformitas

Variabel	Skor	Kategori	Jumlah Subjek	Presentase
Konformitas	$= X < 22$	Rendah	1	1 %
	$= 22 \leq X < 33$	Sedang	72	72 %
	$= 33 \leq X$	Tinggi	27	27 %
		Total	100	100%

Tabel diatas menunjukkan bahwa tingkat konformitas responden pada kategori rendah sebanyak 1 dengan presentase 1%, responden dengan tingkat konformitas kategori sedang sebanyak 72 responden dengan tingkat presentase 72%, kemudian untuk kategori tinggi sebanyak 27 responden dengan persentase 27 %.

a. Data Tabulasi Silang

Tabualsi silang pertama menggambarkan distribusi jenis kelamin dengan perilaku diet. Responden laki-laki ataupun perempuan memiliki tingkat perilaku diet sedang terdapat 68 responden perempuan dan 15 laki-laki yang memiliki perilaku diet sedang.

Tabel 4. 10 Hasil Tabulasi Silang Jenis Kelamin dan Perilaku Diet

		Jenis Kelamin	
		Laki-laki	Perempuan
<i>Perilaku Diet</i>	Rendah	1 (1%)	2 (2%)
	Sedang	15 (15%)	68 (68%)
	Tinggi	1 (1%)	13 (83%)

Tabulasi silang kedua menggambarkan distribusi jenis kelamin dengan *body image*. Responden laki-laki ataupun perempuan memiliki tingkat *body image* sedang terdapat 61 responden perempuan dan 11 responden laki-laki yang memiliki *body image* sedang.

Tabel 4. 11 Hasil Tabulasi Silang Jenis Kelamin Body Image

		Jenis Kelamin	
		Laki-laki	Perempuan
<i>Body Image</i>	Rendah	0 (0%)	0 (0%)
	Sedang	11 (11%)	61 (61%)
	Tinggi	6 (6%)	22 (22%)

Tabulasi silang ketiga menggambarkan distribusi jenis kelamin dengan social konformitas. Responden laki-laki ataupun perempuan memiliki tingkat *konformitas* sedang terdapat 59 responden perempuan dan 13 laki-laki yang memiliki *konformita* sedang.

Tabel 4. 12 Hasil Tabulasi Silang Jenis Kelamin dan Konformitas

		Jenis Kelamin	
		Laki-laki	Perempuan
<i>Konformitas</i>	Rendah	1 (1%)	0 (0%)
	Sedang	13 (13%)	59 (59%)
	Tinggi	3 (3%)	24 (24%)

Tabulasi silang keempat menggambarkan usia dengan perilaku diet. Perilaku diet yang sedang dimiliki oleh responden pada usia 18 tahun sebanyak 3 responden, usia 19 tahun sebanyak 2 responden, usia 20 tahun sebanyak 17 responden dan usia 21 tahun sebanyak 61 responden.

Tabel 4. 13 Hasil Tabulasi Silang Usia dan Perilaku Diet

		Usia			
		18 tahun	19 tahun	20 tahun	21 tahun
Perilaku Diet	Rendah	0 (0%)	0 (0%)	1 (1%)	2 (2%)
	Sedang	3 (3%)	2 (2%)	17 (17%)	61 (61%)
	Tinggi	0 (0%)	2 (2%)	1 (1%)	11 (11%)

Tabulasi silang kelima menggambarkan usia dengan *body image*. *Body image* yang sedang dimiliki oleh responden pada usia 18 tahun sebanyak 3 responden, usia 19 tahun sebanyak 1 responden, usia 20 tahun sebanyak 12 responden, dan 21 tahun sebanyak 18 responden.

Tabel 4. 14 Hasil Tabulasi Silang Usia dan Body Image

		Usia			
		18 tahun	19 tahun	20 tahun	21 tahun
Sedang		3 (3%)	1 (1%)	12 (12%)	56 (56%)
Tinggi		0 (0%)	3 (3%)	7 (7%)	18 (70%)

Tabulasi silang keenam menggambarkan usia dengan konformitas. Responden pada usia 18 tahun memiliki *konformitas* sedang sebanyak 1 responden, usia 19 tahun sebanyak 2 responden, usia 20 tahun sebanyak 13 responden, dan usia 21 tahun sebanyak 56 responden.

Tabel 4. 15 Hasil Tabulasi Silang Usia dan Konformitas

		Usia			
		18 tahun	19 tahun	20 tahun	21 tahun
Konformitas	Rendah	0 (0%)	0 (1%)	0 (0%)	1 (56%)
	Sedang	1 (1%)	2 (2%)	13 (13%)	56 (56%)
	Tinggi	2 (2%)	2 (2%)	6 (6%)	17 (17%)

Tabulasi silang ketujuh menggambarkan *body image* dengan perilaku diet. Ada 6 responden yang memiliki *body image* yang tinggi dan perilaku diet yang tinggi.

Tabel 4. 16 Hasil Tabulasi Silang Perilaku Diet dan Body Image

		Perilaku Diet		
		Rendah	Sedang	Tinggi
Body Image	Sedang	1 (1%)	63 (63%)	8 (8%)
	Tinggi	2 (2%)	20 (20%)	6 (6%)

Tabulasi silang kedelapan menggambarkan *konformitas* dengan perilaku diet. Ada 7 orang yang memiliki *konformitas* yang tinggi dan perilaku diet yang tinggi.

Tabel 4. 17 Hasil Tabulasi Silang Perilaku Diet dan Konformitas

		Perilaku Diet		
		Rendah	Sedang	Tinggi
Konformitas	Rendah	0 (0%)	1 (1%)	0 (0%)
	Sedang	1 (1%)	64 (64%)	7 (7%)
	Tinggi	2 (2%)	18 (18%)	7 (7%)

B. Pengujian Hipotesis

Hasil Analisis regresi berganda dapat dilihat pada table berikut :

Tabel 4. 18 Hasil Analisis Regresi Berganda

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	T	S Sig.
	B	Std. Error	Beta		
(Constant)	19.010	5.205		3.652	.000
Body Image	-.036	.123	-.030	-.291	.772
Konformitas	.413	.146	.294	2.841	.005

Berdasarkan uji analisis diatas diperoleh nilai korelasi antara variabel *body image* dan perilaku diet sebesar -.036 dengan Sig. 0.772 artinya jika nilai sig > 0,05. Hal ini berarti tidak terdapat hubungan yang signifikan antara *body imagedan* perilaku diet secara parsial. Selain itu, diperoleh nilai korelasi antara *konformitas* dan perilaku diet sebesar 0,413 dengan nilai Sig. 0.005. artinya jika nilai sig < 0,05 maka terdapat hubungan positif yang signifikan antara *konformitas* dan perilaku diet secara parsial.

Pada penelitian ini hipotesis yang diujikan terdapat pengaruh *body imagedan konformitas* secara bersama-sama terhadap perilaku diet.

Tabel 4. 19 Hasil Uji F

Model	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Regresi	170.407	2	85.204	4.294	.016
Residual	1924.503	97	19.840		
Total	2094.910	99			

Hasil tabel diatas menunjukkan nilai F-hitung sebesar 4,294 dan nilai sig 0,016 yang artinya hipotesis diterima. Sehingga dapat diambil kesimpulan bahwa variable *body image* dan *konformitas* secara bersama-sama berpengaruh terhadap perilaku diet.

Pada nilai koefisien determinasi menunjukkan besarnya pengaruh variable bebas yang diteliti dengan variable terikat. Berikut adalah hasil koefisien determinasi :

Tabel 4. 20 Hasil Koefisien determinasi (R²)

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.285a	.081	.062	4.454

Berdasarkan tabel model summary tersebut menunjukkan bahwa nilai R Square adalah 0,081. Nilai tersebut mempunyai implikasi bahwa variabel *body imagedan konformitas* berpengaruh terhadap perilaku diet sebesar 8,1% dari sisanya 91,9% karena variabel lain.

C. Pembahasan

Hipotesis pertama pada penelitian ini adalah terdapat hubungan antara *body image* dengan perilaku diet pada remaja akhir. Berdasarkan hasil penelitian diatas, diperoleh hasil bahwa nilai signifikansi yang lebih besar dari taraf standart signifikansi, sehingga hipotesis yang menyatakan bahwa terdapat hubungan antara *bodyimage* dengan perilaku diet pada remaja akhir ditolak. Hal ini berarti tidak terdapat hubungan antara *body image* dengan perilaku diet pada remaja akhir. Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Rinenda (2017) yang menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan antara *body image* dengan perilaku diet. Sejalan dengan hal tersebut, penelitian yang dilakukan oleh Khomsan et al., (2013) juga menunjukkan hasil bahwa tidak terdapat hubungan antara *body image* dengan perilaku diet. Hasil yang tidak

signifikan ini kemungkinan dikarenakan penyusunan kuisioner menggunakan bahasa yang kurang jelas sehingga responden kurang memahami item-item pada instrumen penelitian dan memperoleh hasil yang kurang tidak signifikan.

Berdasarkan hasil penelitian, diperoleh hasil sebanyak 83 responden berada pada kategori perilaku diet sedang. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Husna (2013) yang memperoleh hasil bahwa mayoritas wanita melakukan perilaku diet sedang. Hal ini berarti responden melakukan perilaku diet sehat yaitu dengan mengatur pola makan dan berolahraga dengan teratur untuk memperoleh berat badan idealnya. Sebanyak 68 responden perempuan dan 15 laki-laki memiliki perilaku diet sedang. Husna (2013) yang mengatakan bahwa wanita cenderung lebih menjaga dirinya dan berusaha untuk memiliki fisik yang menarik, salah satunya dengan melakukan diet. Selain itu, sebanyak 61 responden berusia 21 tahun memiliki perilaku diet yang sedang. Menurut Ryan jika semakin banyak tanda penuaan pada seseorang terlihat, maka akan semakin kuat minat terhadap penampilan fisiknya (Mapiare, 1983).

Hasil analisis diatas menunjukkan bahwa mayoritas responden berada pada kategori *body image* sedang, yaitu sebanyak 72. Sebanyak 61 responden perempuan dan 11 responden laki-laki memiliki *body image* sedang. Hal ini sejalan dengan Cash (1994) yang megatakan bahwa ketidakpuasan pada tubuh lebih sering terjadi pada kaum perempuan. Perempuan akan cenderung merasa kurang puas dengan tubuhnya. Sebanyak 56 responden berusia 21 memiliki *body iamge* sedang. Pada usia 16 – 20 tahun, seseorang akan mulai menemukan nilai-nilai hidup baru, sehingga pemahaman tentang keadaan diri sendiri akan

semakin jelas. Mereka akan mulai memperhatikan penampilannya agar sesuai konsep ideal dalam benak mereka dan melakukan berbagai macam cara, salah satunya dengan melakukan diet (Denich & Ifdil, 2015).

Hipotesis kedua adalah terdapat hubungan antara konformitas dengan perilaku diet pada remaja akhir. Hasil yang diperoleh pada analisis di atas adalah nilai signifikansi yang lebih rendah dari taraf standart signifikan, sehingga hipotesis yang menyatakan bahwa terdapat hubungan antara konformitas dengan perilaku diet pada remaja akhir diterima. Hal ini berarti konformitas yang dimiliki remaja akhir berhubungan dengan perilaku diet seseorang. Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Nufus (2019) yang menyatakan bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan antara konformitas dengan perilaku diet. Hal ini berarti semakin tinggi konformitas yang ditimbulkan teman sebaya, maka akan semakin tinggi pula perilaku diet akan terjadi pada seseorang. Sebaliknya, semakin rendah konformitas maka akan semakin rendah juga perilaku diet akan terjadi pada seseorang.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas responden berada pada kategori konformitas sedang, yaitu sebanyak 72 responden. Responden laki-laki pada kategori sedang adalah sebanyak 13 responden, dan perempuan adalah sebanyak 59 responden. Konformitas dapat dipengaruhi oleh budaya, jenis kelamin, serta usia. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Zhang & Thomas (1994) yang menemukan bahwa terdapat perbedaan antara konformitas laki-laki dan perempuan dimana perempuan cenderung lebih konform terhadap teman sebaya daripada laki-laki di China. Tingkat konformitas

tertinggi adalah pada usia 21 tahun pada kategori sedang sejumlah 56 responden. Hal ini didukung oleh Rahmayanthi (2017) bahwa konformitas sering terjadi pada usia remaja karena perkembangan remaja cenderung berkelompok.

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Firi (2018) yang mengatakan bahwa faktor-faktor yang berhubungan dengan perilaku diet adalah pengetahuan, pengaruh teman sebaya, pengaruh keluarga dan pengaruh paparan media massa dimana terdapat hubungan yang signifikan antara pengaruh teman sebaya dengan perilaku diet. Penelitian yang dilakukan oleh Abdurrahman (2014) mengatakan bahwa pendapat dari lingkungan sosial termasuk teman sebaya yang tidak di *filter* dengan baik antara pendapat positif dan negatif akan menyebabkan rasa kurang percaya diri terhadap tubuh seseorang. Rasa kurang percaya diri ini dapat menyebabkan munculnya perilaku diet tidak sehat.

Hipotesis ketiga berbunyi terdapat hubungan antara *body image* dan konformitas dengan perilaku diet pada remaja akhir. Hasil analisis menyatakan bahwa *body image* dan konformitas secara bersama-sama berpengaruh secara signifikan terhadap perilaku diet. Remaja akhir yang memiliki tingkat *body image* dan konformitas yang tinggi maka kemungkinan akan melakukan perilaku diet. Nadia (2021) mengatakan bahwa terdapat hubungan positif antara citra tubuh dan konformitas terhadap perilaku diet pada mahasiswa di Surakarta. Hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Mariyati & Makdalena (2014) yang mengatakan bahwa terdapat hubungan *body image* dengan perilaku diet. Penelitian lain yang dilakukan oleh Yulianti & Indriati (2015) juga

mengatakan bahwa terdapat hubungan antara *body image* dengan perilaku diet. Penelitian lain yang dilakukan oleh Nufus (2019) juga menyatakan bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan antara konformitas dengan perilaku diet.

Berdasarkan hasil uji koefisien determinasi pada variabel *body image* dan konformitas menunjukkan bahwa variabel *body image* dan *konformitas* berpengaruh terhadap perilaku diet sebesar 8,1% dan sisanya 91,9% dipengaruhi oleh variabel lain. Dapat disimpulkan bahwa *body image* dan konformitas secara bersama-sama memiliki hubungan dengan perilaku diet sehingga kedua variabel tersebut dapat digunakan untuk memprediksi variabel perilaku diet. Penelitian yang dilakukan oleh Husna (2013) mengatakan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *body image* dan perilaku diet. Semakin negatif *body image* maka perilaku diet akan semakin tinggi, begitu juga sebaliknya. Penelitian Nufus (2019) juga menyatakan bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan antara konformitas dengan perilaku diet. Semakin tinggi tingkat konformitas seseorang maka akan semakin tinggi perilaku diet seseorang, begitu juga sebaliknya.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pemaparan diatas, dapat disimpulkan bahwa:

1. Tidak terdapat hubungan antara *body image* dengan perilaku diet pada remaja akhir, yang artinya hipotesis ditolak.
2. Terdapat hubungan antara konformitas dengan perilaku diet pada remaja akhir, yang artinya hipotesis diterima. Semakin tinggi konformitas seseorang, maka akan semakin tinggi pula perilaku diet. Sebaliknya, semakin rendah konformitas seseorang maka akan semakin rendah pula perilaku diet seseorang.
3. *Body image* dan konformitas secara bersama-sama memiliki hubungan dengan perilaku diet serta memiliki pengaruh sebesar 8,1% dan sisanya 91,9% dipengaruhi oleh variabel lain.

B. Saran

1. Teoritis

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan diatas, maka disarankan kepada peneliti selanjutnya agar melakukan penelitian yang tidak hanya terbatas pada *body image* dan konformitas namun dapat

dipertimbangkan variabel lain selain *body image* dan konformitas seperti kesehatan dan jenis kelamin. Selain itu, diupayakan untuk penelitian selanjutnya untuk menggunakan instrumen yang lebih mudah untuk dipahami oleh responden.

2. Praktis

Bagi masyarakat khususnya remaja akhir yang melakukan diet, hendaknya tetap melakukan diet yang sehat yaitu dengan berolahraga dan mengonsumsi sayur dan buah-buahan. Selain itu, para remaja akhir hendaknya memfilter pengaruh teman sebaya sehingga tidak mudah merasa rendah diri dengan tubuhnya.



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR PUSTAKA

- Abdurrahman, F. (2014). Faktor-Faktor Pendorong Perilaku Diet Tidak Sehat Pada Wanita Usia Dewasa Awal Studi Kasus Pada Mahasiswa Universitas Mulawarman. *Psikoborneo*, *Vo.2*(No. 1).
- Alidia, F. (2018). Body Image Siswa Ditinjau Dari Gender. *Tarbawi : Jurnal Ilmu Pendidikan*, *14*(2), 79. <https://doi.org/10.32939/tarbawi.v14i2.291>
- Azwar, S. (2019). *Metode penelitian psikologi Edisi II*. Pustaka Belajar.
- Badaly, D. (2013). Peer similarity and influence for weight-related outcomes in adolescence: A meta-analytic review. *Clinical Psychology Review*, *33*(8), 1218–1236. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2013.09.003>
- Brown, J. E. (2005). *Nutrition though the life cycle* (2nd edition). Thompson Wadsworth.
- Caroline, L. M., & Sakti, H. (2014). Hubungan Antara Citra Tubuh Dengan Perilaku Diet Pada Remaja Putri di Fitness Center Semarang. *Jurnal Empati*, *3*(4). <https://doi.org/DOI:https://doi.org/10.14710/empati.2014.7595>
- Cash, T. F. (1994). Body Image Attitudes : Evaluation, Investment and Affect : Perceptual Motor Skills. *Journal of Psychology*, *78*, 1168–1170.
- Daniel, W. W., & Terrell, J. . (1975). *Business statistics : Basic concept and methodology*. Houghton Mifflin.
- Denich, A. U., & Ifdil. (2015). Konsep Body Image Remaja Putri. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, *3*(2), 55. <https://doi.org/10.29210/116500>
- Dephinto, Y. (2017). Hubungan Body Image Dengan Perilaku Diet Pada Remaja Putri Tahun 2016 Kelas X dan XI SMKN 2 Padang. *Menara Ilmu : Jurnal Penelitian dan Kajian Ilmiah*, *11*(75), 5. <https://doi.org/10.33559/mi.v11i75.162>
- Firi, R. P. (2018). Pengaruh Teman Sebaya, Pengetahuan, Media Masa Terhadap Perilaku Diet Mahasiswi STIKES Payung Negeri Pekanbaru. *Jurnal Endurance*, *3*(1), 162. <https://doi.org/10.22216/jen.v3i1.1487>
- Hadi, S. (2015). *Metodologi Riset*. Pustaka Belajar.
- Hanum, R., Nurhayati, E., & Riani, S. N. (2014). Pengaruh Body Dissatisfaction dan Self-Esteem dengan Perilaku Diet Mahasiswa Universitas “X” Serta Tinjauan Dalam Islam. *Jurnal Psikogenesis*, *Vo. 2*(No. 2).
- Haslinda, L., Ernalia, Y., & Wahyuni, S. (2015). Citra tubuh, Perilaku Diet, dan Kualitas Hidup Remaja Akhir Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Riau. *Jurnal Ilmu Kedokteran*, *9*(2). <https://doi.org/10.26891/JIK.v9i2.2015.95-98>
- Hurlock, E. B. (2003). *Psikologi Perkembangan : Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Erlangga.
- Husna, N. L. (2013). Hubungan Antara Body Image Dengan Perilaku Diet (Penelitian Pada Wanita Di Sanggar Senam Rita Pati). *Journal Unnes : Developmental and Clinical Psychology*, *2*(2), 6.

- Irawan, S. D., & Safitri. (2014). Hubungan Antara Body Image dan Perilaku Diet Mahasiswi Universitas Esa Unggul. *Jurnal Psikologi*, 12(1).
- Khomsan, A., Nurdin, N. M., & Sondari, H. (2013). *Hubungan Body Image dengan Perilaku Diet, Konsumsi Pangan, dan Status Gizi pada Remaja Putri di Perkotaan dan di Perdesaan*.
- Kurniawan, M. Y., Briawan, D., & Caraka, R. E. (2015). Persepsi Tubuh dan Gangguan Makan Pada Remaja. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, Vol. 11(No. 3), 105–114.
- Liechty, J. M., & Lee, M.-J. (2013). Longitudinal Predictors of Dieting and Disordered Eating Among Young Adults in the U.S. *International Journal of Eating Disorders*, 46(8), 790–800. <https://doi.org/10.1002/eat.22174>
- Lintang, A., Ismanto, Y., & Onibala, F. (2015). Hubungan Citra Tubuh dengan Perilaku Diet Pada Remaja Putri di SMA Negeri 9 Manado. *E-Journal Keperawatan (e-Kp)*, 3(2).
- Loth, K. A., MacLehose, R., Bucchianeri, M., Crow, S., & Neumark-Sztainer, D. (2014). Predictors of Dieting and Disordered Eating Behaviors From Adolescence to Young Adulthood. *Journal of Adolescent Health*, 55(5), 705–712. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2014.04.016>
- Manurung, I. (2021). Hubungan antara Body Image dan Perilaku Diet pada Wanita Dewasa Awal. *Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental*, 1(2). <https://doi.org/10.20473/brpkm.v1i2.28434>
- Mapiare, A. (1983). *Psikologi Orang Dewasa*. Usaha Nasional.
- Mardison, S. (2016). Konformitas Teman Sebaya Sebagai Pembentuk Perilaku Individu. *Jurnal Al-Taujih : Bingkai Bimbingan Dan Konseling Islami*, 2(1). <https://doi.org/DOI:10.15548/atj.v2i1.941>
- Mariyati, & Makdalena, M. (2014). Hubungan Body Image Dengan Perilaku Diet Pada Remaja Putri Kelas X DI SMA N 1 Jepara. *Jurnal NERS Widya Husada*, 1(1). <https://doi.org/DOI:https://doi.org/10.33666/jners.v1i1.123>
- Markey, C. N., & Markey, P. M. (2005). Relations between body image and dieting behaviour: An examination of gender differences. *Journal of Sex Roles*, 53(7). <https://doi.org/DOI:10.1007/s11199-005-7139-3>
- Martin, S., & McCormack, L. (2022). Body image, Dieting and Disordered Eating Behaviors Among College Students. *Journal of Social Health*, 5(1), 10.
- Matera, C., Nerini, A., & Stefanile, C. (2013). The role of peer influence on girls' body dissatisfaction and dieting. *European Review of Applied Psychology*, 63(2), 67–74. <https://doi.org/10.1016/j.erap.2012.08.002>
- Muhid, A. (2019a). *Analisis Statistik*. Zifatama.
- Muhid, A. (2019b). *Analisis Statistik*. Zifatama.
- Nadia. (2021). *Hubungan Citra Tubuh dan Konformitas Terhadap Perilaku Diet Mahasiswa di Surakarta*. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Nahar, M. H., & Hidayatulloh, M. K. (2021). Diet Dalam Perspektif Islam: Kontekstualisasi Surat Al-A'raf Ayat 31. *Alif Lam: Journal of Islamic Studies and Humanities*, Vol. 2(No. 2). <https://doi.org/DOI:10.51700/aliflam.P.206-215>
- Nufus, R. A. (2019). *Hubungan Antara Konformitas Dengan Perilaku Diet Pada Remaja*. Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.

- Polivy, J., Herman, C. P., & Warsh, S. (1978). Internal and External Components of Emotionality in Restrained and Unrestrained Eaters. *Journal of Abnormal Psychology*, 87(5), 479–504.
- Putra, N. M. W. N. D., Arsana, I. W. E., & Permatananda, P. A. N. Ka. (2021). Hubungan Antara Body Imagedengan Perilaku Diet pada Maha-siswi Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Warmadewa Tahun Angkatan 2020. *E-Journal AMJ (Aesculapius Medical Journal)*, 1(1).
- Ramanda, R., Akbar, Z., & Wirasti, R. A. M. K. (2019). Studi Kepustakaan Mengenai Landasan Teori Body Image Bagi Perkembangan Remaja. *JURNAL EDUKASI: Jurnal Bimbingan Konseling*, 5(2), 121. <https://doi.org/10.22373/je.v5i2.5019>
- Rahmayanthi, R. (2017). Konformitas Teman Sebaya dalam Perspektif Multikultural. *JOMSIGN: Journal of Multicultural Studies in Guidance and Counseling*, 1(1), 71. <https://doi.org/10.17509/jomsign.v1i1.6052>
- Rinenda, K. (2017). *Hubungan Antara Body Image Dengan Perilaku Diet Tidak Sehat Pada Pramugari*.
- Sari, C. A. L., & Soejiningsih, C. H. (2021). Hubungan Antara Body Image Dengan Perilaku Diet Pada Siswi Di SMA Kristen 1 Salatiga. *Jurnal Psikologi Konseling*, 18(1), 9.
- Sears, D. O., Freedman, J. L., Peplau, L. A., & Adryanto, M. (2004). *Psikologi Sosial Jilid 2*. Erlangga.
- Song, G., Ma, Q., Wu, F., & Li, L. (2012). The Psychological Explanation of Conformity. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, 40(8), 1365–1372. <https://doi.org/10.2224/sbp.2012.40.8.1365>
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Syahrir, N., Thaha, A. ., & Jafar, N. (2013). *Pengetahuan Gizi, Body Image, dan Status Gizi Remaja di SMA Islam Athirah Kota Makassar Tahun 2013*.
- Voelker, D. K., Reel, J. J., & Greenleaf, C. (2015). Weight status and body image perceptions in adolescents: current perspectives. *Adolescent Health, Medicine and Therapeutics*, 6, 149–158. <https://doi.org/10.2147/AHMT.S68344>
- Wahidah. (2018). Hubungan antara Masa Pubertas dengan Perilaku Diet pada Remaja Putri di SMAN 2 Woha. *Palapa: Jurnal Studi Keislaman Dan Ilmu Pendidikan*, 6(1). <https://doi.org/10.36088/palapa.v6i1.54> ,
- Wardle, J., Steptoe, A., Bellisle, F., Davou, B., Reschke, K., Lappalainen, R., & Fredrikson, M. (1997). Healthy Dietary Practices Among European Students. *Health Psychology*, 16(5).
- Yulianti, T. S., & Indriati, R. (2015). Hubungan Antara Body Image Dengan Perilaku Diet Pada Remaja Kelas XI IPA 3 dan 4 SMA N 1 Polanharjo Klaten. *Intan Husada : Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 1(1).
- Zhang, J., & Thomas, D. L. (1994). Modernization theory revisited: A cross-cultural study of adolescent conformity to significant others in mainland China, Taiwan, and the USA. *Adolescence*, 29(116).