

**HUBUNGAN ANTARA *BODY IMAGE* DENGAN PERILAKU
DIET PADA REMAJA AKHIR DI RUMAH SEHAT HERBALIFE**

KOTA MAKASSAR



Diajukan oleh :

NI LUH GDE WIDYA SANTHI

4515091063

SKRIPSI

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS BOSOWA

MAKASSAR

2018



**Hubungan Antara *Body Image* Dengan Perilaku Diet Pada Remaja Akhir Di
Rumah Sehat Herbalife Kota Makassar**

SKRIPSI

**Diajukan Kepada Fakultas Psikologi Universitas Bosowa Makassar Sebagai
Persyaratan Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi (S.Psi)**

Oleh :

NI LUH GDE WIDYA SANTHI

4515091063

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS BOSOWA MAKASSAR

2018

HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI

Hubungan Antara *Body Image* Dengan Perilaku Diet Pada Remaja Akhir Di Rumah Sehat Herbalife Kota Makassar

Disusun dan diajukan oleh

NI LUH GDE WIDYA SANTHI

NIM 4515091063

**Diajukan Kepada Fakultas Psikologi Universitas Bosowa
Sebagai Persyaratan Memperoleh Gelar
Sarjana Psikologi (S.Psi)**

Menyetujui :

Pembimbing I

Pembimbing II

Minarni, S.Psi., M.A.

Sri Hayati, M.Psi., Psikolog

NIDN: 0910078104

NIDN: 0930058302

Mengetahui :

Dekan

Ketua Program Studi

Fakultas Psikologi,

Fakultas Psikologi,

Minarni, S.Psi., M.A.

Musawwir, S.Psi., M.Pd.

NIDN: 0910078104

NIDN: 0927128501

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan dengan sebenar-benarnya bahwa penulisan skripsi yang berjudul *"Hubungan Antara Body Image Dan Perilaku Diet Pada Remaja Akhir Di Rumah Sehat Herbalife Kota Makassar"* ini murni hasil karya sendiri berdasarkan hasil penelitian dan bukan merupakan hasil dari plagiat dari hasil karya orang lain maupun peniruan hasil karya orang lain. Jika ditemukan suatu perbuatan yang tidak terpuji dan melanggar etika keilmuan ataupun ada pihak yang mengklaim sebagian hingga keseluruhan pada keaslian karya saya, maka saya siap menanggung resikonya.

Makassar, 23 Maret 2018

Ni Luh Gde Widya Santhi

4515091063

MOTTO

Keluargaku adalah alasan bagi semua ketahanan dan kerja kerasku, maka lebih keras lagi untuk tidak sampai mengecewakan mereka dan menelantarkan mereka karena hasil kerja kerasmu.

Jagalah badanmu, di mana tempat Tuhan bersemayam. Badan yang sehat mendukung spiritual yang baik dan bentuk kesyukuran paling sederhana pada Tuhan.

Seisi semesta berhubungan dengan Hukum Karma, apa pun yang ditanam, maka hal yang serupa juga akan kita terima, maka berusahalah menanam benih karma yang baik.

PERSEMBAHAN

*Puji syukur teramat dalam kepada Ida Sang Hyang Widhi
Wasa atas segala nikmat dan kemudahan yang diberikan
dan kesempatan untuk menulis karya ini.*

*Karya ini penulis persembahkan kepada keluarga terkhusus
kedua orang tua tercinta, dosen-dosen yang penulis
banggakan dan teman-teman yang penulis sayangi juga
semua pihak yang selalu memberi dukungan moril pada
penulis.*

BOSUWA

HUBUNGAN BODY IMAGE DENGAN PERILAKU DIET PADA REMAJA AKHIR DI RUMAH SEHAT HERBALIFE KOTA MAKASSAR

NI LUH GDE WIDYA SANTHI

4515091063

ABSTRAK

Penelitian ini merupakan penelitian korelasi yang bertujuan untuk mengetahui hubungan *body image* dengan perilaku diet pada remaja akhir di rumah sehat Herbalife kota Makassar. penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan subyek remaja akhir di rumah sehat Herbalife kota Makassar. Populasi dari penelitian ini adalah remaja akhir yang sedang melakukan diet di rumah sehat Herbalife kota Makassar. Sampel pada penelitian ini berjumlah 130 orang. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini yaitu skala *body image* dan skala perilaku diet yang dibuat sendiri oleh peneliti.

Penelitian ini menggunakan teknik analisis korelasi *product moment* dengan bantuan SPSS 20.0 *for windows*. Berdasarkan hasil perhitungan yang telah dilakukan dengan analisis *product moment* dari Pearson diperoleh bahwa taraf signifikansi sebesar 0,054 (dimana $0,054 > 0,05$), maka keputusannya yaitu hubungan antara *body image* dan perilaku diet pada remaja akhir di rumah sehat Herbalife kota Makassar tidak signifikan. Nilai *r* tabel untuk 130 subyek yaitu 0,1723. Nilai *r* hitung (*r* pearson) pada skala *body image* dan perilaku diet yaitu 0,054, dimana $0,054 < 0,1723$, sehingga hipotesis yang menyatakan ada hubungan antara *body image* dan perilaku diet pada remaja akhir di rumah sehat herbalife kota makassar, ditolak.

Kata kunci: *Body Image*, Perilaku Diet

KATA PENGANTAR

Om Awighnam Astu Namoh Sidham, rasa syukur sebesar-besarnya ke pada Ida Sang Hyang Widhi Wasa karena telah melimpahkan Rahmat dan segala anugerah-Nya sehingga penulis mampu menyelesaikan skripsi yang berjudul “Hubungan Antara Body Image Dengan Perilaku Diet Pada Remaja Akhir Di Rumah Sehat Herbalife Kota Makassar”.

Penulisan skripsi ini dilakukan untuk memenuhi salah satu syarat mencapai gelar Sarjana Psikologi pada Fakultas Psikologi Universitas Bosowa Makassar. Penulis sangat menyadari bahwa tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak sangatlah sulit bagi penulis untuk menyelesaikan skripsi ini. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terimakasih sebesar-besarnya kepada:

1. Kedua orang tua penulis, mamak Masih Siyanti dan bapak I Wayan Suriantara yang begitu banyak memberi dukungan tanpa henti baik moril maupun materil. Dengan penuh pengertian dan kesabaran selalu memberikan dorongan pada penulis agar mampu menyelesaikan skripsi ini. Kepada kakek Masih dan nenek Masih (deweyang/almarhumah) terimakasih selalu mendoakan dan mendukung, juga selalu menunggu kepulangan penulis.
2. Adikku I Made Dauh Santosa, terimakasih selalu memberikan dukungan walaupun dari jauh. Semoga kita berdua bisa sukses dan membanggakan mamak dan bapak, lalu pulang dan berkumpul bersama. Kepada bibik Arisanti dan om Sutarja, terimakasih selalu memberikan dukungan dan mendoakan penulis selama proses kuliah dan skripsi. Terimakasih sudah menunggu kepulangan penulis untuk berkumpul bersama.

3. Ibu Minarni, S. Psi., M.A selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Bosowa sekaligus pembimbing satu dan juga sebagai dosen PA dari penulis. Penulis ucapkan terimakasih telah memberikan ilmu, semangat, dukungan dan arahan-arahan selama proses bimbingan dan dengan sabar menjelaskan sehingga penulis bisa menyelesaikan skripsi ini.
4. Ibu Sri Hayati, M. Psi. Psikolog selaku pembimbing dua, terimakasih atas bimbingan, nasehat dan motivasi juga masukkan untuk dapat menyelesaikan skripsi dengan baik.
5. Bapak Musawwir, S.Psi., M.Pd selaku Dosen Fakultas Psikologi Universitas Bosowa, terimakasih atas ilmu yang sangat bermanfaat mengenai analisis data serta waktu yang telah diberikan untuk menjadi panel *expert* dalam penyusunan skala.
6. Bapak Arie Gunawan HZ, M.Psi., Psikolog selaku Dosen Fakultas Psikologi Universitas Bosowa, terimakasih untuk ilmu, nasehat dan masukan selama penyusunan skripsi serta waktu yang telah diberikan untuk menjadi panel *expert* dalam penyusunan skala. Terimakasih pula telah memberikan penulis pengutan dan motivasi besar sehingga penulis bisa bangkit dan tidak terpuruk sehingga dapat menyelesaikan skripsi dengan baik.
7. Bapak dan Ibu Dosen Fakultas Psikologi Universitas Bosowa, terimakasih atas segala ilmu, nasehat, kemudahan, arahan dan bimbingan yang telah diberikan selama proses perkuliahan yang sangat penulis rasakan sebagai mahasiswa transfer dari Universitas lain.
8. Pak Jufri dan Kak Indah, terimakasih telah membantu penulis dalam pengurusan administrasi sejak awal sebagai mahasiswa transfer. Terimakasih pada Pak Jufri untuk segala bantuan dan motivasi sehingga

peneliti tidak kesulitan memahami administrasi dan terimakasih sudah menenangkan dan mencari solusi saat penulis kesulitan selama proses transfer sampai akhirnya penulis bisa berkuliah di Universitas Bosowa.

9. Teman-teman angkatan 2013 yang telah berjuang bersama-sama walaupun tidak bersama sepenuhnya selama proses perkuliahan. Terimakasih sudah menerima dan menjadi teman-teman yang baik dan tidak membeda-bedakan sekalipun penulis baru bergabung bersama kalian. Semoga silaturahmi tetap terjaga dan kelak kita menjadi orang yang sukses.
10. Rurie Cristia Ceneca, Dwi Anggraeni, Andi Wina Oktaviana, Andi Yuniarsih, Muntia Ramli, Andyna Maharesky, terimakasih tetap setia dan selalu memberi penguatan dan dukungan pada penulis. Terimakasih kalian tidak pernah meninggalkan penulis saat kondisi terpuruk, suka maupun duka. Semoga kita selalu saling mengingatkan dalam kebaikan dan kebenaran. Kalian berarti untuk penulis.
11. Resky Lidesti sebagai sahabat dan saudara penulis di rantauan. Terimakasih sudah menjadi sahabat yang baik dan setia mendampingi setiap proses baik suka maupun duka. Semoga silaturahmi kita tetap terjaga dengan baik.
12. Dewi Adyani sebagai sahabat, terimakasih selalu menjadi penenang dan menguatkan penulis saat dalam kondisi buruk dan terpuruk. Terimakasih selalu menyempatkan waktu bersama untuk menjaga dan menenangkan penulis saat tertimpa masalah maupun musibah.
13. Kak Ayuni Darmasanti, terimakasih selalu memberikan dukungan dan semangat walaupun dari jauh. Terimakasih selama ini selalu memberikan

nasehat dan motivasi, terimakasih sudah menjaga dan merawat penulis saat terkena musibah. Terimakasih sudah selalu mendengarkan semua keluhan dan menjadi kakak yang baik.

14. Kak Tirta Cahyani terimakasih untuk masukan dan nasehatnya pada penulis sehingga penulis bisa menyelesaikan skripsi dengan baik.
15. Kepada mentor Fatma, terimakasih untuk segala motivasi dan bantuan selama proses penelitian sehingga penulis bisa mendapatkan data yang diperlukan dan terimakasih sudah selalu mendukung selama ini.
16. Seluruh responden yang telah bersedia memberikan waktunya untuk membantu penelitian dalam pengisian skala.
17. Seluruh pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu, pihak yang selalu penulis sayangi dan hormati. Terimakasih untuk segala dukungan dan bantuan yang telah diberikan untuk membantu penulis dalam penyusunan skripsi.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, untuk itu kritik dan saran yang membangun sangat penulis harapkan untuk penyempurnaan skripsi ini. Semoga skripsi ini bermanfaat dalam dunia pendidikan terkhusus dalam bidang psikologi.

Makassar, 23 Maret 2018

Penulis

Ni Luh Gde Widya Santhi

DAFTAR ISI

SAMPUL i

HALAMAN PENGESAHAN	ii
PERNYATAAN.....	iii
PERSEMBAHAN	iv
MOTTO.....	v
ABSTRAK.....	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL`	xiv
DAFTAR GAMBAR.....	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar belakang	1
B. Rumusan masalah	6
C. Tujuan penelitian	7
D. Manfaat penelitian	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	8
A. Perilaku Diet.....	8
1. Pengertian Diet	8

2. Pengertian Perilaku Diet	8
3. Aspek Perilaku Diet.....	9
4. Faktir yang mempengaruhi Perilaku Diet	11
B. Body Image.....	12
1. Pengertian Body Image	12
2. Aspek-aspek Body Image13
3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Body Image.....	.15
C. Remaja.....	17
1. Pengertian.....	17
2. Tahap Perkembangan Remaja.....	18
D. Hubungan Body Image Dengan Perilaku Diet.....	20
E. Kerangka pikir	22
F. Hipotesis	23
BAB III METODE PENELITIAN	24
A. Jenis Penelitian	24
B. Variabel Penelitian	24
C. Definisi	25
D. Populasi, Sampel Dan <i>Teknik Sampling</i>	26
E. Teknik Pengumpulan Data	27
F. Uji Instrumen Penelitian	30
G. Teknik Analisis Data	35
H. Jadwal Kegiatan.....	38
I. Persiapan Penelitian	38
J. Pelaksanaan Penelitian	39

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN 40

A. Hasil Penelitian 40

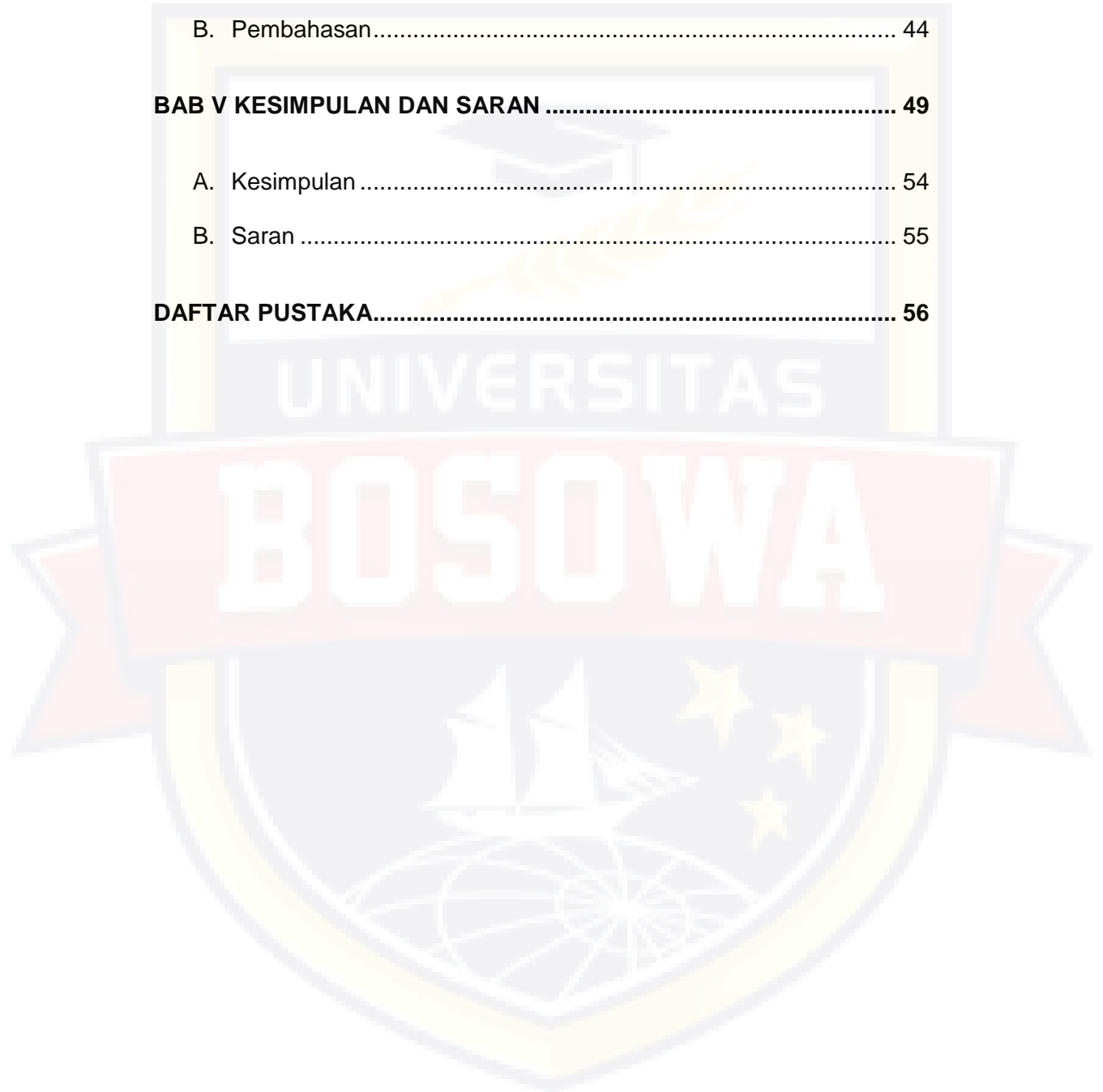
B. Pembahasan..... 44

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN 49

A. Kesimpulan 54

B. Saran 55

DAFTAR PUSTAKA..... 56



DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 <i>blue Print</i> Skala Perilaku Diet	28
Tabel 3.2 <i>Blue Print</i> Skala <i>Body Image</i>	29
Tabel 3.3 <i>Blue Print</i> Skala Perilaku Diet Setelah Uji Coba	32
Tabel 3.4 <i>Blue Print</i> Skala <i>Body Image</i> Setelah Uji Coba	33
Tabel 3.5 Reliabilitas Skala Perilaku Diet	35
Tabel 3.6 Reliabilitas Skala <i>Body Image</i>	35
Tabel 3.7 Hasil Uji Normalitas	36
Tabel 3.8 Hasil Uji Linearitas	37
Tabel 3.10 Pedoman Penafsiran Terhadap Koefisien Korelasi	37
Tabel 3.11 Jadwal Penelitian	38
Tabel 4.1 Norma Kategorisasi Yang Digunakan Dalam Penelitian	40
Tabel 4.2 Hasil Analisis Deskriptif Data Empirik	40
Tabel 4.3 Distribusi Skor Perilaku Diet Pada Remaja Akhir	41
Tabel 4.4 Distribusi Skor <i>Body Image</i> Pada Remaja Akhir	42
Tabel 4.5 Korelasi Skala Perilaku Diet Dengan Skala <i>Body Image</i>	43

DAFTAR GAMBAR

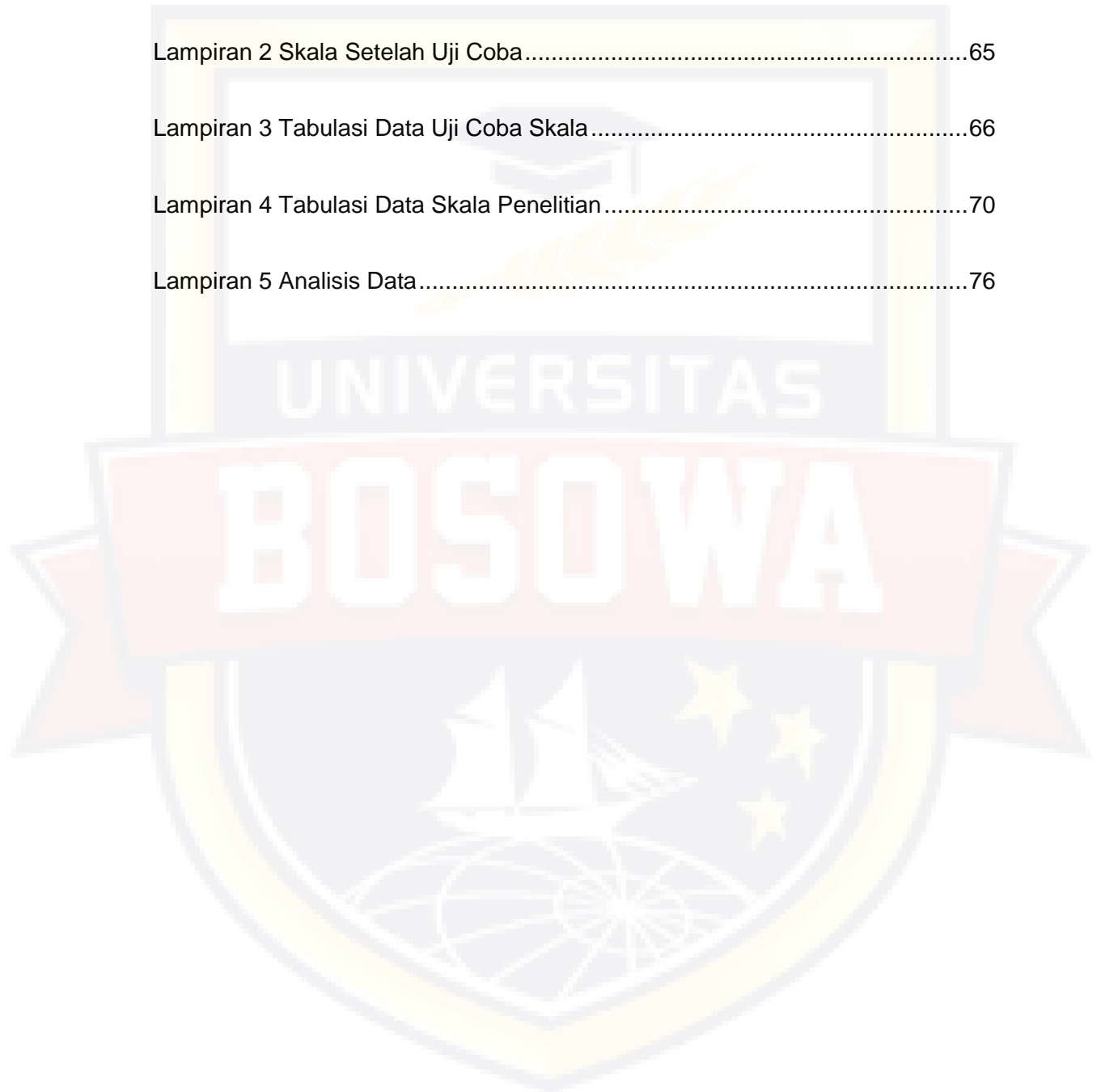
Gambar 4.1 Diagram Perilaku Diet.....44

Gambar 4.2 Diagram *Body Image*.....45



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Skala Sebelum Uji Coba.....	59
Lampiran 2 Skala Setelah Uji Coba.....	65
Lampiran 3 Tabulasi Data Uji Coba Skala.....	66
Lampiran 4 Tabulasi Data Skala Penelitian.....	70
Lampiran 5 Analisis Data.....	76



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Remaja merupakan salah satu komponen dalam tahap perkembangan yang perlu diperhatikan dalam segi pergaulan, penampilan dan perkembangan lainnya. Pada masa remaja, tubuh yang sehat sangat mendukung produktifitas dan segala aktifitas yang dilakukan. Selain itu, pada remaja sangat perlu diperhatikan hal-hal yang dapat mendukung produktifitas dan sosialisasi guna memenuhi tugas perkembangan yang baik. Masa remaja merupakan masa perubahan seseorang dari kanak-kanak menjadi dewasa mulai dari aspek biologis, psikis, maupun sosial, harga diri dan keintiman. Terjadinya perubahan bentuk tubuh yang disertai perubahan tubuh yang sedang dialaminya sendiri. Terutama, remaja putri lebih suka berdandan dan berhias untuk menarik lawan jenisnya, (Ali, 2012). Setiap orang cenderung ingin mempunyai tubuh yang sehat, bentuk tubuh dan berat badan yang ideal. Hal tersebut dikarenakan selain untuk faktor kesehatan, bentuk tubuh dan berat badan juga sering kali mempengaruhi penampilan seseorang.

Menurut Papalia, Old, Felman (2009), Anak remaja belum mempunyai tempat yang jelas, tidak termasuk golongan anak, tetapi tidak pula termasuk golongan orang dewasa. Masa remaja terdiri dari 3 fase yaitu remaja awal, tengah dan remaja akhir. adapun tugas-tugas perkembangan remaja, salah satu diantaranya adalah remaja mampu menerima keadaan fisiknya dan memanfaatkan keadaan tubuhnya secara efektif. Masa remaja merupakan masa dimana para remaja sudah sangat memperhatikan penampilan fisiknya,

baik dari berat badan dan bentuk badan. Kepedulian terhadap *body image* atau citra tubuh yang ideal dapat mengarah kepada usaha obsesif untuk mengendalikan berat badan.

Cash (2002) menyatakan bahwa citra tubuh merupakan evaluasi dan pengalaman afektif seseorang terhadap atribut fisik, bisa dikatakan bahwa investasi dalam penampilan merupakan bagian utama dari evaluasi diri seseorang. Perubahan-perubahan fisik yang dialami oleh remaja, menghasilkan persepsi yang berubah-ubah mengenai citra tubuhnya, namun hampir selalu bersifat negatif dan menunjukkan penolakan terhadap fisiknya (Suryanie dalam Sukarta, 2016).

Banyak remaja yang mengutamakan penampilan fisik dalam pergaulan yang sejenis kelamin dan lawan jenis. Mereka masih menonjolkan penampilan fisik. Oleh sebab itu remaja berusaha tampil menarik untuk mencari perhatian dari orang lain. Salah satunya adalah menghindari kegemukan. Ketidakpuasan seseorang terhadap tubuhnya bisa muncul karena orang tersebut telah memiliki konsep tubuh ideal dalam pikirannya, namun dia merasa bahwa tubuhnya sendiri tidak atau belum memenuhi kriteria tubuh ideal tersebut.

Berdasarkan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh (Syahrir dalam ismanto 2015), menunjukkan bahwa sebanyak 24 orang di SMA Athirah Makassar (33,8%), memiliki persepsi *body image* yang negatif (mengalami ketidakpuasan terhadap bentuk tubuhnya) tidak hanya terjadi pada responden dengan kelebihan berat badan saja (gemuk dan obesitas), namun juga pada responden dengan status gizi normal yaitu sebanyak 12 orang (50.0%). Hal inilah yang menjadi pendorong bagi para remaja untuk melakukan diet.

Diet berasal dari bahasa Yunani yang artinya cara hidup. Menurut Artur (2010) diet adalah program penghilangan asupan makanan apapun dengan tujuan mengurangi berat badan. Menurut Heinberg (2006) perilaku diet dibagi menjadi dua yaitu : perilaku diet sehat dimana penurunan berat badan yang dilakukan dengan jalan perubahan perilaku kearah yang lebih sehat, seperti mengubah pola makan dengan mengonsumsi makanan rendah kalori dan rendah lemak, merubah aktifitas fisik secara wajar. Sedangkan perilaku diet tidak sehat dimana penurunan berat badan yang dilakukan dengan perilaku yang membahayakan kesehatan. Seperti puasa (diluar ibadah) atau melewati waktu makan dengan sengaja, penggunaan obat penurun berat badan, menahan nafsu makan serta muntah dengan sengaja.

Sekarang ini sudah banyak produk dan cara-cara diet atau penurunan berat badan yang beredar dipasaran dan bisa diakses melalui media massa. Banyak pula perusahaan besar yang menyediakan produk penurun badan dengan bahan herbal yang ramah lingkungan serta memiliki daya tarik bagi para pelaku diet. Adapun beberapa perusahaan besar yang memproduksi produk herbal yang berfungsi untuk kesehatan dan menjaga berat badan diantaranya *Tiens* (*Tiens* memberikan produk dan pelayanan yang memiliki kualitas yang baik, kredibilitas tinggi, menyatukan esensi alami dan teknologi tinggi), *Amway* (*Amway* memberikan produk berbahan dasar alami sebagai produk nutrisi), *Nutrilite* (yang terkenal di Amerika dan digemari di Indonesia), *Tahitian-noni* (merupakan produk kesehatan berupa minuman bioaktif otentik yang berbahan dasar herbal alami), *K-Link* (adalah minuman kesehatan Herbal Drink yang bahan utamanya adalah sari klorofil dari daun), Alfalfa (suatu herbal bernilai nutrisi tinggi, dan harga yang ditawarkan cukup terjangkau), dan

Herbalife (adalah sebuah perusahaan yang memproduksi sebuah produk-produk kesehatan yang terkenal dalam pengembangan manajemen berat badan, produk nutrisi dan perawatan pribadi yang tercanggih).
(www.bisnistianshi.com, www.amway.co.id, www.nonijus.com,
www.klink.com, www.herbalife.co.id).

Penelitian ini memilih *Herbalife* karena produk Herbalife merupakan produk yang terbaru masuk di Indonesia dengan peminat yang sangat besar dan konsep inti dari produk *Herbalife* memberikan nutrisi yang optimal untuk sel tubuh, sehingga tubuh mendapatkan tingkat kesehatan optimal dan mampu menyembuhkan dirinya sendiri (*self healing*), selain berbahan alami, mudah ditemukan, ramah lingkungan dan membuat perubahan. Perubahan bagi kehidupan orang lain dimaksudkan aspek yang paling dihargai, dapat meningkatkan kesejahteraan kesehatan orang di seluruh dunia hanya dengan produk-produk bernutrisi, pengelolaan berat badan dan produk-produk perawatan diri, yang dikembangkan oleh ilmuwan terkemuka dunia. Selain itu Herbalife memiliki wadah bagi para penggiat diet untuk berkumpul dan melakukan aktifitas yang berhubungan dengan kegiatan diet yang akan memudahkan dalam proses penelitian, wawancara maupun observasi. Selain itu, dalam rumah sehat juga diterapkan metode pengukurang kondisi tubuh yang kemudian akan berimplikasi pada pola makan dan konsumsi produk Herbalife bagi masing-masing member.

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan pada beberapa konsumen remaja akhir di rumah sehat Herbalife, diperoleh pernyataan bahwa sebagian besar dari mereka melakukan diet karena ingin memperoleh berat badan yang ideal agar selalu bisa menjaga penampilan dan bentuk tubuhnya serta terlihat

menarik, selain itu beberapa subyek mengatakan bahwa mereka merasa lebih segar dan sehat dari sebelumnya, ingin tetap diet dengan menu yang enak dan ngetrend, bertemu dengan teman baru yang merupakan member dan aktifitas baru yang dilakukan dalam lingkup Herbalife seperti senam, lari dan jalan santai.

Pada penelitian ini, peneliti memilih remaja akhir di sebuah rumah sehat Herbalife di Makassar sebagai subjek penelitian karena pada dasarnya remaja sangat memperhatikan penampilan, atribut fisik dan bagian-bagian tubuh. Alasan lain yang diungkapkan yaitu karena merasa tertarik mengikuti program diet bersama teman dan karena melihat beberapa orang yang mereka kenal sudah berhasil menurunkan berat badan. Selain itu beberapa subyek menyatakan bahwa sering melihat postingan beberapa teman di media sosialnya yang juga menggunakan Herbalife untuk diet dan menurut mereka hal ini menjadi trend. Hal inilah yang membuat subyek memutuskan untuk melakukan diet.

Menurut beberapa subyek di rumah sehat Herbalife, saat mengikuti program diet di rumah sehat Herbalife salah satu dampak yang mereka rasakan adalah perubahan pola pikir dan cara pandang terhadap pola hidup sehat, aktifitas yang sehat dan cemilan yang sehat serta memahami resiko dari mengkonsumsi makanan berlemak tinggi dan karbohidrat tinggi. Selain itu beberapa subyek mengungkapkan bahwa beberapa hal yang mereka dapat selama sarapan sehat yaitu berkumpul dan berbagi cerita seru dengan member lain sambil menghabiskan waktu terlebih saat merasa sedih dengan permasalahan yang dimiliki atau dengan tugas-tugas kuliah yang dimiliki.

Berdasarkan hasil observasi peneliti, salah satu kegiatan yang dilakukan di rumah sehat Herbalife selain menu sarapan sehat adalah pemberian pemahaman atau kursus pola makan serta penjelasan asupan nutrisi yang sesuai bagi tiap individu yang berbeda. Beberapa subyek mengatakan bahwa mereka pernah melakukan beberapa jenis dan metode diet sebelum akhirnya memutuskan untuk mengikuti program diet di rumah sehat Herbalife. Beberapa jenis program diet yang dilakukan oleh subyek yaitu mengkonsumsi buah dan sayur pada pagi hari, mengkonsumsi teh dan beberapa minuman herbal pembakar lemak, mengkonsumsi pil diet, mengikuti kegiatan olahraga, dan mengkonsumsi daging dalam jumlah banyak tanpa mengkonsumsi karbohidrat atau nasi sama sekali.

Berdasarkan uraian dan penjelasan diatas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian pada kalangan remaja akhir di rumah sehat Herbalife dengan judul “Hubungan antara *Body Image* dengan Perilaku Diet Pada Remaja Akhir di Rumah Sehat Herbalife Kota Makassar “.

B. Rumusan Masalah

Adapun rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah ada Hubungan *Body Image* dengan Perilaku Diet Pada Remaja Akhir Di Rumah Sehat Herbalife Kota Makassar ?

C. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui Hubungan *Body Image* dengan Perilaku Diet Pada Remaja Akhir Di Rumah Sehat Herbalife Kota Makassar.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat teoretis

- a) Sebagai bahan referensi bagi pengembangan ilmu psikologi terutama psikologi sosial, Psikologi kesehatan, dan psikologi positif.
- b) Sebagai pedoman bagi kita semua untuk lebih mengerti bagaimana dampak negative dan dampak positif dari perilaku diet.

2. Manfaat Praktis

- a) Sebagai pedoman bagi remaja di rumah sehat Herbalife agar memperoleh informasi yang tepat mengenai diet yang sehat dan pengganti sarapan sehat.
- b) Sebagai pedoman bagi rumah sehat untuk memberikan pelayanan diet yang lebih sehat dan maksimal.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Perilaku Diet

1. Pengertian Diet

Dalam bahasa Yunani, diet berasal dari istilah *diaita* yang memiliki arti cara hidup. Selain itu Kim & Lennon (2006) mendefinisikan diet sebagai "*Reduction in caloric intake to lose weight*". Diet adalah kegiatan yang dilakukan dengan cara membatasi nutrisi dan asupan berupa kalori dengan sengaja yang bertujuan untuk mengurangi berat badan yang dimaksudkan untuk membentuk tubuh menjadi lebih langsing sesuai keinginan individu masing-masing.

Berdasarkan uraian diatas dapat kesimpulan bahwa diet adalah usaha mengurangi pemasukan kalori yang biasanya dilakukan dengan mengurangi lemak kalori yang tinggi dalam makanan sehingga jumlah asupan seimbang bagi masing-masing orang.

2. Pengertian Perilaku Diet

Perilaku diet menurut Hawks (wardle 1997) adalah kegiatan dan usaha seseorang dalam membatasi dan mengontrol makanan yang akan dimakan dan memperhatikan jumlah kalori yang masuk dengan tujuan untuk mengurangi dan mempertahankan berat badan. Menurut Ruderman (Wardle 1997) perilaku diet adalah bagian dari bentuk pola makan dimana di dalamnya termasuk memperhatikan jumlah kalori yang masuk dan asupan makanan yang baik untuk dikonsumsi.

Berdasarkan uraian di atas, maka yang dimaksud dengan perilaku diet adalah sebagai kegiatan membatasi dan mengontrol makanan atau kalori yang akan dimakan dengan tujuan untuk mengurangi berat badan, selain itu perilaku diet adalah kegiatan memperhatikan nutrisi dan makanan yang dikonsumsi dengan memperhatikan jenis makanan dan kalori yang dikonsumsi guna menjaga bentuk tubuh atau mendapatkan tubuh yang ideal.

3. Aspek-Aspek Perilaku Diet

Aspek perilaku diet menurut Ruderman (Wardle 1997) terdiri dari :

a. Aspek eksternal

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

b. Aspek emosional

Aspek emosional menunjuk emosi dimana yang lebih berperan dalam perilaku makan adalah emosi negatif individu, seperti kecewa, cemas, depresi, dan sebagainya. Rasa cemas, rasa takut, dan khawatir yang timbul akan melahirkan sikap yang berbeda-beda pada setiap orang. Ada yang mengatasi keadaan stres dengan tidur, melakukan berbagai aktivitas fisik seperti olah raga, jalan-jalan, meminum minuman keras, mengkonsumsi obat-obat tertentu atau mengalihkan perhatiannya dengan memakan makanan sesukanya. Khusus untuk memakan makanan sesukanya itu, jika keadaan

berlangsung lama dan tidak terkontrol maka akan menyebabkan dampak negatif pada tubuh, terlebih jika makanan yang dimakan banyak mengandung kalori, karbohidrat, dan lemak yang tinggi. Kondisi ini bisa menjadi kebiasaan makan yang salah karena dapat menaikkan berat badan.

c. Aspek *restraint*

Istilah *restraint* menurut kamus kedokteran berarti pengekan atau pembatasan. Aspek *restraint* ini mengungkapkan bahwa pola makan individu dipengaruhi oleh keseimbangan antara faktor-faktor psikologis yaitu desakan terhadap keinginan pada makanan dan usaha secara kognitif untuk melawan keinginan tersebut. Usaha secara kognitif inilah yang disebut *restraint* atau dengan kata lain pengendalian terhadap keinginan untuk makan.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa diet terbentuk dari tiga aspek perilaku makan individu antara lain, aspek eksternal mencakup situasi yang berkaitan dengan cara makan dan faktor makanan itu sendiri, aspek emosional meliputi emosi negatif, seperti rasa takut, cemas dan marah serta aspek *restraint*, merupakan usaha secara kognitif dalam perilaku makan untuk melawan keinginan makan. Perilaku diet dapat dilihat dari frekuensi, intensitas dan lamanya seseorang melakukan diet.

4. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Perilaku Diet

Menurut Wardle dkk (1997), adapun faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku diet adalah :

a. Kesehatan

Diet membatasi pengonsumsi daging-dagingan banyak mengandung zat kolesterol (lemak) tinggi, garam dapat mencegah terjadinya gangguan penyakit jantung (*heart disease*).

b. Kepribadian

Jika seseorang merasa tidak percaya diri dan melihat dirinya kurang maksimal maka ia akan melakukan diet untuk mendapatkan tubuh yang ideal sehingga setelah tercapainya tubuh yang ideal akan meningkatkan rasa percaya diri yang dimiliki. .

c. Lingkungan

Sebuah Perilaku seseorang dipengaruhi oleh lingkungan seperti orang tua, saudara, teman bergaul, lingkungan dan media massa yang menjadi salah satu faktor pemicu seseorang menentukan sikap dan keputusan yang kemudian menjadi kebiasaan seseorang.

d. Jenis kelamin

Jenis kelamin mempengaruhi perilaku seseorang. Pada tahun 1984 suatu perusahaan riset pasar melaporkan dengan pasti bahwa sebanyak 30% dari wanita Amerika dan 16 % pria melakukan diet. hal ini menunjukkan bahwa wanita lebih banyak melakukan diet daripada laki laki dan hal ini menunjukkan bahwa wanita lebih memperhatikan penampilannya.

B. Body Image

1. Pengertian Body Image

Pengertian mengenai *Body image* menurut Cash (2002) yaitu citra tubuh sebagai derajat kepuasan atau ukuran besarnya kepuasan individu terhadap

dirinya secara fisik yang mencakup ukuran, bentuk, dan penampilan umum. Citra tubuh merupakan evaluasi dan pengalaman afektif seseorang terhadap atribut fisik, bisa dikatakan bahwa investasi dalam penampilan merupakan bagian utama dari evaluasi diri seseorang. Berdasarkan definisi di atas dapat disimpulkan bahwa citra tubuh merupakan perasaan, pengalaman, sikap dan evaluasi yang dimiliki seseorang mengenai tubuhnya yang meliputi bentuk tubuh, ukuran tubuh, dan berat tubuh yang mengarah kepada penampilan fisik yang dapat bersifat positif atau negatif.

Body image menurut Honigman dan Castle (dalam Cash 2002) adalah gambaran pemahaman seseorang terhadap bentuk dan ukuran tubuhnya, bagaimana seseorang memiliki persepsi dan memberikan penilaian atas apa yang dia pikirkan dan rasakan terhadap ukuran dan bentuk tubuhnya, dan atas bagaimana kira-kira penilaian orang lain terhadap dirinya. Sebenarnya, apa yang dia pikirkan dan rasakan belum tentu benar-benar mempresentasikan keadaan yang sebenarnya, namun lebih merupakan hasil penilaian dan evaluasi diri yang subjektif. Papalia (2009) mendefinisikan citra tubuh adalah persepsi individu akan penampilannya sendiri atau keyakinan deskriptif dan evaluatif tentang penampilan individu.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa *Body image* sebagai derajat kepuasan, persepsi, pemikiran individu terhadap dirinya secara fisik yang mencakup ukuran, bentuk, dan penampilan umum merujuk pada teori Cash (2002).

2. Aspek-Aspek Body Image

Thompson (Cash 2002) menjelaskan aspek-aspek dalam *Body image* yaitu:

a. Persepsi terhadap bagian-bagian tubuh dan penampilan secara keseluruhan

Dalam hal ini bentuk tubuh merupakan suatu simbol dari diri seorang individu, karena dalam hal tersebut individu dinilai oleh orang lain dan dinilai oleh dirinya sendiri. Selanjutnya bentuk tubuh serta penampilan baik dan buruk dapat mendatangkan perasaan senang atau tidak senang terhadap bentuk tubuhnya sendiri.

b. Aspek perbandingan dengan orang lain

Terdapat penilaian sesuatu yang lebih baik atau lebih buruk dari yang lain, sehingga menimbulkan suatu prasangka bagi dirinya keorang lain, hal-hal yang menjadi perbandingan individu ialah ketika harus menilai penampilan dirinya dengan penampilan fisik orang lain.

c. Aspek sosial budaya (reaksi terhadap orang lain)

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

Penelitian-penelitian sebelumnya yang sudah ada mengenai *body image* pada umumnya menggunakan Multidimensional Body Self Relation Questionnaire-Appearance Scale (MBSRQ-AS) yang dikemukakan oleh Cash (2002).

Cash (2002) mengemukakan ada lima dimensi dalam pengukuran body image, yaitu :

a. Appearance evaluation (evaluasi penampilan)

Evaluasi penampilan yaitu mengukur penampilan keseluruhan dari tubuh, apakah menarik atau tidak menarik serta memuaskan atau

belum memuaskan yang merupakan penilaian yang dirasakan oleh individu bersangkutan.

b. *Appearance orientation* (orientasi penampilan)

Orientasi penampilan yaitu perhatian individu terhadap penampilan dirinya dan usaha yang dilakukan untuk memperbaiki dan meningkatkan penampilan diri berdasarkan penilaian yang dilakukan terhadap dirinya.

c. *Body area satisfaction* (kepuasan terhadap bagian tubuh)

Kepuasan terhadap bagian tubuh, yaitu mengukur kepuasan individu terhadap bagian tubuh secara spesifik, wajah, tubuh bagian atas (dada, bahu lengan), tubuh bagian tengah (pinggang, perut), tubuh bagian bawah (pinggul, paha, pantat, kaki), serta bagian tubuh secara keseluruhan.

d. *Overweight preoccupation* (kecemasan menjadi gemuk)

Kecemasan menjadi gemuk di sini adalah mengukur kewaspadaan individu terhadap berat badan, kecenderungan untuk melakukan diet, dan membatasi pola makan karena merasa cemas bila berat badan bertambah dan menyebabkan kegemukan.

e. *Self-classified weight* (Pengkategorian ukuran tubuh)

Pengkategorian ukuran tubuh, yaitu mengukur bagaimana individu menilai berat badannya, dari sangat kurus sampai gemuk berdasarkan perasaan dan penilaian terhadap dirinya sendiri.

Berdasarkan penjelasan diatas merujuk pada teori Cash (2002), dapat diambil kesimpulan bahwa aspek-aspek *body image* sebagai berikut :

Appearance evaluation, Appearance orientation, Body areasatisfaction, Overweight preoccupation, Self-classified weight.

3. Faktor-faktor yang mempengaruhi *body image*

Citra tubuh atau *body image* terbentuk dari sejak individu lahir sampai selama individu hidup. Banyak hal yang dapat mempengaruhi citra tubuh seseorang, termasuk pandangan atau penilaian orang lain terhadap penampilan diri sendiri. faktor-faktor yang mempengaruhi perkembangan citra tubuh menurut Cash (2002) adalah sebagai berikut :

a. Jenis Kelamin

Menurut Cash (2002) jenis kelamin merupakan faktor yang mempengaruhi dalam perkembangan citra tubuh seseorang. Ketidakpuasan terhadap tubuh lebih sering terjadi pada wanita daripada laki-laki. Pada umumnya wanita, lebih kurang puas dengan tubuhnya dan memiliki citra tubuh yang negatif. Ketidakpuasan terhadap tubuh lebih banyak dialami oleh remaja perempuan dari pada remaja laki-laki. Oleh karena itu remaja wanita pada umumnya melakukan lebih banyak hal untuk menciotakan penampilan yang menarik dibandingkan laki-laki.

b. Media Massa

Media massa menjadi pengaruh kuat dalam budaya sosial. Para remaja lebih banyak menghabiskan waktunya dengan menonton televisi dan kebanyakan orang dewasa membaca surat kabar harian dan majalah. Survey media massa menunjukkan bahwa 83% majalah *fashion* khususnya dibaca oleh mayoritas wanita. Konsumsi media yang tinggi dapat mempengaruhi konsumen dalam berbagai cara. Dengan adanya

figur model di media massa dapat membentuk citra tubuh seseorang berdasarkan atas apa yang dilihatnya dalam media massa.

c. Hubungan Interpersonal

Hubungan interpersonal membuat seseorang cenderung membandingkan diri dengan orang lain yang diterima mempengaruhi konsep diri termasuk mempengaruhi bagaimana perasaan terhadap penampilan fisik. Harapan, opini dan pendapat yang disampaikan dalam interaksi dengan keluarga, teman, bahkan orang asing mengenai komentar dan kritikan tentang penampilan akan sangat berpotensi menyebabkan seseorang membandingkan dan menilai dirinya.

d. Faktor Kepribadian

Atribut kepribadian individu mempengaruhi terbentuknya citra tubuh. Harga diri adalah faktor yang paling penting. Konsep diri yang positif dapat memfasilitasi pengembangan evaluasi positif terhadap tubuh seseorang dan berfungsi sebagai penyangga terhadap kejadian yang mengancam citra tubuh. Sebaliknya, harga diri yang buruk dapat meningkatkan kerentanan gambaran tubuh seseorang.

C. Remaja

1. Pengertian

Menurut Santrock (2003) Remaja akhir dimulai dari rentang usia 18-21 tahun, dimana perkembangan fisik berlangsung cepat yang menyebabkan remaja menjadi sangat memperhatikan tubuh mereka dan membangun citra tubuh yang berlangsung. Pada umumnya remaja putri kurang puas dengan keadaan tubuhnya dan memiliki lebih banyak citra tubuh negatif dibandingkan dengan remaja putra selama pubertas

(Santrock, 2003). Cara pandang remaja terhadap tubuhnya sendiri dipengaruhi antara lain pertumbuhan fisiknya yang masih mengalami perubahan dan berkembang lalu jika seorang remaja memiliki cara pandang yang baik terhadap tubuhnya maka ia akan memiliki kepercayaan diri dan perilaku positif terhadap hubungan sosialnya. Remaja memiliki banyak cara untuk mencari perhatian, salah satunya adalah dalam hal penampilan.

Remaja merupakan sebuah masa peralihan dari masa anak-anak. Menurut Desmita (2013), masa remaja adalah masa transisi perkembangan antara masa kanak-kanak dan dewasa yang pada umumnya dimulai pada usia 12 atau 13 tahun dan berakhir pada akhir belasan tahun atau awal dua puluhan tahun. Papalia dan Olds (2001) berpendapat bahwa masa remaja merupakan masa antara kanak-kanak dan dewasa. Adapun bagian dari masa dewasa antara lain proses kematangan kognitif yang ditandai dengan mampu berfikir secara abstrak.

Bagi remaja, penampilan merupakan hal yang sangat penting karena dapat menunjukkan seberapa diterimanya mereka didalam lingkungan mereka. Terlebih lagi pada masa remaja terjadi perubahan fisik yang cukup drastis, seperti pelebaran tulang pinggul, peningkatan jumlah lemak tubuh dan itu menyebabkan terjadinya komparasi antara bentuk tubuh secara nyata dengan standar nilai kecantikan yang ada.

Berdasarkan uraian diatas, dapat disimpulkan bahwa remaja merupakan masa perkembangan dari kanak-kanak menuju dewasa dengan rentan usia 18 – 22 tahun yang sudah memperhatikan penampilan fisik, bentuk tubuh dan ketertarikan pada lawan jenis.

2. Tahap perkembangan

Menurut Desmita (2013), ada beberapa tahapan perkembangan yang dilewati pada saat memasuki usia remaja, diantaranya adalah ;

a. Perkembangan fisik

Perubahan fisik merupakan gejala primer dalam pertumbuhan masa remaja yang berdampak terhadap perubahan psikologis, (Sarwono dalam Desmita 2013). Pada mulanya, tanda-tanda pada masa remaja terjadi dalam konteks pubertas baik pada laki-laki maupun perempuan. Perubahan dan percepatan pertumbuhan di seluruh bagian dan dimensi badan. Perubahan fisik yang terjadi diantaranya adalah perubahan dalam proporsi tubuh, perubahan pubertas, perubahan ciri-ciri seks sekunder, perubahan ciri-ciri seks primer, dan utamanya perubahan dalam tinggi dan berat badan. Pada usia remaja akhir, 18 tahun keatas, pertumbuhan remaja akhir perempuan lebih lambat dibanding laki-laki. Perbedaan tingginya mencapai 5inch.

Percepatan pertumbuhan badan juga terjadi dalam penambahan berat badan, yakni sekitar 13 kg bagi anak laki-laki dan 10 kg bagi anak perempuan. Meskipun berat badan juga mengalami peningkatan selama masa remaja, namun ia lebih mudah dipengaruhi, seperti melalui diet, latihan, dan gaya hidup pada umumnya.

b. Perkembangan kognitif

Ditinjau dari perspektif teori kognitif piaget, maka pemikiran masa remaja telah mencapai tahap pemikiran operasional formal, yakni suatu tahap perkembangan kognitif yang dimulai pada anak sudah mampu berpikir secara abstrak dan hipotesis. Pada masa ini, anak

sudah mampu memikirkan sesuatu yang akan atau mungkin terjadi. Disamping itu remaja juga sudah mampu berpikir secara sistematis untuk memecahkan sebuah permasalahan. Dalam perkembangan kognitif, perkembangan perubahan yang biasanya terjadi adalah perkembangan kognisi sosial, penalaran moral, pemahaman tentang agama, dan berbagai pengetahuan umum lainnya.

c. Perkembangan sosial

Perubahan fisik dan kognitif ternyata berpengaruh terhadap perkembangan psikososial remaja. Beberapa perubahan perkembangan yang biasanya terjadi adalah perkembangan individuasi dan identitas dimana pembentukan identitas merupakan tugas utama dalam perkembangan kepribadian yang diharapkan tercapai. Selain itu ada perubahan perkembangan hubungan dengan orang tuanya. Seorang remaja sudah harus mampu membangun dengan baik hubungannya dengan ayah dan ibunya. Begitu juga dengan perkembangan hubungan dengan teman sebaya. Seorang remaja sudah harus bisa menyesuaikan diri dengan teman sebayanya. Seorang remaja mampu untuk beradaptasi dengan teman sebayanya.

Pada saat berusia 18 tahun ke atas, remaja akan lebih banyak menghabiskan waktu dengan teman-teman sebayanya. Remaja akan belajar mengenai hubungan-hubungan sosial diluar keluarga yang lebih bersifat pribadi. Seperti minatnya, hubungan dengan lawan jenis dan penampilan. Sehingga teman sebaya memiliki faktor yang juga sangat berpengaruh dengan kepribadian para remaja.

3. Hubungan *Body Image* Dengan Perilaku Diet Pada Remaja

Berbagai permasalahan remaja yang umumnya terjadi pada remaja akhir yang dalam penelitian ini adalah remaja akhir di rumah sehat Herbalife di Kota Makassar, diantaranya yaitu keinginan yang besar untuk memiliki tubuh yang ideal, mengalami perubahan fisik dan psikis, serta mengikuti tren, ketidakpuasan pada bentuk tubuh dan kekhawatiran menjadi gemuk dan memiliki berat badan berlebihan. Hal ini sering dialami selama perkembangan yang membuat remaja sangat memperhatikan perubahan yang terjadi pada dirinya. Keinginan tersebut bisa tercapai bila remaja wanita melakukan diet untuk mendapatkan tubuh yang ideal. Dimensi dalam pengukuran citra tubuh adalah evaluasi penampilan, orientasi penampilan, kepuasan terhadap bagian tubuh, kecemasan menjadi gemuk, dan pengkategorian ukuran badan. Sedangkan aspek dalam pengukuran perilaku diet adalah eksternal, emosional, dan *restraint*.

Pada masa remaja terjadi kepedulian yang sangat tinggi terhadap berat badan dan bentuk tubuh sehingga remaja melakukan diet. Remaja yang melakukan diet untuk mengontrol berat badannya dimana dalam hal ini ada yang menggunakan cara sehat dan tidak sehat. Remaja putri menerapkan diet untuk menurunkan berat badannya dengan berbagai cara yang menurut mereka lebih efektif, terkadang diet yang dilakukan membahayakan kesehatan tubuh mereka (Alhadar dalam Ismanto, 2015)

Salah satu penelitian yang berkaitan dengan penelitian ini adalah Rahmalia, dkk (2015), yang melakukan penelitian terhadap 62 orang remaja putri di RW 5 Kelurahan Cinta Raja Kecamatan Sail Kota Pekanbaru, yang mengalami perilaku makan baik sebanyak 25 responden sedangkan perilaku

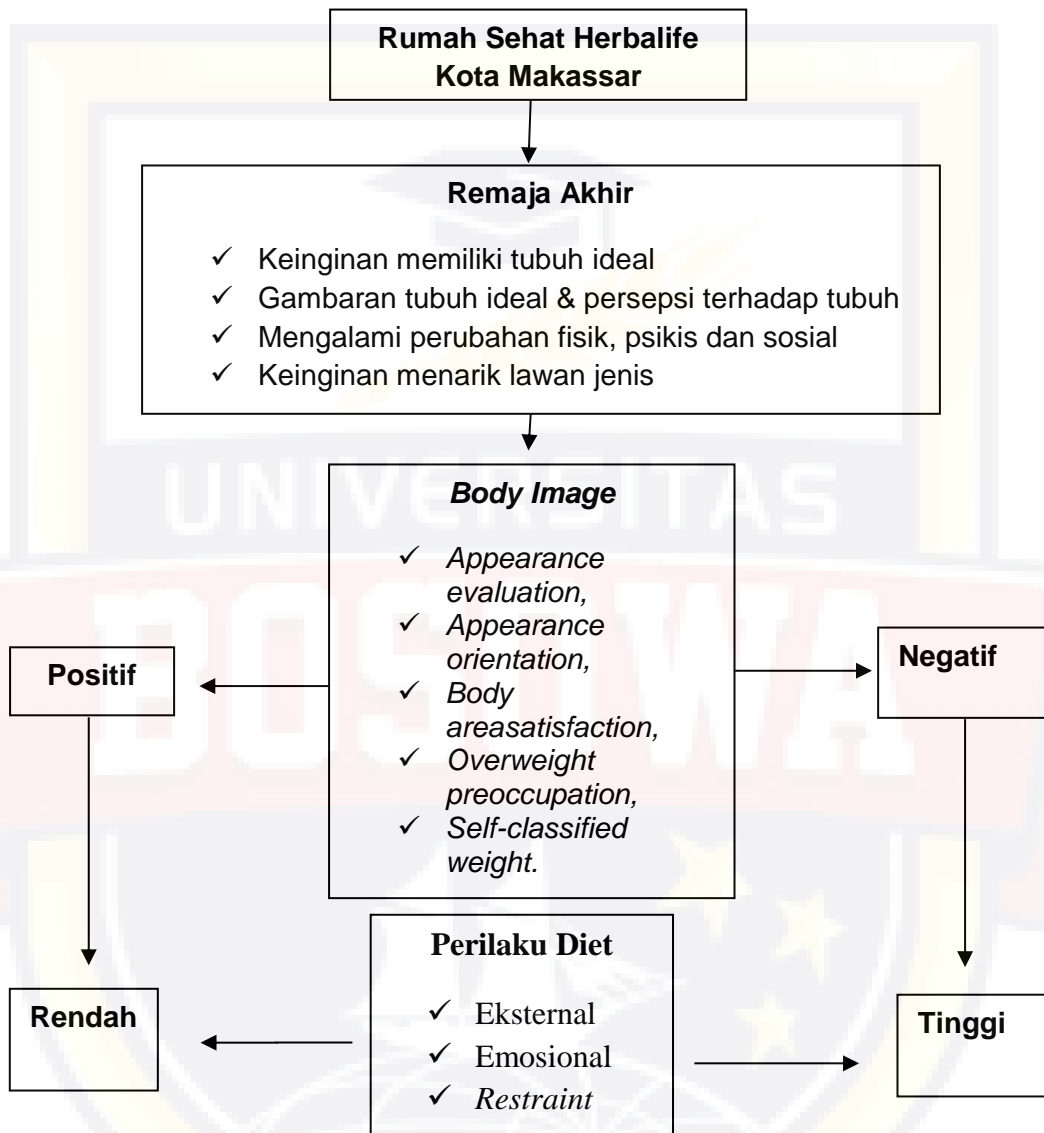
makan tidak baik sebanyak 37 responden sedangkan yang tergolong kurus adalah 11 responden. Hasil ini menunjukkan bahwa asupan energi dan nutrisi yang kurang karena perilaku makan yang tidak baik dari kebutuhan akan berpotensi terjadinya penurunan status gizi.

Berdasarkan uraian diatas, *Body Image* perilaku diet memiliki hubungan yang cukup signifikan pada remaja akhir, dimana jika *Body Image* remaja negatif, maka akan muncul ketidak puasan terhadap dirinya, sehingga memunculkan perilaku diet yang tinggi. Sebaliknya, jika *Body Image* remaja positif maka remaja akan merasa puas dengan penampilannya dan perilaku diet yang dilakukan juga akan rendah.

4. Kerangka pikir

Periode remaja akhir dalam proses perkembangannya mengalami perubahan, baik dari segi fisik maupun psikis. Perubahan fisik yang sangat pesat ini menimbulkan respon tersendiri bagi para remaja, berupa tingkah laku yang sangat memperhatikan perubahan bentuk tubuhnya dan membangun citra tubuh atau *body image*. *Body image* menurut Honigman dan Castle (dalam Cash 2001) adalah gambaran mental seseorang terhadap bentuk dan ukuran tubuhnya, bagaimana seseorang mempersepsi dan memeberikan penilaian atas apa yang dia pikirkan dan rasakan terhadap ukuran dan bentuk tubuhnya, dan atas bagaimana kira-kira penilaian orang lain terhadap dirinya. Sikap yang dimiliki berupa pikiran, perasaan, dan perilaku seseorang terhadap ukuran tubuh, berat dan aspek tubuh lainnya yang mengarah pada penampilan fisik yang dapat berupa penilaian yang positif atau negatif. Bila remaja memiliki

body image yang positif, maka mereka akan merasa puas terhadap bagian-bagian tubuhnya.



Gambar.2.1. Kerangka Pikir Hubungan *Body image* dengan Perilaku diet

5. Hipotesis

Adapun hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah ada hubungan antara *Body Image* Dengan Perilaku Diet Pada Remaja Akhir Di Rumah Sehat Herbalife Kota Makassar.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Pendekatan Penelitian

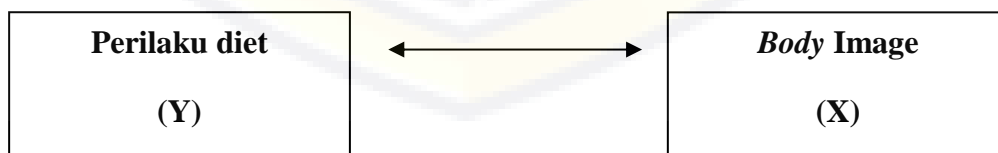
Penelitian yang dilakukan adalah jenis penelitian dengan menggunakan metode kuantitatif. Jenis dan rancangan penelitian ini adalah jenis korelasi yaitu bertujuan mengkaji hubungan antar variabel. Hasil akhir dari penelitian ini adalah gambaran mengenai hubungan sebab akibat. Menurut Sugiyono (2011), Penelitian kuantitatif merupakan jenis penelitian dengan menggunakan angka dan analisis data menggunakan statistika dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan.

B. Variabel Penelitian

Variabel penelitian merupakan suatu atribut atau sifat atau nilai dari orang, obyek atau kegiatan yang mempunyai variasi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2011). Variabel penelitian ini terdiri dari dua, yaitu variabel X dan variabel Y.

Adapun variabel yang diuji dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Variabel (Y) : Perilaku diet
2. Variabel (X) : *Body Image*



C. Definisi Konseptual

1. Perilaku Diet

Perilaku diet adalah salah satu usaha yang dilakukan untuk memperhatikan dan mengatur asupan nutrisi yang diperlukan tubuh sebagai upaya untuk menurunkan berat badan seseorang (wardle, 1997).

2. *Body Image*

Body image yaitu citra tubuh sebagai derajat kepuasan individu terhadap dirinya secara fisik yang mencakup ukuran, bentuk, dan penampilan umum, (Cash, 2002).

D. Definisi Operasional

1. Perilaku diet

Perilaku diet adalah usaha sadar seseorang dalam membatasi dan mengontrol makanan yang akan dimakan dengan tujuan untuk mengurangi dan mempertahankan berat badan demi menjaga penampilan dan meningkatkan kesehatan. Adapun aspek yang digunakan dalam penelitian ini adalah aspek emosional, aspek eksternal dan aspek *restraint*.

2. *Body Image*

Body Image adalah seberapa puas individu melihat dirinya serta penilaian individu mengenai bentuk, berat dan ukuran tubuhnya, serta penilaian penampilan dari orang lain. Adapun aspek yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Appearance evaluation* (evaluasi penampilan), *Appearance orientation* (orientasi penampilan), *Body areasatisfaction* (kepuasan terhadap bagian-bagian tubuh tertentu), *Overweight*

preoccupation (kecemasan menjadi lebih gemuk dari sebelumnya), dan *Self-classified weight* (pengklasifikasian bentuk dan ukuran tubuh).

E. Populasi dan Sampel

1. Populasi penelitian

Menurut Sugiyono (2011), populasi penelitian adalah keseluruhan wilayah generalisasi yang meliputi subjek yang memiliki karakteristik dan kualitas tertentu yang telah ditetapkan peneliti untuk dipelajari lalu kemudian ditarik kesimpulan. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah seluruh remaja akhir di rumah sehat Herbalife di Kota Makassar sebanyak kurang lebih 190 orang.

2. Sampel dan teknik sampling

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi (Sugiyono, 2011). Bila populasi besar, dan peneliti tidak mungkin mempelajari semua yang ada dalam populasi, misalnya keterbatasan dana, tenaga dan waktu yang digunakan dalam melakukan penelitian, maka peneliti dapat menggunakan sampel yang diambil dari populasi tersebut (Sugiyono, 2013).

Menurut Sugiyono (2011), Teknik *sampling* merupakan teknik pengambilan sampel. Teknik *sampling* yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik *non probability sampling*. *Non Probability Sampling* merupakan teknik pengambilan sampel yang tidak memberikan peluang/kesempatan sama bagi setiap unsur atau anggota populasi untuk dipilih menjadi sampel. Teknik sampel yang digunakan adalah *sampling insidental*. *Sampling insidental* adalah teknik penentuan sampel berdasarkan kebetulan. Adapun karakteristik sampel yaitu :

- a. Remaja akhir usia 18-22 tahun
- b. Sedang melakukan program diet di rumah sehat Herbalife kota Makassar

Dalam penelitian ini, peneliti memperoleh data jumlah jumlah remaja akhir yang sedang program diet adalah sekitar 190 orang. Maka selanjutnya peneliti menggunakan rumus *Slovin* dan diperoleh sebanyak 128,81 yang kemudian peneliti bulatkan menjadi 130 orang sampel dari 190 populasi remaja akhir.

F. Teknik Pengumpulan data

Pengumpulan data merupakan langkah penting dalam metode ilmiah. Teknik pengumpulan data dapat dilakukan dengan berbagai setting, sumber dan berbagai cara dalam upaya mengumpulkan data. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan skala likert. Skala likert digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang fenomena sosial yang terjadi yang kemudian diukur melalui proses analisis data. Dalam penelitian ini skala yang akan digunakan adalah skala perilaku diet dan angket *Body image* yang dibuat sendiri oleh peneliti.

- a. Skala Perilaku Diet

Skala perilaku diet disusun berdasarkan aspek-aspek perilaku diet yang diungkapkan oleh Ruderman (Wardle 1997) terdiri dari 3 aspek yaitu eksternal, emosional dan restrain. Skala perilaku diet ini bertujuan untuk mengukur seberapa besar body image memiliki hubungan sehingga menimbulkan perilaku diet pada remaja. Item-item pada skala perilaku diet menggunakan item *favorable* dan *unfavorable* yang masing-masing terdiri

dari lima alternative jawaban. Item *favorable* adalah item yan mengandung nilai-nilai yang mendukung positif terhadap suatu pernyataan tertentu. Skor yang diberikan adalah SS(4), S(3), TS(2), STS(1). Sedangkan item *unfavorable* adalah item yang mengandung nilai-nilai yang mendukung secara negative terhadap suatu pernyataan tertentu. Skor yan diberikan adalah SS(1), S(2), TS(3), STS(4).

Tabel 3.1

Blue print Skala perilaku diet sebelum uji coba

Variabel	Dimensi	Indikator	Nomor Item		Jmlh item
			<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
Perilaku diet	Eksternal mencakup cara makan dan faktor makan	1. Cara makan 2. Faktor makan 3. Penampilan makanan	1,2,21 3,4,22 5,6,23	11,12,26 13,14,27 15,16,28	18
	Emosional negatif saat makan	1. <i>Emotional eating</i>	7,8,24	17,18,29	6
	<i>Restrain kontrol dan pengendali an diri</i>	1. Pengendalian diri terhadap keinginan makan	9,10,25	19,20,30	6
Total					30

b. Skala *Body Image*

Skala *body image* disusun berdasarkan aspek-aspek *body image* yang dikemukakan oleh Cash (2002) yang terdiri dari 5 aspek diantaranya *Appearance evaluation*, *Appearance orientation*, *Body areasatisfaction*, *Overweight preoccupation*, dan *Self-classified weight*. Skala ini bertujuan untuk mengungkapkan seberapa besar atau tinggi *body image* pada remaja akhir di rumah sehat Herbalife Kota Makassar. Item-item pada skala *body image* menggunakan item *favorable* dan *unfavorable* yang masing-masing terdiri dari lima alternative jawaban. Item *favorable* adalah item yan

mengandung nilai-nilai yang mendukung positif terhadap suatu pernyataan tertentu. Skor yang diberikan adalah SS(4), S(3), TS(2), STS(1). Sedangkan item *unfavorable* adalah item yang mengandung nilai-nilai yang mendukung secara negative terhadap suatu pernyataan tertentu. Skor yang diberikan adalah SS(1), S(2), TS(3), STS(4).

Tabel 3.2
Blue print Skala *Body Image* sebelum uji coba

Variabel	Dimensi	Indikator	Nomor Item		Jumlah
			<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
Body Image	<i>Appearance evaluation</i> (Evaluasi penampilan)	1. Evaluasi terhadap penampilan dari diri sendiri	1,2,41	21,22,51	12
		2. Evaluasi terhadap penampilan dari orang lain	3,4,42	23,24,52	
	<i>Appearance orientation</i> (Orientasi Penampilan)	1. Perhatian individu dalam menjaga penampilan	5,6,43	25,26,53	12
		2. Usaha untuk memperbaiki dan meningkatkan penampilan	7,8,44	27,28,54	
	<i>Body areasatisfaction</i> (kepuasan terhadap bagian tubuh)	1. Kepuasan terhadap wajah	9,10,45	29,30,55	18
		2. Merasa puas terhadap bentuk dan ukuran perut	11,12,46	31,32,56	
3. Merasa puas terhadap tubuh bagian bawah		13,14,47	33,34,57		

Variabel	Dimensi	Indikator	Nomor Item		Jumlah
			Favorable	Unfavorable	
	<i>Overweight preoccupation</i> (kecemasan menjadi gemuk)	1. Merasa cemas pada kegemukan	15,16,48	35,36,58	12
		2. Me jaga pola makan	17,18,49	37,38,59	
	<i>Selfclassified Weight</i> (pengkategorian ukuran tubuh)	1. Berdasarkan berat Badan	19,20,50	39,40,60	6
Total					60

G. Uji Instrument Penelitian

1. Hasil Uji validitas

Validitas digunakan untuk menguji ketepatan dan kecermatan instrumen dalam menjalankan fungsi ukurnya. Untuk mengetahui apakah skala mampu menghasilkan data yang akurat sesuai dengan tujuan ukuran, diperlukan suatu proses pengujian validitas. Pengukuran dikatakan mempunyai validitas yang tinggi apabila menghasilkan data yang secara akurat memberikan gambaran mengenai variabel yang diukur (Azwar, 2012).

Uji validitas yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari *content validity* (validitas isi) dan *construct validity* (validitas konstruk). Validitas isi adalah merupakan validitas yang dilakukan dengan cara melakukan pengujian terhadap kelayakan atau relevansi isi tes melalui analisis rasional oleh panel yang memiliki kompetent melalui *expert judgment* di mana dalam hal ini adalah dosen Psikologi Universitas Bosowa. Sedangkan validitas

konstruk merupakan validitas yang menunjukkan sejauh mana tes ini dapat mengukur *trait* dan konstruk teoritik yang hendak diukur (Azwar, 2012).

Selanjutnya uji validitas dilakukan dengan menggunakan program *Lisrel 8.70 for windows*. Keabsahan aitem dalam penelitian ini ditetapkan dengan nilai *t-value* harus diatas 0,05 ($P\text{-Value} > 0,05$). Nilai RMSEA harus di bawah 0,05 (Nilai RMSEA $< 0,05$). Nilai faktor loading harus bernilai positif dan nilai T-Value harus diatas 1,96 (95%). Skala perilaku diet yang disusun oleh peneliti berjumlah 30 aitem pernyataan. Berdasarkan hasil dari uji validitas dari keseluruhan aitem terdapat 9 aitem yang tidak valid dan 21 aitem pernyataan yang valid. Adapun aitem yang tidak valid di antaranya yaitu aitem 2, 6, 8, 15, 17, 18, 21, 28, da aitem 29.

Rincian distribusi aitem-aitem valid dari skala yang sudah diuji coba dapat dilihat pada tabel berikut ini :

Tabel 3.3
Blue print Skala perilaku diet setelah Uji Coba

Variabel	Dimensi	Indikator	Nomor Item		Jmlh item
			<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
Perilaku diet	Eksternal mencakup cara makan dan faktor makan	1. Cara makan 2. Faktor makan 3. Penampilan makanan	1 3,4,22 5, 23	11,12,26 13,14,27 16	13
	Emosional negatif saat makan	1. <i>Emotional eating</i>	7, 24		2
	<i>Restrain kontrol dan pengendalian diri</i>	1. Pengendalian diri terhadap keinginan makan	9,10,25	19,20,30	6
Total					21

Sedangkan untuk skala *body image* yang disusun oleh peneliti berjumlah 60 aitem pernyataan. Berdasarkan hasil dari uji validitas dari keseluruhan

aitem terdapat 25 aitem yang tidak valid dan 35 aitem pernyataan yang valid. Adapun aitem yang tidak valid di antaranya yaitu aitem 2, 5, 6, 10, 11, 13, 14, 17, 22, 23, 24, 29, 31, 32, 33, 34, 44, 46, 47, 48, 51, 55, 56, 57, da aitem 59.

Rincian distribusi aitem-aitem valid dari skala yang sudah diuji coba dapat dilihat pada tabel berikut ini :

Tabel 3.4
Blue print Skala Body Image setelah uji Coba

Variabel	Dimensi	Indikator	Nomor Item		Jumlah
			<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
Body Image	<i>Appearance evaluation</i> (Evaluasi penampilan)	1. Evaluasi terhadap penampilan dari diri sendiri 2. Evaluasi terhadap penampilan dari orang lain	1,41 3,4,42	21 52	7
	<i>Appearance orientation</i> (Orientasi Penampilan)	1. Perhatian individu dalam menjaga penampilan 2. Usaha untuk memperbaiki dan meningkatkan penampilan	43 7,8	25,26,53 27,28,54	9
	<i>Body areasatisfaction</i> (kepuasan terhadap bagian tubuh)	1. Kepuasan terhadap wajah 2. Merasa puas terhadap bentuk dan ukuran perut 3. Merasa puas terhadap tubuh bagian bawah	9,45 12	30	4

	<i>Overweight preoccupation</i> (kecemasan menjadi gemuk)	1. Merasa cemas pada kegemukan 2. Menjaga pola makan	15,16 18,49	35,36,58 37,38	9
	<i>Selfclassified Weight</i> (pengkategorian ukuran tubuh)	1. Berdasarkan berat Badan	19,20,50	39,40,60	6
Total					35

2. Hasil Uji realibilitas

Instrument penelitian dikatakan reliabel jika jawaban responden terhadap pernyataan adalah konsisten atau stabil dari waktu ke waktu. Instrument yang sudah dapat dipercaya akan menghasilkan data yang dapat dipercaya. Uji reliabilitas yang akan digunakan perlu diperhitungkan unsur kesalahan pengukuran (*error measurement*). Semakin besar koefisien reliabilitas, berarti semakin kecil kesalahan pengukuran dan semakin tidak reliabilitas alat ukur yang digunakan (Azwar, 2013). Dapat dilihat dalam tabel berikut :

Tabel 3.5

Kategorisasi yang digunakan dalam penelitian

Intervasi Koefisien	Interpretasi
1,00	Sempurna
0,91-0,99	Sangat reliabel
0,71-0,91	Reliabel
0,41-0,70	Sedang
0,21-0,40	Rendah
<0,20	Sangat rendah

Hasil analisis uji reliabilitas dalam penelitian ini menggunakan *Alpha Cronbach* dengan menggunakan aplikasi SPSS 21.0 for windows. Adapun hasil uji reliabilitas untuk skala perilaku diet dan *body image* dapat dilihat pada tabel di bawah ini :

Tabel 3.6

Uji Reliabilitas Perilaku Diet

Cronbach's Alpha	N of Items
.883	26

Tabel 3.7

Uji Reliabilitas *Body Image*

Cronbach's Alpha	N of Items
.710	61

Berdasarkan hasil uji reliabilitas variabel perilaku diet dengan jumlah aitem sebanyak 21 diperoleh koefisien *alpha* sebesar 0,883. Hal ini menunjukkan bahwa skala perilaku diet masuk dalam kategori reliabel. Sedangkan variabel *body image* dengan jumlah aitem sebanyak 35, diperoleh koefisien *alpha* 0,710. Hal ini menunjukkan bahwa skala *body image* masuk dalam kategori reliabel.

H. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data merupakan metode yang digunakan untuk menganalisis data hasil penelitian untuk diuji kebenarannya, sehingga diperoleh satu kesimpulan dari penelitian tersebut. Pada penelitian ini, data

dianalisis melalui beberapa tahapan yaitu uji prasyarat analisis dan uji hipotesis.

1. Uji Prasyarat Analisis

a. Uji Normalitas

Uji normalitas digunakan untuk mengetahui sejauh mana data penelitian berdistribusi normal atau tidak. Uji normalitas data penelitian dilakukan dengan menggunakan metode *Kolmogorov Smirnov* melalui bantuan program SPSS 20.0 *for windows*. Pada variabel perilaku diet dan variabel body image memiliki nilai signifikansi sebesar 0,080 dengan kaidah $p > 0,05$ maka data dikatakan normal sebaliknya jika $P < 0,05$ maka data dikatakan tidak normal, (Sugiyono, 2011). Berdasarkan hasil uji normalitas dari kedua variabel diperoleh taraf signifikansi sebesar 0,080. Hal ini menunjukkan bahwa data pada penelitian ini normal.

Tabel 3.8

Hasil Uji Normalitas

Variabel	One Sample Kolmogorov-Smirnov	Keterangan
Body image Perilaku diet	0.080	Normal

b. Uji Linearitas

Uji linearitas dilakukan untuk mengetahui apakah variabel bebas dan variabel terikat memiliki hubungan yang linear. Pengujian linearitas pada penelitian ini menggunakan program SPSS 20.0 *for windows*. Jika nilai *Sig. deviation from linearity* signifikansi $> 0,05$, maka terdapat hubungan yang linear antara variabel (Sugiyono, 2011). Berdasarkan hasil uji linearitas

data penelitian diperoleh hasil linearity signifikansi sebesar 0,124. Hal ini berarti skala pada penelitian ini dikatakan linear.

Tabel 3.9

Hasil Uji Linearitas

Variabel	Signifikansi	Keterangan
Perilaku diet Body image	0,124	Linear

2. Uji Hipotesis

Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Korelasi Produk Moment*, yaitu dengan data yang berdistribusi normal. Analisis data dilakukan dengan menggunakan bantuan SPSS 20.0 *for windows*. Adapun hipotesis yang dibuktikan dalam penelitian ini ada dua yaitu:

Ho : Tidak ada Hubungan perilaku diet dan *Body image* pada remaja Rumah sehat Herbalife di Kota Makassar

Ha : Ada Hubungan perilaku diet dan *Body image* pada remaja Rumah sehat Herbalife di Kota Makassar

Penentu pengujian :

Bila r hitung (r pearson) $>$ r tabel : maka H_a diterima

Bila r hitung (r pearson) $<$ r tabel : maka H_o diterima

Untuk dapat memberikan penafsiran terhadap koefisien korelasi yang ditemukan tersebut besar atau kecil, maka dapat berpedoman pada ketentuan yang ditetapkan Sugiyono (2012) :

Tabel 3.10

Pedoman Penafsiran Terhadap Koefisien Korelatis

Interval Koefisien	Tingkat Hubungan
0,00 – 0,199	Sangat rendah
0,10 – 0,399	Rendah
0,40 – 0,599	Sedang
0,60 – 0,799	Tinggi
0,80 – 1,00	Sangat tinggi

3. Tempat dan Jadwal kegiatan

Penelitian ini akan dilakukan di rumah sehat herbalife di Kota Makassar, adapun jadwal penelitian ini dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 3.11

Jadwal rencana kegiatan penelitian tahun 2018

No	Kegiatan	Februari				Maret				April		
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3
1	Perbaikan Proposal											
2	Pembuatan Skala Penelitian											
3	Pengumpulan Data											
4	Analisis dan olah data											
5	Penyusunan Skripsi											

4. Persiapan Penelitian

Setelah ujian proposal, peneliti melakukan revisi terhadap proposal. Selanjutnya menyerahkan pada pembimbing dan penguji untuk ditunjukkan. Sebelum melakukan penelitian, terlebih dahulu peneliti membuat skala penelitian. Skala yang akan digunakan dalam penelitian adalah skala yang dibuat sendiri oleh peneliti. Setelah selesai dengan proses pembuatan skala penelitian, langkah selanjutnya adalah melakukan pemeriksaan skala yang disebut dengan *expert review* yang dilakukan oleh dua orang dosen yang kompeten. Proses yang dilakukan sebelum *expert review*, yaitu meminta

persetujuan dan kesediaan dari dosen untuk menjadi dosen expert. Setelah persetujuan didapat, selanjutnya peneliti membuat surat izin dari pihak Fakultas Psikologi Universitas Bosowa. Setelah pembuatan surat selesai dengan tanda tangan dari pembimbing 1, selanjutnya surat dan skala diberikan kepada kedua dosen expert. Proses expert dilakukan selama 4 hari, dimana dalam pemeriksaan ini hal yang diperiksa adalah penggunaan bahasa, kalimat, ketepatan kalimat dengan variabel. Setelah proses expert selesai, kemudian peneliti melakukan analisis perhitungan aiken.

Setelah perhitungan aiken selesai dilakukan, peneliti berkonsultasi dengan kedua pembimbing untuk menerima saran langkah selanjutnya. Kemudian peneliti diarahkan untuk melakukan uji keterbacaan terhadap lima orang subyek untuk memeriksa apakah skala sudah layak dan mudah dipahami oleh subyek uji keterbacaan. Hasil dari uji keterbacaan kemudian dianalisis kembali melalui perhitungan aiken.

5. Pelaksanaan Penelitian

Penelitian ini diawali dengan persetujuan dari kedua pembimbing dan arahan-arahan yang diberikan. Setelah kedua pembimbing memberikan izin, kemudian peneliti membuat surat penelitian yang akan ditujukan kepada tempat penelitian. Setelah surat diterima barulah peneliti turun lapangan untuk melakukan penelitian yang dilakukan di rumah sehat Herbalife, dimana proses penelitian dilakukan selama kurang lebih satu minggu di mana jumlah subyek dalam penelitian ini adalah sebanyak 130 orang remaja akhir yang berusia kisaran 18 sampai 22 tahun sesuai kriteria subyek penelitian. Dalam proses penyebaran skala, peneliti datang setiap pagi untuk bertemu dengan subyek yang sedang sarapan di rumah sehat. Setelah selesai mengisi skala, lalu

peneliti mengumpulkan skala dan berbincang bincang dengan subyek. Proses penyebaran skala peneliti lakukan dengan dua situasi. Yang pertama dilakukan di rumah sehat Herbalife, dan yang kedua dilakukan pada saat diadakannya *event* lomba langsing berhadiah yang diikuti oleh peserta dari seluruh rumah sehat Herbalife kota makassar. hal inilah yang memudahkan peneliti dalam membagikan skala kepada subyek penelitian.



BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Deskriptif Data Penelitian

Analisis data dilakukan dengan cara mendeskripsikan data penelitian, peneliti menggunakan analisis deskriptif. Untuk mengetahui tingkat perilaku diet dan *body image*, peneliti menggunakan lima kategori yaitu sangat rendah, rendah, sedang, tinggi dan sangat tinggi. Adapun norma kategorisasi yang digunakan menurut Azwar (2012) dapat dilihat dalam tabel berikut :

Tabel 4.1
Norma kategorisasi

$\mu \leq -1,5 \sigma$	Kategori Sangat Rendah
$-1,5 \sigma < \mu \leq -0,5 \sigma$	Kategori Rendah
$-0,5 \sigma < \mu \leq +0,5 \sigma$	Kategori Sedang
$+0,5 \sigma < \mu \leq +1,5 \sigma$	Kategori Tinggi
$+1,5 \sigma < \mu$	Kategori Sangat Tinggi
μ : Mean	σ : Standar Deviasi

Adapun hasil analisis deskriptif diperoleh pada tabel berikut :

Tabel 4.2
Hasil analisis deskriptif data empirik

Variabel	N	Mean	Skor		SD
			Min	Max	
Body Image	130	52,87	48,51	70,77	3,57
Perilaku Diet	130	45,12	35,35	55,83	5,18

Analisis deskriptif pada variabel perilaku diet diperoleh skor minimal 35,35 dan skor maksimal 55,83. Skor Mean yang diperoleh yaitu 45,12 dengan standar deviasi sebesar 5,18. Sedangkan pada variabel *body*

image diperoleh skor minimal 48,51 dan maksimal 70,77. Skor Mean yang diperoleh yaitu 52,87 dengan standar deviasi 3,57.

1.1 Distribusi Frekuensi Skor Perilaku Diet Pada Remaja Akhir di Rumah Sehat Herbalife Kota Makassar

Adapun kategorisasi skor perilaku diet pada remaja akhir di rumah sehat Herbalife kota Makassar adalah sebagai berikut :

Tabel 4.3

Tabel distribusi skor perilaku diet pada remaja akhir

Skor	Frekuensi	Persen(%)	Keterangan
$X < 37,349$	17	6,15	Sangat Rendah
$37,349 < X \leq 42,533$	26	23,84	Rendah
$42,533 < X \leq 47,716$	48	36,92	Sedang
$47,716 < X \leq 52,900$	31	20	Tinggi
$52,900 < X$	8	13,07	Sangat Tinggi

Pada tabel distribusi frekuensi perilaku diet dapat dijelaskan bahwa 17 remaja (6,15%) memiliki perilaku diet sangat rendah, 26 remaja (23,84%) memiliki perilaku diet rendah, 48 remaja (36,92%) memiliki perilaku diet sedang, 31 remaja (20%) memiliki perilaku diet tinggi, dan 8 remaja (13,07) memiliki perilaku diet sangat tinggi.

1.2 Distribusi Frekuensi Skor Body Image Pada Remaja Akhir di Rumah Sehat Herbalife Kota Makassar

Adapun kategorisasi skor Body image pada remaja akhir di rumah sehat Herbalife kota Makassar adalah sebagai berikut :

Tabel 4.4

Tabel distribusi skor Body Image pada remaja akhir

Skor	Frekuensi	Persen(%)	Keterangan
$X < 47,5086$	0	0	Sangat Rendah
$47,5086 < X \leq 51,0878$	53	40,76	Rendah
$51,0878 < X \leq 54,6671$	39	30	Sedang
$54,6671 < X \leq 58,2464$	32	24,62	Tinggi
$58,2463 < X$	6	4,62	Sangat Tinggi

Pada tabel distribusi frekuensi Body image dapat dijelaskan bahwa tidak ada remaja akhir yang memiliki *body image* sangat rendah, 53 remaja (40,76%) memiliki *body image* rendah, 39 remaja (30%) memiliki *body image* sedang, 32 remaja (24,62%) memiliki *body image* tinggi, dan 6 remaja (4,62%) memiliki *body image* sangat tinggi.

2. Uji Hipotesis

Adapun Hipotesis statistik yang diajukan dalam penelitian ini yaitu:

H₀ : Tidak ada hubungan antara *body image* dengan perilaku diet pada remaja akhir di Rumah Sehat Herbalife.

H_a : Ada hubungan antara *body image* dengan perilaku diet pada remaja akhir di Rumah Sehat Herbalife.

Pengujian hipotesis dilakukan dengan menggunakan *Analisis Product Moment*. Analisis data menggunakan program SPSS 20.0 for windows.

Adapun hasil uji hipotesis dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 4.5
korelasi skala perilaku diet dengan skala body image

		Body Image	Perilaku Diet
Body image	Pearson corelation	1	0,054
	Sig. (2-tailed)		0,540
	N	130	130
Perilaku diet	Pearson corelation	0,054	1
	Sig. (2-tailed)	0,540	
	N	130	130

Berdasarkan hasil perhitungan yang ditampilkan pada tabel diatas diketahui bahwa taraf signifikansi sebesar 0,054 (dimana $0,054 > 0,05$), maka keputusannya yaitu hubungan antara body image dan perilaku diet pada remaja akhir di rumah sehat Herbalife kota Makassar tidak signifikan. Nilai r tabel untuk 130 subyek yaitu 0,1723. Nilai r hitung (r pearson) pada skala body image dan perilaku diet yaitu 0,054, dimana $0,054 < 0,1723$, sehingga hipotesis yang menyatakan tidak ada hubungan antara body image dan perilaku diet pada remaja akhir di rumah sehat herbalife kota makassar, ditolak.

B. Pembahasan

1. Gambaran Deskriptif Perilaku Diet Pada Remaja Akhir Di Rumah Sehat Herbalife

Berdasarkan hasil analisis deksriptif perilaku diet pada remaja akhir di rumah sehat herbalife terhadap 130 responden dapat dijelaskan bahwa 17 remaja (6,15%) memiliki perilaku diet sangat rendah, 26 remaja (23,84%) memiliki perilaku diet rendah, 48 remaja (36,92%) memiliki perilaku diet sedang, 31 remaja (20%) memiliki perilaku diet tinggi, dan 8 remaja (13,07%) memiliki perilaku diet sangat tinggi.

Gambar 4.1

Diagram Perilaku Diet



Berdasarkan kategorisasi tersebut dapat dilihat dalam diagram di atas dijelaskan bahwa kategori perilaku diet remaja akhir di rumah sehat Herbalife kota makassar dalam kategori sedang dengan persentase 37% dan tinggi sebanyak 24%. Hal ini menunjukkan perilaku dietnya adalah sedang. Perilaku diet pada remaja akhir dapat dikatakan sedang karena persentase terbanyak adalah kategori sedang, hal ini menunjukkan bahwa remaja akhir melakukan perilaku diet namun tidak ketat dan tidak penuh dalam menerapkan diet sesuai aturan diet Herbalife .

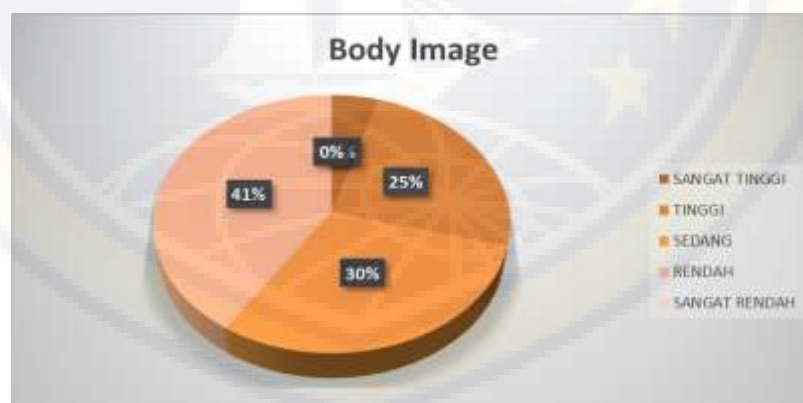
Perilaku diet adalah pilihan cara yang dilakukan oleh seseorang untuk mengubah dan mempertahankan bentuk dan berat badannya. Terdapat faktor-faktor lain yang mempengaruhi perilaku diet seseorang selain *body image* perempuan seperti jenis kelamin. Remaja wanita pada umumnya mempunyai kepedulian yang lebih besar dibandingkan kaum laki-laki terhadap perubahan fisik yang dialami. Inilah yang membuat remaja putri selalu berupaya agar dirinya jangan sampai memiliki kondisi fisik yang kurang menarik, yaitu berbadan gemuk (obesitas) apalagi sampai melampaui berat badan normal (*over-weight*). Hal ini sejalan

dengan hasil penelitian Winzeler (2005) yang menyatakan bahwa 73% remaja laki-laki lebih bangga dengan tubuhnya dan lebih puas dengan berat badannya dari pada remaja perempuan yang hanya sebesar 47%. Oleh karena itu segala cara dilakukan para remaja perempuan supaya memiliki postur tubuh yang ideal.

2. Gambaran Deskriptif Body Image Pada Remaja Di Rumah Sehat Herbalife

Berdasarkan kategorisasi data tingkat *body image* pada remaja akhir di rumah sehat Herbalife kota Makassar terhadap 130 subyek diketahui bahwa tidak terdapat remaja akhir yang memiliki *body image* sangat rendah, 53 remaja (40,76%) memiliki *body image* rendah, 39 remaja (30%) memiliki *body image* sedang, 32 remaja (24,62%) memiliki *body image* tinggi, dan 6 remaja (4,62%) memiliki *body image* sangat tinggi.

Gambar 4.2
Diagram *Body Image*



Berdasarkan hasil analisis deskriptif *body image* pada remaja akhir di rumah sehat herbalife terhadap 130 responden diketahui bahwa *body image* yang dominan rendah dengan persentase 40,76%. Hal ini

menunjukkan bahwa pada umumnya *body image* remaja di rumah sehat Herbalife kota Makassar termasuk kategori rendah. Remaja dengan *body image* yang rendah menunjukkan bahwa remaja merasa tidak puas terhadap tubuhnya. Hal ini lantas menyebabkan remaja akhir melakukan hal-hal untuk merubah penampilannya.

Faktor lain yang mempengaruhi *body image* yaitu *self-esteem*. Hal senada juga diungkapkan oleh Handayani (2015) dalam penelitiannya terhadap 41 orang siswi SMP di jember yang berusia 12 sampai 15 tahun juga menyatakan bahwa terdapat hubungan antara *self-esteem* dengan *body image* pada remaja awal yang mengalami obesitas. Dimana remaja yang memiliki *self-esteem* yang rendah akan menimbulkan *body image* yang rendah pula, begitupun sebaliknya.

Brooks-Gun, dkk (santrock 2003) menjelaskan perbedaan jenis kelamin juga merupakan faktor yang mempengaruhi *body image*. Remaja perempuan pada umumnya sering merasa tidak nyaman dengan dirinya dan memiliki *body image* yang lebih negatif dibandingkan dengan remaja laki-laki selama masa *pubertas*. Hal ini didukung pula oleh hasil penelitian oleh Sivert dan Sinanovic (2008) yang menyatakan bahwa ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh lebih sering terjadi pada remaja, khususnya remaja perempuan, dibandingkan perempuan dewasa ataupun laki-laki yang memunculkan *body image* negatif.

Faktor lainnya yang mempengaruhi *body image* yaitu hubungan interpersonal. Dalam hubungan interpersonal terjadi interaksi dan komentar atau opini dari keluarga, rekan maupun teman terdekat

mengenai penampilan fisik dan bentuk tubuh seseorang. Hal inilah yang kemudian menyebabkan remaja membentuk sebuah persepsi mengenai bentuk dan ukuran tubuhnya sekalipun sebelumnya merasa baik-baik saja dengan tubuh yang dimiliki. Seperti penelitian yang dilakukan oleh Bestiana (2012) bahwa *body image* dipengaruhi oleh pikiran, pendapat dan perlakuan orang terhadap individu. Seperti seorang remaja putri yang mengaku bahwa sebenarnya ia merasa nyaman dengan tubuhnya akan tetapi karena keluarga juga teman-temannya sering mengatakan bahwa dia terlalu gemuk sehingga remaja putri tersebut memutuskan untuk melakukan perubahan terhadap tubuhnya.

3. Hubungan Antara Body Image Dengan Perilaku Diet Pada Remaja Di Rumah Sehat Herbalife

Berdasarkan hasil perhitungan yang telah dilakukan dengan analisis *product moment* dari Pearson diperoleh bahwa taraf signifikansi sebesar 0,054 (dimana $0,054 > 0,05$), maka keputusannya yaitu hubungan antara body image dan perilaku diet pada remaja akhir di rumah sehat Herbalife kota Makassar tidak signifikan. Nilai r tabel untuk 130 subyek yaitu 0,1723. Nilai r hitung (r pearson) pada skala body image dan perilaku diet yaitu 0,054, dimana $0,054 < 0,1723$, sehingga hipotesis yang menyatakan ada hubungan antara body image dan perilaku diet pada remaja akhir di rumah sehat herbalife kota makassar, ditolak.

Ditolaknya hipotesis dalam penelitian ini dikarenakan tidak adanya hubungan antara *body image* dan perilaku diet pada remaja akhir di

rumah sehat Herbalife kota Makassar. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Safitri (2014) menyatakan terdapat hubungan positif yang signifikan antara *body image* dengan perilaku diet pada mahasiswi Universitas Esa Unggul. Artinya semakin positif *body image* yang dimiliki mahasiswi maka semakin sehat perilaku diet yang dilakukan. Demikian pula sebaliknya semakin negatif *body image* yang dimiliki oleh mahasiswi maka semakin tidak sehat perilaku diet yang dilakukan.

Dari hasil penelitian yang dilakukan oleh Ismanto dkk (2014) terhadap remaja putri di SMAN 9 Manado, menyatakan bahwa terdapat hubungan yang positif antara perilaku diet dan *body image* /citra tubuh. Remaja putri yang memiliki *body image* negatife melakukan perilaku diet yang tinggi dan begitupun sebaliknya. Kedua penelitian ini seharusnya dapat menjadi acuan adanya *body image* yang tinggi pada remaja dapat menyebabkan rendahnya perilaku diet yang dilakukan ataupun sebaliknya. Namun faktanya, dalam penelitian ini tidak menunjukkan hasil yang sama. Hal ini dikarenakan tempat dan subyek penelitian yang berbeda serta adanya produk yang digunakan dalam penelitian ini. Hubungan antara *Body image* dengan perilaku diet pada remaja akhir di rumah sehat Herbalife kota Makassar tidak signifikan.

Menurut Wardle (1997), beberapa faktor yang menyebabkan seseorang melakukan diet yaitu kesehatan, kepribadian, lingkungan, media massa dan jenis kelamin. Lingkungan memberikan pengaruh dan peran besar bagi remaja untuk memutuskan sesuatu diantaranya diet. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Fairbun, et al (1998) yang menunjukkan faktor lingkungan dan keluarga yang

berasal dari ayah dan ibu berupa kritikan mengenai berat badan adalah faktor penting yang meningkatkan resiko anak melakukan perilaku makan menyimpang. Penelitian lain yang dilakukan oleh Field, et al (2001) menyatakan bahwa seorang remaja berfikir bahwa dengan mengontrol berat badan dan memanipulasi berat badannya, maka ia akan dapat berhubungan dengan baik bersama teman-teman sebayanya dan akan cenderung secara terus menerus mengontrol berat badan agar disukai dan dihargai oleh lingkungan sekitarnya.

Faktor berikutnya yang mempengaruhi perilaku diet seseorang yaitu kesehatan, faktor diet seseorang dipengaruhi oleh perilaku makan sehatnya dan keinginan untuk menjaga tubuh tetap sehat dan ideal. Ogden (2010) mengatakan bahwa perilaku makan sehat akan berdampak terhadap kesehatan dengan dua cara, yaitu melindungi tubuh dari penyakit dan dapat membantu tubuh untuk mengatasi penyakit yang sedang diderita atau menjaga kondisi tubuh saat terkena penyakit. Individu perlu mengkonsumsi cukup kalori untuk menjaga kesehatan, sehingga akhirnya dapat melakukan segala aktivitasnya. Penelitian dari Wilson (2002) menyatakan hal yang sama, yaitu individu dengan obesitas memiliki peningkatan risiko terjadinya penyakit kardiovaskular dan gangguan metabolik seperti penyakit jantung koroner, aterosklerosis, hipertensi, dislipidemia, diabetes dan gagal jantung. Hal inilah yang menjadi faktor penting untuk menjaga berat badan dan kadar lemak untuk menghindari resiko penyakit yang dapat ditimbulkan karena kelebihan berat badan.

Media massa juga berperan dalam perilaku diet seseorang. Penelitian Field (2001) yang dilakukan pada remaja menemukan bahwa pengaruh media massa, pengaruh penampilan tokoh yang tampil di media massa, dan tekanan dari orang tua membuat mereka melakukan diet untuk menjadi langsing. Kebanyakan remaja mendapatkan informasi tentang diet melalui media cetak yaitu majalah-majalah remaja yang memberikan solusi bagaimana cara diet yang benar dan tepat, tetapi dalam penerapannya remaja putri tidak diawasi oleh dokter atau ahli gizi bahkan keluarganya. Sumber informasi dari buku-buku kesehatan tentang bagaimana mendapatkan tubuh langsing dengan diet sehat, yang banyak ditemukan di toko-toko buku juga dapat menarik remaja untuk mencobanya. Teman dan keluarga juga dapat memberikan informasi bagaimana cara diet. Pengaruh teman dan keluarga dengan cepat akan mempengaruhi perilaku remaja untuk melakukan diet .

Berdasarkan hasil pengamatan dan wawancara peneliti terhadap subyek selama penelitian berlangsung, terdapat beberapa indikasi yang mempengaruhi perilaku diet remaja. Beberapa indikasi yang peneliti dapatkan yaitu adanya kepercayaan subyek terhadap produk Herbalife yang bisa memblokir lemak sekalipun makan makanan berlemak dan berkalori tinggi. Minuman pemblokir dan pembakar lemak ini mereka sebut dengan istilah *jetdrink*. Dimana *jetdrink* ini merupakan perpaduan dari tiga jenis produk Herbalife yang dipercaya dapat memblokir lemak. Sehingga subyek merasa bisa tidak mengikuti aturan diet terlalu disiplin selama membeli dan mengonsumsi produk

pemblokir lemak tersebut sehingga mereka masih sering ngemil dan makan tengah malam atau mengkonsumsi makanan siap saji dalam keadaan tertentu. Kepercayaan subyek terhadap produk pembakar lemak ini membuat subyek cenderung lebih mengandalkan kinerja produk pembakar lemak dibandingkan usaha mengatur pola makan yangn baik.

Faktor kedua yang peneliti dapatkan adalah mengenai lingkungan. Hal ini didukung oleh teori dari Wardle dkk (1997) yang menjelaskan salah satu faktor yang menjadi alasan adanya perilaku diet yaitu lingkungan. Di mana yang masuk dalam kategori lingkungan adalah keluarga, pergaulan dan media massa. Dalam hal ini, pengaruh lingkungan yang penbeliti maksud adalah media massa. Dimana dari proses wawancara peneliti mendapatkan bahwa subyek pada umumnya mengetahui produk dan program diet herbalife melalui media massa dan merasa bahwa hal tersebut merupakan *trend* dan terlihat menarik untuk diikuti. Selain itu, subyek menjelaskan bahwa mereka tertarik melakukan diet karena adanya banyak foto-foto testi yang telah berhasil menurunkan berat badan dan dari promosi yang mereka dapatkan bahwa Herbalife merupakan nutrisi diet berbahan herbal yang memberi hasil maksimal tanpa efek samping. Factor utama yang mereka inginkan yaitu tubuh langsing, tidak hanya sekedar ingin menurunkan berat badan, namun juga ia ingin berpatokan pada media massa tentang apa yang lagi *in*. Media massa menjadi salah satu faktor pemicu seseorang menentukan sebuah keputusan dan menjadi sebuah kebiasaan. Melalui media massa seseorang kemudian melihat

bagaimana perkembangan yang sedang terjadi dan hal-hal menarik lainnya.

Faktor ketiga yang peneliti dapatkan yaitu mengenai prinsip dasar atau budaya dari rumah sehat itu sendiri. Dimana budaya yang diterapkan di sana adalah dalam berdiet diterapkan 80% produk (nutrisi) dan 20% olahraga. Dalam hal ini di rumah sehat para member dianjurkan untuk mengkonsumsi produk Herbalife untuk menunjang proses diet dan memenuhi nutrisi selama mengatur pola makan. Untuk faktor budaya atau prinsip dasar ini kemudian berselaras dengan kepercayaan para subyek tentang minuman pemblokir lemak atau yang disebut dengan istilah *jetdring* tersebut sehingga para subyek berfokus pada pembelian produk pembakar lemak dan pemblokir lemak tersebut karena memiliki keyakinan bahwa tidak akan mengalami kenaikan berat badan sekalipun masih menerapkan pola makan yang kurang sehat. Hal inilah kemudian membentuk pola diet yang dilakukan oleh subyek dengan mengutamakan pembelian produk.

Saat pengumpulan data di lapangan, peneliti membagikan skala dengan cara memberikan skala pada subyek pada saat sarapan di rumah sehat, kemudian skala diisi oleh subyek dan dengan posisi duduk bersebelahan yang saling himpit dikarenakan ruangan yang kurang luas dengan jumlah subyek yang cukup banyak. Menurut Azwar (2012) ruangan perlu dipersiapkan dengan baik agar tidak menimbulkan dampak melemahkan validitas skala psikologi. Ruangan harus cukup nyaman dan tidak bising. Sedapat mungkin masing-masing subyek duduk menghadap meja yang leluasa untuk membaca

dan memahami isi skala untuk selanjutnya mengisi skala tersebut. Tidak boleh ada gangguan yang mempengaruhi respon subyek. Selain itu, pada saat pengisian beberapa subyek terburu-buru karena harus segera berangkat kuliah, dan beberapa subyek lainnya cenderung melihat pekerjaan subyek yang lain saat pengisian skala. Selain itu, penyebaran skala juga dilakukan pada saat *event* lomba langsung berhadiah yang dilakukan oleh Herbalife untuk para membeinya. Setelah lomba selesai lalu peneliti membagikan skala kepada subyek yang sesuai kategori penelitian. Kondisi subyek saat itu bisa saja mempengaruhi pengisian skala karena sebelumnya sudah melakukan aktifitas fisik yaitu senam bersama yang menyebabkan kelelahan.

Berdasarkan paparan di atas, dapat disimpulkan bahwa terdapat beberapa alasan yang mendasari tidak adanya hubungan antara body image dan perilaku diet pada remaja akhir di rumah sehat herbalife kota makassar. Yaitu karena dalam penelitian ini terdapat produk penunjang diet yang dikonsumsi oleh subyek penelitian, jenis kelamin, media massa, lingkungan dan kepribadian. Selain itu diperoleh dari hasil wawancara dan observasi yaitu adanya keyakinan subyek tentang *jetdrink* sehingga subyek masih melakukan pola makan yang kurang tepat, dan adanya budaya atau prinsip dasar mengenai 80% nutrisi dan 20% olahraga untuk melakukan diet di rumah sehat sehingga remaja terfokus pada pembelian produk dan cenderung mengabaikan pola makan yang tepat dan situasai/kondisi saat pengambilan data selama penelitian.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa :

1. Tingkat perilaku diet pada remaja di rumah sehat herbalife 17 remaja (6,15%) memiliki perilaku diet sangat rendah, 26 remaja (23,84%) memiliki perilaku diet rendah, 48 remaja (36,92%) memiliki perilaku diet sedang, 31 remaja (20%) memiliki perilaku diet tinggi, dan 8 remaja (13,07) memiliki perilaku diet sangat tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa tingkat perilaku diet pada remaja akhir pada rumah sehat herbalife cukup tinggi. Hal ini menunjukkan tingkat kesadaran dan usaha yang dilakukan oleh remaja akhir di rumah sehat cukup
2. Tingkat body image pada remaja akhir di rumah sehat 53 remaja (40,76%) memiliki *body image* rendah, 39 remaja (30%) memiliki *body image* sedang, 32 remaja (24,62%) memiliki *body image* tinggi, dan 6 remaja (4,62%) memiliki *body image* sangat tinggi. Hal ini berarti bahwa tingkat body image pada remaja akhir di rumah sehat herbalife rendah rendah. Hal ini menunjukkan bahwa remaja akhir di rumah sehat memiliki yang menjadi subyek penelitian penilaian yang buruk terhadap dirinya. Dengan kata lain mereka tidak puas dengan bentuk, ukuran dan berat badan yang dimilikinya.
3. Tidak ada hubungan antar body image dengan perilaku diet pada remaja akhir di rumah sehat herbalife.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dijelaskan pada bab sebelumnya, adapun saran yang diberikan yaitu sebagai berikut :

1. Bagi Remaja di rumah sehat Herbalife

Remaja hendaknya lebih memperhatikan proses diet yang dilakukan agar tercapai kondisi tubuh ideal selama melakukan program diet dan lebih konsisten dalam melakukan program diet agar tercapai hal-hal yang baik bagi tubuh sesuai dengan harapan memiliki tubuh yang ideal.

2. Bagi Rumah Sehat Herbalife

Rumah sehat diharapkan lebih mengontrol jalannya program diet dan lebih memperhatikan proses diet yang dilakukan oleh konsumen agar diet yang dilakukan dapat mencapai hasil atau dapat memberikan hasil bagi yang menjalani. Dengan kata lain bukan hanya terfokus pada banyaknya produk yang dibeli namun lebih menekankan pada usaha, proses dan kontrol menu makan sehat bagi member yang sedang program diet di rumah sehat.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Seperti yang telah dipaparkan bahwa peneliti masih memiliki keterbatasan. Oleh karena itu bagi penelitian selanjutnya yang tertarik melakukan penelitian dengan topik yang sama disarankan untuk lebih memperluas ruang lingkup penelitian lebih lanjut sehingga diharapkan dapat meningkatkan kualitas penelitian dan dapat digeneralisasikan dengan baik. Misalnya dengan menambah jumlah subyek atau dengan menggunakan variabel-variabel lain yang tidak digunakan dalam penilitan ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Ali & asrori. 2012. *Psikologi remaja*. Jakarta: PT. Bumi Aksara.
- Allison, David. B, & Baskin, Monical. L. 2009. *Handook of Assesment Method for Eating Behavior and Weight-Related Problem.Measure Theory, and Research. Second Edition: sage*. (diambil dari <https://books.google.co.id>)
- Arthur S. R, & Emily S. R. 2010. *Kamus psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. 2006. *Reliabilitas dan validitas*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. 2012. *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta. Pustaka pelajar.
- Azwar, S. 2013. *Dasar-dasar psikometri*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Bestiana, D. 2012). Citra Tubuh dan Konsep Tubuh Ideal Mahasiswi FISIP Universitas Airlangga Surabaya. *Jurnal Psikologi*. Vol. 1 (10, 1-11.
- Case. T, Rebecca, and Todd. 2008. The Adolescent Brain. *11, 24: 111-126*.
- Cash, T. F & Pruzinsky, T. 2002. *Body image : A handbook of theory, research and clinical practice*. Guilford Press. (diambil dari <https://books.google.co.id>)
- Creswell, J. W. 2016. *Research desain*. Pendekatan Metode Kualitatif, Kuantitatif, dan Campuran edisi 4. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Desmita. 2013. *Psikologi Perkembangan*. Bandung : PT Remaja Rosdakarya.
- Fairbun, C. G., et al. 1998. *Risk Factors for binge eating disorder*. *Arcives general psychiatry*, vol. 55 no. 425.
- Field, A. E. et al. 2001. *Peer parent, and media influence on the development of weight concern and frequen dieting among preadolescent and adolescent girl and boys*. *Arcives pediatri adolescent mediacine*. Vol. 153 no. 3.
- Gold Herbalife Standar Modul.2013. sumber Euromonitor International*.
- Handayani, M. M. & Nurvita, V. 2015. Hubungan antara *self-esteem* dengan *body image* pada remaja awal yang mengalami obesitas. *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*. Fakultas Psikologi Universitas Airlangga. Vol. 4, No. 1.

- Heinberg, L. J., Tompson, J. K., & Matzon, J. L. 2006. *Body image dissatisfaction as a motivator for healthy lifestyle change: is some distress beneficial*. alih bahasa ruth h., Moore, Smolak, Linda. Washington DC: American Psychological Association. (diambil dari <https://books.google.co.id>)
- Irawan, S. D., & Safitri. 2014. *Hubungan antara body image dan perilaku diet mahasiswa*. Jurnal Psikologi, 12 (1), 18-20.
- Ismanto dkk, 2015. Hubungan Citra Tubuh Dengan Perilaku Diet Pada Remaja Putri Di Sma Negeri 9 Manado. Jurnal Keperawatan (e-Kp). Volume 3 Nomor 2 Mei 2015.
- Kim, M, & Lennon, S. J. 2006. *Analysis of diet advertisement: a-crossnational comparison of Korean and US women's magazines*. Clothing and Textiles Research Journal. (diambil dari <https://books.google.co.id>)
- Ogden, J. 2010. *The Psychology Of Eating: From Healthy To Disordered Behavior*. USA: The Blackwell Publishing. Available FTP. (diambil dari <https://books.google.co.id>)
- Papalia, Old & Feldman, 2009. *Human Deveploment (psikologi perkembangan)*. Jakarta . kencana
- Rahmalia dkk, 2015. *Hubungan antara perilaku makan dan status gizi pada remaja putri*. JOM. Volume 2 Nomor 2, Oktober.
- Safitri, Feftian. D. I. 2014. Hubungan antara Body image dan perilaku diet mahasiswa universitas Esa Unggul. Jurnal Psikologi. Vol 12. No.1.
- Santrock, J. W. 2003. *Perkembangan Remaja (Edisi Keenam)*. Jakarta: Erlangga
- Sivert & Sinanovic. 2008. Body Dissatisfaction-Is a Age Factor. *Journal Series Philosophy, Psychology, and History*. Vol 7 No 1, 55-61.
- Sugiyono. 2011. *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif dan r & d*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. 2013. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sukarta, dkk. 2016. Hubungan Antara Body Image Dissactisfaction Dengan Perilaku Diet pada Mahasiswa Kebidanan Angkatan 2015 STIK Immanuel Bandung Tahun 2016. Jurnal Ilmu Kesehatan Volume 10, Nomor 2, Desember 2016.
- Thomson, J. K. 2000. *Body image, eating disorder, and obesity an integrative guide for asesment and treatment*. Washington: American Psychological Association. (diambil dari <https://books.google.co.id>)

Tylka, T.L., & Sabik, N.J. (2010). Integrating social comparison theory and self-esteem within the objectification theory to predict women's disordered eating. *Sex Roles*, 63, 18-31.

Wardle, J. B. 1997. Healthy dietary practices among European students. *American Psychological Association*. (diambil dari <https://books.google.co.id>)

Wilson PW, D'Agostino RB, Sullivan L, Parise H, Kannel WB., 2002. Overweight and obesity as determinants of cardiovascular risk: the Framingham experience. *Arch Intern Med*. (162) p. 1867-72.

Winzeler. A. (2005). *A healthy body image*. UNH Department of Family Studies. [on-line]. Available FTP

Yusuf, Muri. 2014. *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif & penelitian gabungan*. Jakarta : kencana.

www.bisnistianshi.com, www.amway.co.id, www.nonijus.com, www.klink.com,
www.herbalife.co.id

BOSOWA





LAMPIRAN



UNIVERSITAS

LAMPIRAN 1

SKALA SEBELUM UJI COBA



BOSUWA

IDENTITAS DIRI

NAMA/INISIAL :

USIA :

JENIS KELAMIN :

PETUNJUK PENGISIAN

1. Pilihlah salah satu jawaban dari pernyataan yang tersedia pada skala, dengan memberikan tanda benar (√) pada jawaban yang paling sesuai dengan keadaan diri anda yang sebenarnya, dengan ketentuan :
SS jika **Sangat Setuju** dengan pernyataan
S jika **Setuju** dengan pernyataan
TS jika **Tidak Setuju** dengan pernyataan
STS jika **Sangat Tidak Setuju** dengan pernyataan
2. Setiap orang dapat memiliki jawaban yang berbeda dan tidak ada jawaban yang dianggap salah, karena itu pilihlah jawaban yang paling tepat menggambarkan diri anda.

Contoh Pengisian Skala

Pernyataan	SS	S	TS	STS
Saya suka membeli makanan cepat saji		√		

NB : Jika anda ingin memperbaiki jawaban, anda cukup membuat tanda sama dengan (=) ditengan-tengah tanda benar.

No	Pernyataan	Penilaian			
		SS	S	TS	STS
1	Penampilan saya menarik				
2	Saya selalu memakai pakaian yang sesuai dengan aktifitas				
3	Banyak yang mengatakan penampilan saya modis dan kekinian				
4	Saya merasa senang karena banyak yang memuji dan memperhatikan penampilan saya				
5	Saya senang menjaga penampilan				
6	Agar terlihat langsing dan sehat saya minum nutrisi pendukung diet				
7	Saya memiliki wajah yang bersih dan <i>natural</i>				
8	Saya menggunakan produk perawatan ternama untuk merawat wajah				
9	Sejak mengkonsumsi nutrisi pendukung diet, jerawat dan kusam pada wajah saya mulai berkurang				
10	Saya senang dengan ukuran perut saya saat ini				
11	Saya rasa bentuk perut saya sudah ideal				
12	Saya senang menjaga penampilan				
13	Saya rasa ukuran paha saya sudah ideal				
14	Saya merasa puas dengan ukuran bokong yang saya miliki				
15	Saya rasa masih perlu menurunkan berat badan				
16	Saya rasa tubuh saya tidak ideal				
17	Saya mengatur pola makan agar berat badan tetap ideal				
18	Saya mengurangi makanan berkalori tinggi				
19	Saya merasa berat badan saya termasuk kategori langsing				
20	Berdasarkan hasil timbangan, berat badan saya termasuk kategori normal				

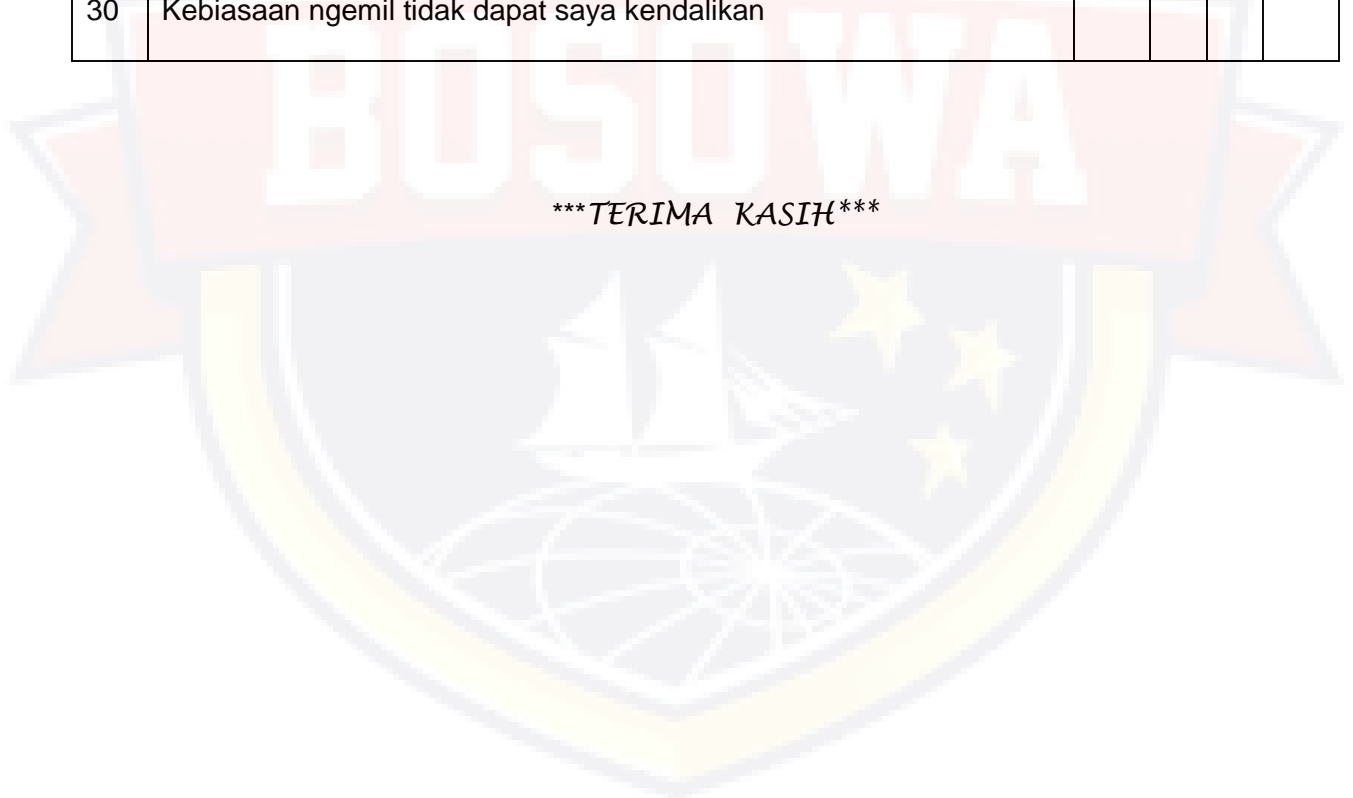
21	Saya rasa penampilan saya masih perlu dibenahi lagi lagi				
22	Saya bepergian tanpa memperhatikan keserasian pakaian yang saya gunakan				
23	Saya tidak peduli dengan penilaian orang terhadap penampilan saya				
24	Saya tidak peduli sekalipun banyak yang mengatakan saya gemuk				
25	Saya tidak peduli dengan penampilan walaupun saat bertemu orang banyak				
26	Saya tidak peduli seperti apa penampilan saya terlihat				
27	Saya tidak butuh nutrisi pendukung diet untuk menjadi langsing				
28	Menurut saya, produk terkenalpun tidak akan membuat wajah saya lebih cantik				
29	Kulit wajah saya terlihat kusam				
30	Saya tidak merasakan adanya perubahan pada wajah setelah mengkonsumsi nutrisi pendukung diet				
31	Saya merasa tidak puas dengan bentuk perut ini				
32	Saya merasa minder dengan ukuran perut yang saya miliki				
33	Saya memiliki paha yang terlalu besar				
34	Saya merasa masih harus membentuk bokong yang bagus				
35	Saya rasa berat badan saya sudah ideal				
36	Saya memiliki badan yang sama langsingnya dengan foto model				
37	Saya makan apa saja yang saya sukai tanpa takut berat badan akan naik				
38	Saya tidak peduli dengan jumlah kalori yang saya makan				
39	Saya berada dalam kategori kelebihan berat badan				
40	Saya merasa menjadi orang yang obesitas berdasarkan hasil timbangan				
41	Saya rasa bentuk tubuh yang saya miliki sangat bagus				

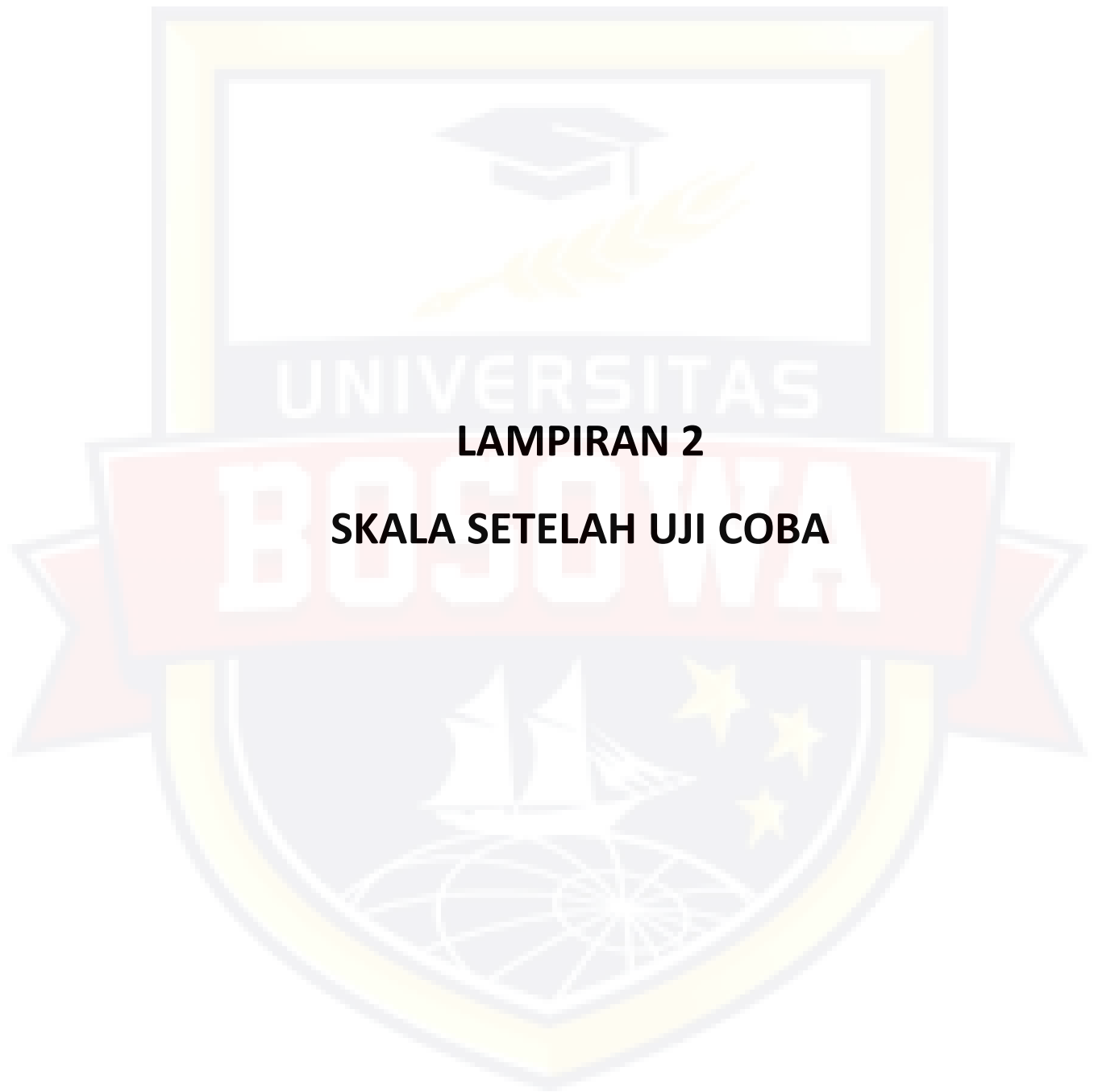
42	Banyak orang ingin memiliki tubuh yang menarik seperti saya				
43	Bagi saya penampilan adalah hal yang penting				
44	Saya menyesuaikan model rambut agar terlihat lebih kurus				
45	Saya senang bercermin				
46	Saya merasa cocok menggunakan pakaian ketat karena perut saya langsing				
47	Memiliki pinggang langsing seperti sekarang membuat saya puas				
48	Saya merasa berat badan saya sudah ideal dan tidak perlu melakukan diet				
49	Saya menghindari makanan berlemak				
50	Menurut saya, berat dan ukuran tubuh saya sudah seimbang				
51	Saya merasa penampilan saya kurang menarik				
52	Orang lain sering membicarakan bentuk tubuh saya yang terlihat gemuk				
53	Menurut saya, penampilan bukanlah hal yang penting				
54	Saya kurang memperhatikan model rambut yang cocok untuk wajah tembem saya				
55	Saya merasa tidak puas melihat wajah saya di cermin				
56	Saya kesulitan memilih pakaian yang dapat menutupi perut saya				
57	Saya tidak menyukai bentuk pinggang yang berlemak seperti sekarang				
58	Saya menjaga berat badan agar tetap ideal dengan melakukan diet				
59	Saya tidak memperhatikan makanan yang saya makan sekalipun itu berlemak tinggi				
60	Jika dilihat dari dekat, tubuh saya terlihat gemuk				

No	Pernyataan	Penilaian			
		SS	S	TS	STS
1	Saya membatasi porsi makanan untuk mengurangi berat badan				
2	Saya menghindari makan malam setelah jam 8 malam				
3	Saya tidak suka makanan yang terlalu asin				
4	Saya tidak suka makanan yang terlalu manis				
5	Saya suka mengonsumsi makanan yang terlihat segar dan sehat				
6	Saya lebih berselera jika makanan disajikan dengan baik dan menarik				
7	Saya kurang berselera makan jika cemas dan sedih				
8	Saya makan lebih banyak saat sedang bahagia				
9	Saya rajin berolahraga untuk menekan keinginan makan yang berlebihan				
10	Jika saya sedang diet, makanan lezat apapun akan saya kurangi				
11	Saya makan sebanyak mungkin sampai merasa kenyang				
12	Saya suka makan tengah malam				
13	Saya suka menambahkan banyak garam pada masakan				
14	Saya suka makan eskrim dan kue				
15	Saya akan berusaha membeli sayur dan buah yang terlihat segar				
16	Saya akan makan apa saja ketika merasa lapar				
17	Saya akan makan lebih banyak ketika sedang stres				
18	Saya kadang lupa makan saat sedang merasa senang				
19	Saya selalu menerima makanan apa saja yang ditawarkan kepada saya				
20	Saya akan tetap makan makanan yang saya suka walaupun itu dapat menaikkan berat badan saya				

21	Saya berusaha untuk tidak ngemil pada malam hari				
22	Saya suka makan buah dan sayur segar				
23	Saya lebih memilih makan di tempat yang menyajikan makanan dengan bersih				
24	Saya makan lebih sedikit dari biasanya jika sibuk				
25	Saya lebih suka minum susu herbalife sebagai cemilan				
26	Saya suka makan gorengan pada malam hari				
27	Saya lebih suka makan cemilan dari pada makan nasi				
28	Saya bisa makan dalam kondisi apapun				
29	Saat sedih nafsu makan saya meningkat				
30	Kebiasaan ngemil tidak dapat saya kendalikan				

*****TERIMA KASIH*****





LAMPIRAN 2

SKALA SETELAH UJI COBA

IDENTITAS DIRI

NAMA/INISIAL :

USIA :

JENIS KELAMIN :

PETUNJUK PENGISIAN

1. Pilihlah salah satu jawaban dari pernyataan yang tersedia pada skala, dengan memberikan tanda benar (√) pada jawaban yang paling sesuai dengan keadaan diri anda yang sebenarnya, dengan ketentuan :
SS jika **Sangat Setuju** dengan pernyataan
S jika **Setuju** dengan pernyataan
TS jika **Tidak Setuju** dengan pernyataan
STS jika **Sangat Tidak Setuju** dengan pernyataan
2. Setiap orang dapat memiliki jawaban yang berbeda dan tidak ada jawaban yang dianggap salah, karena itu pilihlah jawaban yang paling tepat menggambarkan diri anda.

Contoh Pengisian Skala

Pernyataan	SS	S	TS	STS
Saya suka membeli makanan cepat saji		√		

NB : Jika anda ingin memperbaiki jawaban, anda cukup membuat tanda sama dengan (=) ditengan-tengah tanda benar.

No	Pernyataan	Penilaian			
		SS	S	TS	STS
1	Penampilan saya menarik				
2	Banyak yang mengatakan penampilan saya modis dan kekinian				
3	Saya merasa senang karena banyak yang memuji dan memperhatikan penampilan saya				
4	Saya memiliki wajah yang bersih dan <i>natural</i>				
5	Saya menggunakan produk perawatan ternama untuk merawat wajah				
6	Sejak mengonsumsi nutrisi pendukung diet, jerawat dan kusam pada wajah saya mulai berkurang				
7	Saya senang menjaga penampilan				
8	Saya rasa masih perlu menurunkan berat badan				
9	Saya rasa tubuh saya tidak ideal				
10	Saya mengurangi makanan berkalori tinggi				
11	Saya merasa berat badan saya termasuk kategori langsing				
12	Berdasarkan hasil timbangan, berat badan saya termasuk kategori normal				
13	Saya rasa penampilan saya masih perlu dibenahi lagi lagi				
14	Saya tidak peduli dengan penampilan walaupun saat bertemu orang banyak				
15	Saya tidak peduli seperti apa penampilan saya terlihat				
16	Saya tidak butuh nutrisi pendukung diet untuk menjadi langsing				
17	Menurut saya, produk terkenalpun tidak akan membuat wajah saya lebih cantik				
18	Saya tidak merasakan adanya perubahan pada wajah setelah mengonsumsi nutrisi pendukung diet				

19	Saya rasa berat badan saya sudah ideal				
20	Saya memiliki badan yang sama langsingnya dengan foto model				
21	Saya makan apa saja yang saya sukai tanpa takut berat badan akan naik				
22	Saya tidak peduli dengan jumlah kalori yang saya makan				
23	Saya berada dalam kategori kelebihan berat badan				
24	Saya merasa menjadi orang yang obesitas berdasarkan hasil timbangan				
25	Saya rasa bentuk tubuh yang saya miliki sangat bagus				
26	Banyak orang ingin memiliki tubuh yang menarik seperti saya				
27	Bagi saya penampilan adalah hal yang penting				
28	Saya senang bercermin				
29	Saya menghindari makanan berlemak				
30	Menurut saya, berat dan ukuran tubuh saya sudah seimbang				
31	Saya merasa penampilan saya kurang menarik				
32	Orang lain sering membicarakan bentuk tubuh saya yang terlihat gemuk				
33	Menurut saya, penampilan bukanlah hal yang penting				
34	Saya kurang memperhatikan model rambut yang cocok untuk wajah tembem saya				
35	Saya menjaga berat badan agar tetap ideal dengan melakukan diet				

No	Pernyataan	Penilaian			
		SS	S	TS	STS
1	Saya membatasi porsi makanan untuk mengurangi berat badan				
2	Saya tidak suka makanan yang terlalu asin				
3	Saya tidak suka makanan yang terlalu manis				
4	Saya suka mengonsumsi makanan yang terlihat segar dan sehat				
5	Saya kurang berselera makan jika cemas dan sedih				
6	Saya rajin berolahraga untuk menekan keinginan makan yang berlebihan				
7	Jika saya sedang diet, makanan lezat apapun akan saya kurangi				
8	Saya makan sebanyak mungkin sampai merasa kenyang				
9	Saya suka makan tengah malam				
10	Saya suka menambahkan banyak garam pada masakan				
11	Saya suka makan es krim dan kue				
12	Saya akan makan apa saja ketika merasa lapar				
13	Saya selalu menerima makanan apa saja yang ditawarkan kepada saya				
14	Saya akan tetap makan makanan yang saya suka walaupun itu dapat menaikkan berat badan saya				
15	Saya suka makan buah dan sayur segar				
15	Saya lebih memilih makan di tempat yang menyajikan makanan dengan bersih				
17	Saya makan lebih sedikit dari biasanya jika sibuk				
18	Saya lebih suka minum susu herbalife sebagai cemilan				
19	Saya suka makan gorengan pada malam hari				
20	Saya lebih suka makan cemilan daripada makan nasi				
21	Kebiasaan ngemil tidak dapat saya kendalikan				

TERIMA KASIH



LAMPIRAN 3

TABULASI DATA UJI COBA SKALA

ITEM SKALA SETELAH PENELITIAN PERILAKU DIET

RSPDN	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	Total	
1	3	3	3	4	4	3	2	3	3	4	3	3	4	3	2	2	1	1	2	2	2	2	3	3	3	3	3	2	2	3	81	
2	3	3	4	3	3	3	2	3	3	4	1	3	3	3	4	2	2	2	2	3	1	1	3	4	4	3	3	2	2	3	82	
3	4	4	3	3	3	4	2	3	3	3	3	3	4	3	2	2	2	1	3	4	1	3	4	3	3	3	4	1	1	3	85	
4	2	1	1	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	1	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2	3	76	
5	3	3	3	4	3	3	2	3	3	3	3	3	4	4	2	2	1	2	3	3	2	3	3	3	3	3	4	2	2	3	85	
6	3	3	4	4	3	3	2	3	4	3	3	3	4	4	3	3	2	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	2	2	3	93	
7	3	3	3	4	4	3	2	3	4	4	2	2	2	1	3	3	2	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	2	1	3	85	
8	4	4	4	4	4	4	2	3	4	4	3	4	4	4	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	3	3	4	109
9	3	3	3	4	4	3	2	3	3	4	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	2	2	3	90	
10	3	3	3	3	4	4	2	3	3	4	3	3	4	3	2	3	2	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	2	2	3	91	
11	3	3	4	4	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	4	4	3	4	3	3	2	2	3	90	
12	3	3	3	4	4	3	2	3	3	3	3	3	3	4	2	3	2	3	3	4	3	3	4	3	4	3	3	2	2	3	91	
13	3	3	3	3	4	4	2	3	3	3	3	3	3	4	2	3	2	3	3	4	3	3	4	3	4	4	4	2	2	3	93	
14	3	3	3	3	4	4	2	3	3	3	3	3	3	4	2	3	2	3	3	4	3	3	4	3	4	4	4	2	2	3	93	
15	3	3	4	3	3	3	2	3	3	3	4	4	3	3	2	3	2	3	4	3	3	3	4	3	4	3	3	2	1	3	90	
16	4	4	4	3	4	4	1	4	4	4	3	4	4	3	2	3	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	109	
17	3	3	4	4	4	4	1	3	4	3	3	4	4	4	1	4	4	3	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	106	
18	4	4	4	3	4	1	2	4	4	3	4	4	4	3	1	3	4	4	4	4	4	4	4	1	4	4	4	4	4	3	104	
19	3	3	4	4	4	4	1	4	4	4	3	4	4	4	1	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	108	
20	3	3	4	4	4	3	1	4	4	3	3	3	4	4	1	4	4	4	3	4	4	4	3	2	4	4	4	3	3	3	101	
21	4	4	4	4	4	3	2	4	4	4	3	4	4	2	1	4	4	4	3	3	4	4	3	2	4	4	4	3	3	4	104	
22	4	4	4	4	3	4	2	3	4	3	4	4	4	1	1	4	4	4	3	4	4	4	4	2	4	4	4	4	3	4	105	
23	4	4	4	4	3	3	1	4	4	4	4	4	4	3	1	3	4	4	4	4	3	3	4	1	4	4	4	4	4	4	105	

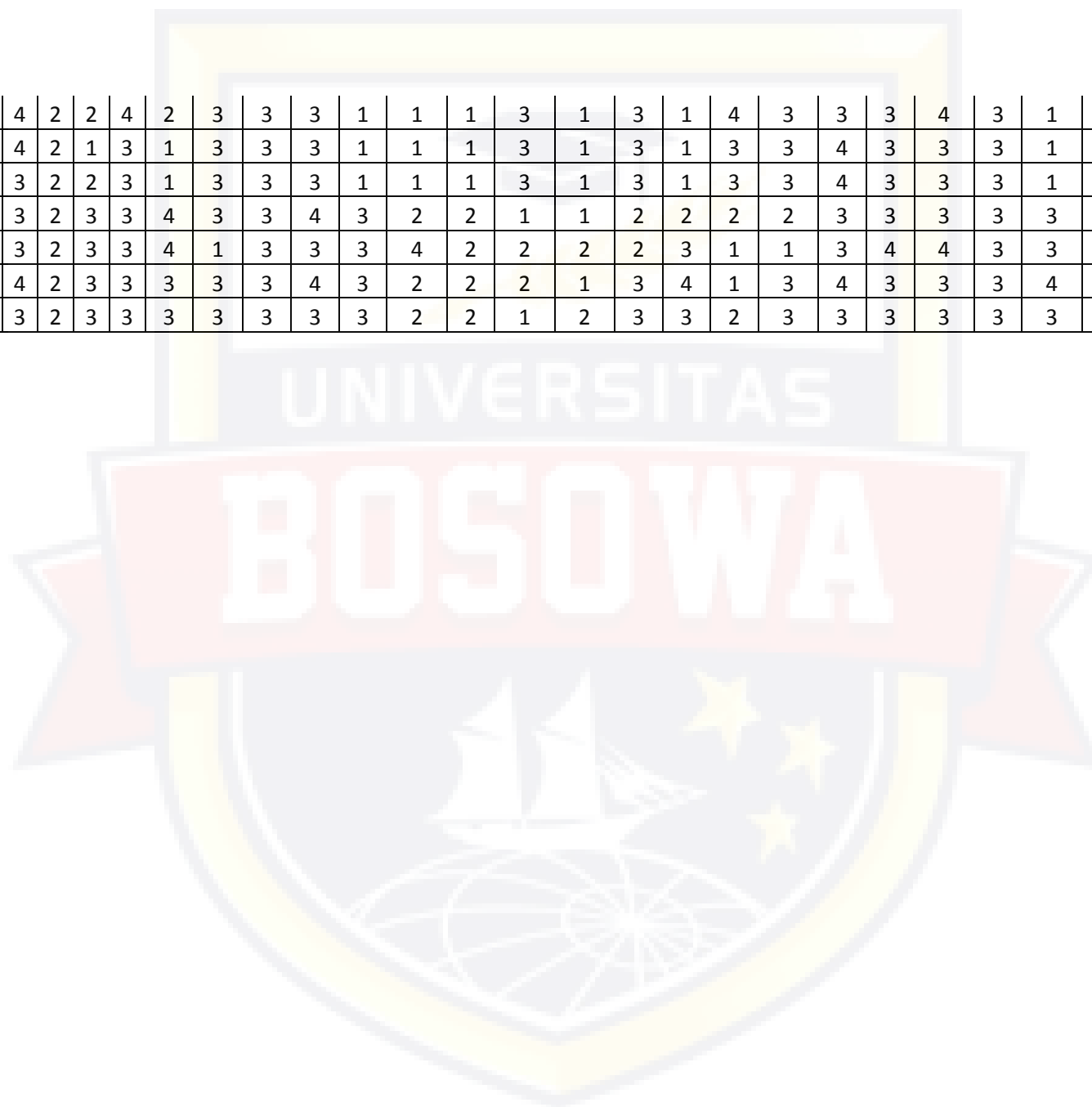
24	3	3	4	3	4	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	4	4	4	3	3	2	1	3	89	
25	3	4	3	4	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	4	3	3	3	3	3	89		
26	2	3	3	2	3	4	4	4	3	3	2	3	3	2	1	2	3	1	1	1	4	4	4	4	4	2	3	2	2	2	81	
27	3	3	2	3	4	4	3	3	2	3	2	4	3	1	2	1	2	2	2	2	4	4	4	3	3	4	2	2	3	1	81	
28	3	3	2	3	4	4	3	3	2	3	2	4	3	1	2	1	2	2	2	2	4	4	4	3	3	4	2	2	3	1	81	
29	4	4	4	4	4	4	2	3	2	4	3	3	4	1	1	1	2	3	3	3	4	4	2	4	4	3	2	1	2	2	87	
30	4	4	4	4	4	4	1	1	4	1	4	4	1	4	4	4	2	4	1	3	2	4	4	2	4	2	1	1	1	1	84	
31	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	2	2	2	3	3	2	3	3	3	3	4	3	2	3	3	2	82	
32	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	3	3	3	1	1	2	3	1	2	2	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	94	
33	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	2	4	3	3	3	3	3	87	
34	4	3	4	4	4	3	2	4	4	4	4	3	4	4	1	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	3	4	108
35	4	4	4	3	3	3	2	4	4	3	3	4	4	3	1	4	4	3	4	3	4	3	4	2	4	4	4	3	4	3	102	
36	4	4	4	4	4	4	2	3	4	4	3	4	4	4	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	3	3	4	109
37	4	4	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	4	2	3	2	3	3	4	3	3	3	4	4	3	3	2	2	3	91	
38	3	3	3	3	3	3	1	3	3	4	3	3	3	3	2	3	2	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	2	2	4	88	
39	4	3	3	4	3	3	1	3	3	4	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	2	2	3	88	
40	4	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	2	2	3	87	
41	3	3	3	3	4	3	3	2	3	3	4	3	3	3	3	4	4	3	2	3	3	3	3	2	4	4	3	3	3	4	94	
42	3	2	2	2	4	3	2	2	4	4	4	4	4	4	2	3	4	3	4	3	4	4	3	2	4	4	4	4	3	3	98	
43	4	4	2	2	4	4	3	2	2	3	2	3	3	2	1	2	3	2	2	2	4	4	4	4	4	3	4	2	3	1	85	
44	3	3	3	3	3	4	3	2	2	3	2	3	4	4	3	2	3	3	3	4	1	3	3	3	2	3	4	2	3	2	86	
45	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	3	3	3	2	2	2	2	2	76	
46	3	4	3	3	3	3	2	1	1	2	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	3	2	4	4	4	4	4	4	100	
47	4	3	2	3	3	3	3	2	3	3	4	4	3	3	2	3	3	2	3	3	3	4	4	3	4	3	3	3	3	4	93	
48	4	3	2	2	4	4	4	4	4	4	3	3	2	2	1	3	3	2	3	3	4	4	4	3	4	3	3	3	2	2	92	

49	4	4	4	4	2	4	2	2	4	2	3	3	3	1	1	1	3	1	3	1	4	4	4	4	4	3	1	3	3	3	85	
50	4	4	3	3	2	4	2	2	4	2	3	3	4	1	1	1	3	1	3	1	4	4	3	4	4	3	1	3	3	3	83	
51	3	4	3	3	2	4	3	3	4	2	3	3	3	1	2	1	3	1	3	1	4	4	4	4	3	3	1	3	3	3	84	
52	3	4	3	3	2	4	2	2	4	2	3	3	3	1	1	2	3	1	3	1	4	3	4	4	3	3	1	3	3	3	81	
53	3	4	3	3	2	4	2	2	4	2	3	3	3	1	1	2	3	1	4	1	4	3	3	4	4	3	1	3	3	3	82	
54	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	3	3	3	1	1	2	3	1	2	2	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	94	
55	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	2	4	3	3	3	3	3	87	
56	4	3	4	4	4	3	2	4	4	4	4	3	4	4	1	4	3	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	3	4	108	
57	4	4	4	3	3	3	2	4	4	3	3	4	4	3	1	4	4	3	4	3	4	3	4	2	4	4	4	3	4	3	102	
58	4	4	4	4	4	4	2	3	4	4	3	4	4	4	1	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	3	3	4	109	
59	4	4	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	4	2	3	2	3	3	4	3	3	3	4	4	3	3	2	2	3	91
60	3	3	3	3	3	3	1	3	3	4	3	3	3	3	2	3	2	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	2	2	4	88	
61	4	3	3	4	3	3	1	3	3	4	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	2	2	3	88	
62	4	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	2	2	3	87	
63	3	3	3	3	4	3	3	2	3	3	4	3	3	3	3	4	4	3	2	3	3	3	3	2	4	4	3	3	3	4	94	
64	3	2	2	2	4	3	2	2	4	4	4	4	4	4	2	3	4	3	4	3	4	4	3	2	4	4	4	4	3	3	98	
65	2	1	1	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	1	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2	3	76	
66	3	3	3	4	3	3	2	3	3	3	3	3	4	4	2	2	1	2	3	3	2	3	3	3	3	3	4	2	2	3	85	
67	3	3	4	4	3	3	2	3	4	3	3	3	4	4	3	3	2	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	2	2	3	93	
68	3	3	3	4	4	3	2	3	4	4	2	2	2	1	3	3	2	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	2	1	3	85	
69	4	4	4	4	4	4	2	3	4	4	3	4	4	4	1	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	3	3	4	109	
70	3	3	3	4	4	3	2	3	3	4	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	2	2	3	90	
71	3	3	3	3	4	4	2	3	3	4	3	3	4	3	2	3	2	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	2	2	3	91	
72	3	3	4	4	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	4	4	3	4	3	3	2	2	3	90	
73	3	3	3	4	4	3	2	3	3	3	3	3	3	4	2	3	2	3	3	4	3	3	4	3	4	3	3	2	2	3	91	

74	3	3	3	3	4	4	2	3	3	3	3	3	3	3	4	2	3	2	3	3	4	3	3	4	3	4	4	4	2	2	3	93
75	3	3	3	3	4	4	2	3	3	3	3	3	3	4	2	3	2	3	3	4	3	3	4	3	4	4	4	4	2	2	3	93
76	3	3	4	3	3	3	2	3	3	3	4	4	3	3	2	3	2	3	4	3	3	3	4	3	4	3	3	2	1	3	90	
77	4	4	4	3	4	4	1	4	4	4	3	4	4	3	2	3	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	109	
78	3	3	4	4	4	4	1	3	4	3	3	4	4	4	1	4	4	3	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	106	
79	3	4	3	3	2	4	2	2	4	2	3	3	3	1	1	2	3	1	4	1	4	3	3	4	4	3	1	3	3	3	82	
80	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	3	3	3	1	1	2	3	1	2	2	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	94	
81	3	4	3	3	2	4	2	2	4	2	3	3	3	1	1	1	3	1	3	1	4	3	3	3	4	3	1	3	4	3	80	
82	3	4	3	3	2	4	2	1	3	1	3	3	3	1	1	1	3	1	3	1	3	3	4	3	3	3	1	3	4	3	76	
83	3	4	3	3	2	3	2	2	3	1	3	3	3	1	1	1	3	1	3	1	3	3	4	3	3	3	1	3	3	3	75	
84	3	3	3	3	4	4	2	3	3	3	3	3	3	3	4	2	3	2	3	3	4	3	3	4	3	4	4	4	2	2	3	93
85	3	3	4	3	3	3	2	3	3	3	4	4	3	3	2	3	2	3	4	3	3	3	4	3	4	3	3	2	1	3	90	
86	4	4	4	3	4	4	1	4	4	4	3	4	4	3	2	3	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	109	
87	3	3	4	4	4	4	1	3	4	3	3	4	4	4	1	4	4	3	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	106	
88	3	4	3	3	2	4	2	2	4	2	3	3	3	1	1	2	3	1	4	1	4	3	3	4	4	3	1	3	3	3	82	
89	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	3	3	3	1	1	2	3	1	2	2	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	94	
90	3	4	3	3	2	4	2	2	4	2	3	3	3	1	1	1	3	1	3	1	4	3	3	3	4	3	1	3	4	3	80	
91	3	4	3	3	2	4	2	1	3	1	3	3	3	1	1	1	3	1	3	1	3	3	4	3	3	3	1	3	4	3	76	
92	3	4	3	3	2	3	2	2	3	1	3	3	3	1	1	1	3	1	3	1	3	3	4	3	3	3	1	3	3	3	75	
93	3	4	3	3	2	3	2	1	3	1	3	3	3	1	1	1	3	1	3	1	3	3	3	3	3	3	1	3	3	3	73	
94	3	3	4	3	2	3	2	2	3	2	3	3	3	1	2	1	3	1	3	1	4	3	3	3	3	3	2	3	3	4	79	
95	3	3	3	4	4	3	2	3	2	2	3	4	3	1	2	1	3	1	3	1	4	3	3	3	3	3	2	4	3	3	82	
96	3	4	4	4	2	3	2	2	3	2	3	3	3	1	2	1	3	2	3	2	3	4	3	3	3	3	2	3	3	3	82	
97	3	4	3	3	2	4	2	2	4	2	3	3	3	1	1	2	3	1	4	1	4	3	3	4	4	3	1	3	3	3	82	
98	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	3	3	3	1	1	2	3	1	2	2	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	94	

99	3	4	3	3	2	4	2	2	4	2	3	3	3	1	1	1	3	1	3	1	4	3	3	3	4	3	1	3	4	3	80	
100	3	4	3	3	2	4	2	1	3	1	3	3	3	1	1	1	3	1	3	1	3	3	4	3	3	3	1	3	4	3	76	
101	3	4	3	3	2	3	2	2	3	1	3	3	3	1	1	1	3	1	3	1	3	3	4	3	3	3	1	3	3	3	75	
102	3	4	3	3	2	3	2	1	3	1	3	3	3	1	1	1	3	1	3	1	3	3	3	3	3	3	1	3	3	3	73	
103	3	3	4	3	2	3	2	2	3	2	3	3	3	1	2	1	3	1	3	1	4	3	3	3	3	3	2	3	3	4	79	
104	3	3	3	4	4	3	2	3	3	4	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	2	2	3	90	
105	3	3	3	3	4	4	2	3	3	4	3	3	4	3	2	3	2	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	2	2	3	91	
106	3	3	4	4	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	4	4	3	4	3	3	2	2	3	90	
107	3	3	3	4	4	3	2	3	3	3	3	3	3	4	2	3	2	3	3	4	3	3	4	3	4	3	3	2	2	3	91	
108	3	3	3	3	4	4	2	3	3	3	3	3	3	4	2	3	2	3	3	4	3	3	4	3	4	4	4	4	2	2	3	93
109	3	3	3	3	4	4	2	3	3	3	3	3	3	4	2	3	2	3	3	4	3	3	4	3	4	4	4	4	2	2	3	93
110	3	3	4	3	3	3	2	3	3	3	4	4	3	3	2	3	2	3	4	3	3	3	4	3	4	3	3	2	1	3	90	
111	4	4	4	3	4	4	1	4	4	4	3	4	4	3	2	3	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	109
112	3	3	4	4	4	4	1	3	4	3	3	4	4	4	1	4	4	3	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	106
113	3	4	3	3	2	4	2	2	4	2	3	3	3	1	1	2	3	1	4	1	4	3	3	4	4	3	1	3	3	3	82	
114	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	3	3	3	1	1	2	3	1	2	2	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	94	
115	3	4	3	3	2	4	2	2	4	2	3	3	3	1	1	1	3	1	3	1	4	3	3	3	4	3	1	3	4	3	80	
116	3	4	3	3	2	4	2	1	3	1	3	3	3	1	1	1	3	1	3	1	3	3	4	3	3	3	1	3	4	3	76	
117	3	4	3	3	2	3	2	2	3	1	3	3	3	1	1	1	3	1	3	1	3	3	4	3	3	3	1	3	3	3	75	
118	3	3	3	3	4	4	2	3	3	3	3	3	3	4	2	3	2	3	3	4	3	3	4	3	4	4	4	2	2	3	93	
119	3	3	4	3	3	3	2	3	3	3	4	4	3	3	2	3	2	3	4	3	3	3	4	3	4	3	3	2	1	3	90	
120	4	4	4	3	4	4	1	4	4	4	3	4	4	3	2	3	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	109
121	3	3	4	4	4	4	1	3	4	3	3	4	4	4	1	4	4	3	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	106
122	3	4	3	3	2	4	2	2	4	2	3	3	3	1	1	2	3	1	4	1	4	3	3	4	4	3	1	3	3	3	82	
123	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	3	3	3	1	1	2	3	1	2	2	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	94	

124	3	4	3	3	2	4	2	2	4	2	3	3	3	1	1	1	3	1	3	1	4	3	3	3	4	3	1	3	4	3	80
125	3	4	3	3	2	4	2	1	3	1	3	3	3	1	1	1	3	1	3	1	3	3	4	3	3	3	1	3	4	3	76
126	3	4	3	3	2	3	2	2	3	1	3	3	3	1	1	1	3	1	3	1	3	3	4	3	3	3	1	3	3	3	75
127	3	3	3	4	4	3	2	3	3	4	3	3	4	3	2	2	1	1	2	2	2	2	3	3	3	3	3	2	2	3	81
128	3	3	4	3	3	3	2	3	3	4	1	3	3	3	4	2	2	2	2	3	1	1	3	4	4	3	3	2	2	3	82
129	4	4	3	3	3	4	2	3	3	3	3	3	4	3	2	2	2	1	3	4	1	3	4	3	3	3	4	1	1	3	85
130	2	1	1	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	1	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2	3	76



ITEM SKALA SETELAH PENELITIAN BODY IMAGE

R	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	Total	
1	2	3	2	2	3	3	2	3	2	2	3	2	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	4	3	4	4	3	3	2	3	3	3	2	2	1	3	3	3	4	3	2	2	2	3	3	2	2	2	1	2	3	3	3	2	2	3	3	2	2	3	2	155
2	2	3	2	2	3	3	2	3	1	1	4	2	2	3	3	4	4	2	2	3	3	4	3	3	3	3	3	4	2	3	3	1	1	2	3	3	4	4	3	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2	2	3	4	2	1	3	1	155
3	2	3	2	2	3	3	2	4	4	2	2	3	2	2	3	3	3	4	2	2	3	3	3	4	4	3	2	3	3	2	2	2	3	3	4	3	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2	2	3	3	2	2	4	2	160		
4	2	3	2	2	3	3	2	4	3	2	2	3	2	1	3	4	3	3	2	2	2	3	4	4	3	3	3	4	2	3	3	2	2	1	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	1	2	3	3	3	2	2	3	3	2	2	3	1	153				
5	2	3	2	2	3	3	2	3	3	2	2	3	2	2	3	3	3	2	1	3	3	4	4	3	3	3	3	3	2	3	3	2	2	1	3	3	4	4	4	4	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	3	4	4	2	2	3	3	2	1	3	2	157
6	2	3	1	1	4	4	2	3	3	2	2	3	2	2	4	4	3	3	2	2	2	3	3	3	4	4	3	4	2	3	3	2	2	2	3	3	3	4	3	2	2	2	3	3	2	2	1	2	2	3	3	3	2	2	3	3	1	1	4	1	155	
7	2	3	2	2	3	3	2	3	3	2	2	3	2	2	3	3	4	4	2	2	2	3	3	4	3	3	3	3	2	3	3	1	2	1	3	3	4	4	3	2	2	2	3	3	2	2	1	1	2	3	3	3	2	2	3	3	2	2	3	2	153	
8	1	3	2	1	3	4	3	4	4	3	1	4	1	1	4	4	3	3	2	2	1	3	3	3	4	4	4	4	2	4	1	1	1	1	4	4	4	4	2	2	1	1	3	3	3	1	3	1	4	4	4	1	4	3	1	3	4	2	1	1	157	
9	2	3	2	2	3	3	2	3	3	2	2	3	2	2	3	3	4	3	2	2	2	3	3	4	3	3	4	4	2	3	3	2	2	1	3	3	3	4	4	2	2	2	2	3	3	2	2	2	3	2	3	2	2	3	3	2	2	2	3	2	156	
10	2	3	3	2	4	2	3	1	3	2	2	3	3	4	4	2	2	3	2	2	2	3	3	3	4	3	3	3	2	3	3	2	2	2	3	4	3	3	3	3	2	2	2	3	4	2	2	2	1	3	2	3	3	1	3	4	2	2	2	3	2	156
11	2	3	2	2	3	3	2	3	3	2	2	3	2	2	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	4	3	4	3	2	3	3	2	2	1	3	3	3	4	3	2	2	2	3	3	2	2	1	1	3	2	3	2	1	3	4	2	1	2	3	1	149	
12	2	3	2	2	3	4	2	3	3	2	2	3	2	1	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	4	2	2	2	3	4	2	2	1	1	3	2	3	2	2	3	4	2	1	2	3	2	151
13	2	3	2	2	3	4	2	3	4	2	2	3	2	1	3	3	3	4	2	1	1	3	3	4	3	3	3	4	2	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	4	2	2	3	3	2	2	1	1	3	2	3	2	2	3	3	2	2	2	3	2	153
14	2	3	2	2	3	3	2	3	3	2	2	3	2	2	3	4	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	4	3	2	3	3	2	2	2	3	3	3	4	3	2	2	2	3	3	2	2	2	1	2	3	3	3	2	2	3	3	2	2	3	2	154	
15	1	4	1	1	4	4	3	4	4	2	1	4	1	1	4	4	3	3	1	1	1	3	3	3	4	4	3	4	2	4	1	1	1	1	3	4	3	4	1	1	1	1	3	4	4	1	1	1	4	1	4	1	3	4	1	1	1	2	4	1	157	
16	1	4	1	1	3	3	4	4	4	1	1	4	1	1	4	3	3	3	2	2	1	3	3	3	3	4	4	4	1	3	1	1	1	1	4	4	4	4	2	2	1	2	4	4	4	1	1	1	4	1	3	1	4	4	1	1	1	1	3	2	147	
17	1	4	1	1	3	4	3	4	4	1	1	4	1	1	4	4	4	3	2	2	1	4	4	4	3	3	4	4	2	4	1	1	1	1	4	4	3	4	2	2	1	1	4	4	4	1	2	1	4	1	4	1	4	4	1	1	1	1	3	2	153	
18	2	2	2	1	4	4	4	3	4	3	1	3	1	1	4	4	3	3	3	2	1	3	4	4	3	3	4	4	3	2	1	1	1	1	3	3	4	4	2	2	2	2	3	4	4	1	1	1	4	1	1	3	3	4	1	1	1	2	3	1	150	
19	2	3	2	1	3	3	3	4	4	2	2	4	1	1	4	4	3	4	2	1	1	3	4	4	4	4	4	4	1	4	1	1	1	2	4	4	3	3	2	2	1	1	4	4	4	1	1	2	4	1	3	1	3	4	1	1	1	1	3	2	152	
20	2	3	2	1	3	2	3	4	3	2	1	4	1	1	4	3	3	4	2	3	2	1	3	3	3	4	4	3	3	2	4	1	1	1	4	4	3	3	2	1	1	1	3	3	4	1	2	1	4	1	3	1	3	4	2	1	1	3	2	145		
21	2	3	2	1	3	4	3	4	4	2	1	4	1	1	4	4	3	3	1	1	1	3	3	3	4	4	3	4	2	4	1	1	1	2	4	4	4	3	2	1	1	1	3	4	4	1	2	1	4	1	3	1	3	4	1	1	2	1	4	1	148	
22	1	4	1	1	4	4	4	4	4	2	1	4	2	1	4	4	3	4	1	1	1	3	3	3	4	4	4	4	2	4	1	1	1	1	4	3	4	4	2	2	1	1	4	4	4	1	1	1	4	1	4	1	3	4	1	1	1	1	4	2	153	
23	2	4	2	2	3	4	2	3	4	2	2	3	2	2	3	3	3	3	2	1	4	2	3	3	3	4	3	3	2	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	4	3	2	2	3	3	2	2	1	3	2	2	2	3	3	2	2	1	2	3	1	154	
24	4	4	2	3	4	4	2	4	4	3	4	3	4	3	4	4	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	2	2	2	3	1	2	2	3	3	3	3	3	3	4	2	2	3	4	3	4	3	3	2	1	1	3	3	3	3	3	3	173	
25	2	2	3	2	4	3	4	3	3	2	2	3	2	2	4	3	3	3	2	2	3	1	3	2	2	3	3	2	2	3	2	2	2	2	3	3	2	2	2	3	2	2	4	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	1	2	1	2	2	2	144		
26	4	4	2	3	3	4	2	3	1	2	3	2	3	1	1	4	1	3	3	1	4	4	1	2	2	2	2	3	3	2	3	3	1	1	4	4	3	3	1	2	2	1	3	4	3	1	2	2	4	1	1	2	3	3	3	2	2	1	3	1	144	
27	4	4	2	3	3	4	2	1	2	3	2	3	1	1	4	1	3	3	1	1	1	2	2	2	2	3	3	3	3	2	2	1	1	4	4	3	3	1	2	2	1	3	4	3	1	2	2	4	1	1	2	3	3	3	2	2	1	3	1	138		
28	2	3	3	2	2	4	3	2	4	4	4	4	2	2	2	2	4	4	3	4	1	3	2	4	4	4	4	4	2	4	4	4	3	2	1	2	1	1	1	1	3	3	4	2	3	2	3	2	4	3	2	3	4	3	3	3	3	1	3	3	169	
29	3	3	4	4	4	4	4	4	4	3	3	2	3	3	3	4	4	4	4	4	3	4	2	3	3	3	3	4	4	4	1	1	1	3	3	2	3	3	3	2	4	4	2	2	4	4	2	2	3	2	2	1	3	2	1	1	1	1	1	1	1	169
30	3	3	3	3	4	2	2	4	2	2	3	2	3	4	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	2	2	2	3	3	4	4	4	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	3	2	168	
31	3	3	3	2	4	4	4	2	4	3	3	3	4	3	4	2	4	4	3	3	1	3	2	3	3	3	3	3	3	1	3	2	3	1	2	3	3	3	3	3	3	3	3	4	2	3	3	4	3	2	3	3	2	3	1	1	1	3	3	3	169	

65	3	3	3	2	4	4	4	2	4	3	3	3	4	3	4	2	4	4	3	3	1	3	2	3	3	3	3	3	1	3	2	3	1	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	2	3	3	4	3	2	3	3	2	3	1	1	1	3	3	169		
66	2	3	2	2	3	3	2	3	4	2	2	3	2	2	4	4	4	2	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	3	3	2	2	2	1	3	2	153							
67	2	3	1	2	3	4	3	4	3	1	1	4	1	2	4	4	3	3	2	2	1	4	4	4	3	3	3	2	3	3	1	1	4	3	4	4	1	2	2	1	3	4	4	1	2	1	4	1	4	1	3	3	2	1	2	2	3	2	154			
68	2	3	2	1	3	4	3	4	4	3	1	4	1	1	4	4	3	3	2	2	1	3	3	3	4	4	4	4	2	4	1	1	2	2	4	4	4	4	2	2	1	1	3	4	2	1	2	1	4	1	3	1	3	4	1	1	2	1	4	1	153	
69	2	3	2	1	3	4	3	4	4	2	1	4	1	1	4	4	3	3	2	2	1	3	3	4	4	4	4	4	2	4	1	1	1	1	4	4	4	4	2	2	1	1	3	3	3	1	2	1	4	4	3	1	3	4	2	1	1	1	4	1	154	
70	2	4	2	2	3	4	2	3	4	2	1	3	2	2	3	3	4	3	2	1	2	3	3	3	4	3	3	3	2	3	4	2	2	2	2	3	3	3	3	4	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	3	4	2	2	2	2	3	2	156		
71	1	3	2	2	3	4	2	3	3	2	1	3	2	2	3	3	4	3	2	2	2	3	3	3	4	3	4	3	2	3	3	2	2	1	3	3	3	3	3	4	2	2	2	3	3	2	2	2	2	1	3	2	2	1	1	3	2	149				
72	2	3	2	2	3	3	2	3	3	2	2	3	2	1	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	4	2	1	3	3	2	2	2	2	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	148			
73	2	3	2	2	3	3	2	3	1	1	4	2	2	3	3	4	4	2	2	3	3	4	3	3	3	3	3	4	2	3	3	1	1	2	3	3	4	4	3	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	3	4	2	1	3	1	155	
74	2	3	2	2	3	3	2	4	4	2	2	3	2	2	3	3	4	2	2	3	3	3	4	4	3	2	3	3	2	2	2	2	3	3	4	3	2	3	3	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	4	2	160				
75	2	3	2	2	3	3	2	4	3	2	2	3	2	1	3	4	3	3	2	2	2	3	4	4	3	3	3	4	2	3	3	2	2	1	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	2	2	2	1	2	3	3	3	2	2	3	3	2	2	3	1	153	
76	2	3	2	2	3	3	2	3	3	2	2	3	2	2	3	3	3	2	1	3	3	4	4	3	3	3	3	2	3	3	2	2	1	3	3	4	4	4	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	3	4	4	2	2	3	3	2	1	3	2	157
77	2	3	1	1	4	4	2	3	3	2	2	3	2	2	4	4	3	3	2	2	2	3	3	3	4	4	3	4	2	3	3	2	2	2	2	3	3	3	4	3	2	2	2	3	3	2	2	1	2	2	3	3	3	2	2	3	3	1	1	4	1	155
78	2	3	2	2	3	3	2	3	3	2	2	3	2	2	3	3	4	4	2	2	2	3	3	4	3	3	3	3	2	3	3	1	2	1	3	3	4	4	3	2	2	2	3	3	2	2	1	1	2	3	3	3	2	2	3	3	2	2	3	2	153	
79	1	3	2	1	3	4	3	4	4	3	1	4	1	1	4	4	3	3	2	2	1	3	3	3	4	4	4	4	2	4	1	1	1	1	4	4	4	4	2	2	1	1	3	3	3	1	3	1	4	4	4	1	4	3	1	3	4	2	1	1	157	
80	2	3	2	2	3	3	2	3	3	2	2	3	2	2	3	3	4	3	2	2	2	3	3	4	3	3	4	4	2	3	3	2	2	1	3	3	3	4	4	2	2	2	3	3	2	2	2	2	3	2	2	2	3	3	2	2	2	3	2	156		
81	4	4	2	4	4	3	4	4	4	2	2	3	2	4	4	3	3	2	2	1	4	2	2	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	2	3	3	1	3	3	1	2	2	4	4	3	4	4	1	2	4	3	2	3	3	3	3	3	1	3	1	172	
82	3	2	4	3	4	4	4	3	2	2	3	2	4	4	3	3	2	2	1	1	2	3	3	3	2	2	3	3	4	4	3	3	3	4	3	4	3	1	3	3	4	2	2	4	4	3	4	4	1	2	2	3	2	4	3	3	3	1	4	3	173	
83	4	3	2	3	3	4	4	4	3	2	2	3	2	3	4	3	3	2	2	1	4	2	2	3	3	4	3	3	4	3	3	3	4	3	2	3	3	2	3	3	1	2	4	4	3	4	3	1	2	3	2	4	2	3	3	4	3	1	3	2	171	
84	2	3	2	2	3	3	2	4	3	2	2	3	2	1	3	4	3	3	2	2	2	3	4	4	3	3	3	4	2	3	3	2	2	1	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	2	2	2	1	2	3	3	3	2	2	3	3	2	2	3	1	153	
85	2	3	2	2	3	3	2	3	3	2	2	3	2	2	3	3	3	2	1	3	3	4	4	3	3	3	3	2	3	3	2	2	1	3	3	4	4	4	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	3	4	4	2	2	3	3	2	1	3	2	157
86	2	3	1	1	4	4	2	3	3	2	2	3	2	2	4	4	3	3	2	2	2	3	3	3	4	4	3	4	2	3	3	2	2	2	2	3	3	3	4	3	2	2	2	3	3	2	2	1	2	2	3	3	3	2	2	3	3	1	1	4	1	155
87	2	3	2	2	3	3	2	3	3	2	2	3	2	2	3	3	4	4	2	2	2	3	3	4	3	3	3	3	2	3	3	1	2	1	3	3	4	4	3	2	2	2	3	3	2	2	1	1	2	3	3	3	2	2	3	3	2	2	3	2	153	
88	1	3	2	1	3	4	3	4	4	3	1	4	1	1	4	4	3	3	2	2	1	3	3	3	4	4	4	4	2	4	1	1	1	1	4	4	4	4	2	2	1	1	3	3	3	1	3	1	4	4	4	1	4	3	1	3	4	2	1	1	157	
89	2	3	2	2	3	3	2	3	3	2	2	3	2	2	3	3	4	3	2	2	2	3	3	4	3	3	4	4	2	3	3	2	2	1	3	3	3	4	4	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	3	2	2	2	3	2	156	
90	4	4	2	4	4	3	4	4	4	2	2	3	2	4	4	3	3	2	2	1	4	2	2	3	3	3	4	3	3	3	4	3	2	3	3	1	3	3	1	2	2	4	4	3	4	4	1	2	4	3	2	3	3	3	3	3	1	3	1	172		
91	3	2	4	3	4	4	4	3	2	2	3	2	4	4	3	3	2	2	1	1	2	3	3	3	2	2	3	3	4	4	3	3	3	4	3	4	3	1	3	3	4	2	2	4	4	3	4	4	1	2	2	3	2	4	3	3	3	1	4	3	173	
92	4	3	2	3	3	4	4	4	3	2	2	3	2	3	4	3	3	2	2	1	4	2	2	3	3	4	3	3	4	3	3	3	4	3	2	3	3	2	3	3	1	2	4	4	3	4	3	1	2	3	2	4	2	3	3	4	3	1	3	2	171	
93	4	3	3	3	4	3	1	3	3	4	3	4	2	2	3	4	3	3	2	2	4	3	2	2	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	2	3	1	2	4	4	4	4	3	1	3	2	3	2	3	3	3	1	3	1	170	
94	4	3	2	3	4	4	3	4	4	2	2	3	2	3	4	3	3	2	2	2	3	2	2	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	2	3	2	4	4	4	3	3	2	2	2	3	2	4	3	3	3	1	3	2	170
95	3	2	3	4	4	4	3	3	2	2	3	2	2	3	4	4	4	2	2	1	4	2	2	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	2	3	3	2	3	2	3	2	2	4	3	3	3	3	2	2	2	3	2	4	3	3	3	1	3	2	168	
96	4	3	2	3	4	4	4	4	3	2	2	3	2	3	4	4	4	2	2	2	3	2	2	3	3	3	4	4	3	3	3	4	3	3	2	3	3	2	3	3	3	2	2	4	4	3	3	3	2	2	2	3	2	3	4	4	3	1	3	1	174	
97	4	4	2	4	4	3	4	4	4	2	2	3	2	4	4	3	3	2	2	1	4	2	2	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	2	3	3	1	3	3	1	2	2	4	4																		

98	3	2	4	3	4	4	4	3	2	2	3	2	4	4	3	3	2	2	1	1	2	3	3	3	2	2	3	3	4	4	3	3	3	4	3	4	3	1	3	3	4	2	2	4	4	3	4	4	1	2	2	3	2	4	3	3	3	1	4	3	173			
99	4	3	2	3	3	4	4	4	3	2	2	3	2	3	4	3	3	2	2	1	4	2	2	3	3	4	3	3	4	3	3	3	4	3	2	3	3	2	3	3	1	2	4	4	3	4	3	1	2	3	2	4	2	3	3	4	3	1	3	2	171			
100	4	3	3	3	4	3	1	3	3	4	3	4	2	2	3	4	3	3	2	2	4	3	2	2	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	2	3	1	2	4	4	4	4	4	3	1	3	2	3	2	3	3	3	1	3	1	170			
101	4	3	2	3	4	4	3	4	4	2	2	3	2	3	4	3	3	2	2	2	3	2	2	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	2	3	2	4	4	4	4	3	3	2	2	2	3	2	4	3	3	3	1	3	2	170			
102	3	2	3	4	4	4	3	3	2	2	3	2	2	3	4	4	4	2	2	1	4	2	2	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	2	3	3	2	3	2	3	2	2	4	3	3	3	3	2	2	2	3	2	4	3	3	3	1	3	2	168			
103	4	3	2	3	4	4	4	4	3	2	2	3	2	3	4	4	4	2	2	2	3	2	2	3	3	3	4	4	3	3	3	4	3	3	2	3	3	2	3	3	3	2	2	4	4	3	3	3	2	2	2	3	2	3	4	4	3	1	3	1	174			
104	2	3	2	2	3	3	2	3	2	2	3	2	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	4	3	4	4	4	3	3	2	3	3	2	3	3	2	2	1	3	3	3	4	3	2	2	2	3	3	2	2	2	1	2	3	3	3	2	2	3	2	2	3	2	155
105	2	3	2	2	3	3	2	3	1	1	4	2	2	3	3	4	4	2	2	3	3	4	3	3	3	3	3	4	2	3	3	1	1	2	3	3	4	4	3	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2	2	3	4	2	1	3	1	155
106	2	3	2	2	3	3	2	4	4	2	2	3	2	2	3	3	3	4	2	2	3	3	3	4	4	3	2	3	3	2	2	2	3	3	3	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2	2	3	3	2	2	4	2	160	
107	2	3	2	2	3	3	2	4	3	2	2	3	2	1	3	4	3	3	2	2	2	3	4	4	3	3	3	4	2	3	3	2	2	1	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	2	2	2	1	2	3	3	3	2	2	3	3	2	2	3	1	153		
108	2	3	2	2	3	3	2	3	3	2	2	3	2	2	3	3	3	2	1	3	3	4	4	3	3	3	3	3	2	3	3	2	2	1	3	3	4	4	4	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	3	4	4	2	2	3	3	2	1	3	2	157		
109	2	3	1	1	4	4	2	3	3	2	2	3	2	2	4	4	3	3	2	2	2	3	3	3	4	4	3	4	2	3	3	2	2	2	3	3	3	4	3	2	2	2	3	3	2	2	1	2	2	3	3	3	2	2	3	3	1	1	4	1	155			
110	2	3	2	2	3	3	2	3	3	2	2	3	2	2	3	3	4	4	2	2	2	3	3	4	3	3	3	3	2	3	3	1	2	1	3	3	4	4	3	2	2	2	3	3	2	2	1	1	2	3	3	3	2	2	3	3	2	2	3	2	2	3	2	153
111	1	3	2	1	3	4	3	4	4	3	1	4	1	1	4	4	3	3	2	2	1	3	3	3	4	4	4	4	2	4	1	1	1	1	4	4	4	4	2	2	1	1	3	3	3	1	3	1	4	4	4	1	4	3	1	3	4	2	1	1	157			
112	2	3	2	2	3	3	2	3	3	2	2	3	2	2	3	3	4	3	2	2	2	3	3	4	3	3	4	4	2	3	3	2	2	1	3	3	3	4	4	2	2	2	3	3	2	2	2	2	3	3	2	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	156		
113	2	3	3	2	4	2	3	1	3	2	2	3	3	4	4	2	2	3	2	2	2	3	3	3	4	3	3	3	2	3	3	2	2	2	3	4	3	3	3	2	2	2	3	4	2	2	2	1	3	2	3	3	1	3	4	2	2	2	3	2	156			
114	2	3	2	2	3	3	2	3	3	2	2	3	2	2	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	4	3	4	3	2	3	3	2	2	1	3	3	3	4	3	2	2	2	3	3	2	2	1	1	3	2	3	2	1	3	4	2	1	2	3	1	149			
115	2	3	2	2	3	4	2	3	3	2	2	3	2	1	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	2	2	3	3	3	3	4	2	2	2	3	4	2	2	1	1	3	2	3	2	2	3	4	2	1	2	3	2	151			
116	2	3	2	2	3	4	2	3	4	2	2	3	2	1	3	3	3	4	2	1	1	3	3	4	3	3	3	4	2	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	4	2	2	3	3	2	2	1	1	3	2	3	2	2	3	3	2	2	3	2	153				
117	2	3	2	2	3	3	2	3	3	2	2	3	2	2	3	4	3	3	2	2	2	3	3	3	3	4	3	2	3	3	2	2	2	3	3	3	4	3	2	2	2	3	3	2	2	2	1	2	3	3	3	2	2	3	2	2	3	2	154					
118	1	4	1	1	4	4	3	4	4	2	1	4	1	1	4	4	3	3	1	1	1	3	3	3	4	4	3	4	2	4	1	1	1	1	3	4	4	3	4	1	1	1	1	3	4	4	1	1	1	4	1	4	1	3	4	1	1	1	2	4	1	145		
119	1	4	1	1	3	3	4	4	4	1	1	4	1	1	4	3	3	3	2	2	1	3	3	3	3	4	4	4	1	3	1	1	1	1	4	4	4	4	2	2	1	2	4	4	4	1	1	1	4	1	3	1	4	4	1	1	1	1	3	2	147			
120	1	4	1	1	3	4	3	4	4	1	1	4	1	1	4	4	4	3	2	2	1	4	4	4	3	3	4	4	2	4	1	1	1	1	4	4	4	3	4	2	2	1	1	4	4	4	1	2	1	4	1	4	1	4	4	1	1	1	1	3	2	153		
121	2	2	2	1	4	4	4	3	4	3	1	3	1	1	4	4	3	3	3	2	1	3	4	4	3	3	4	4	3	2	1	1	1	1	3	3	4	4	2	2	2	2	2	3	4	4	1	1	1	4	1	1	3	3	4	1	1	1	2	3	1	150		
122	3	3	3	2	3	3	4	4	4	2	2	3	2	4	4	4	3	4	2	2	4	3	2	2	3	4	3	3	3	3	3	4	2	3	3	1	3	3	2	3	4	3	3	3	4	4	4	3	4	4	1	3	3	3	3	4	2	3	2	181				
123	3	3	2	3	3	3	4	4	4	2	2	2	2	4	4	4	3	2	1	1	4	3	2	2	3	3	4	3	3	4	3	3	3	2	3	3	1	3	3	2	2	2	4	3	4	4	4	2	3	4	3	2	4	3	3	4	3	1	3	1	172			
124	2	3	2	1	3	2	3	4	3	2	1	4	1	1	4	3	3	4	2	3	2	1	3	3	3	4	4	3	3	2	4	1	1	1	4	4	3	3	2	1	1	1	3	3	4	1	2	1	4	1	3	1	3	4	2	1	1	1	3	2	145			
125	2	3	2	1	3	4	3	4	4	2	1	4	1	1	4	4	3	3	1	1	1	3	3	3	4	4	3	4	2	4	1	1	1	2	4	4	4	3	2	1	1	1	3	4	4	1	2	1	4	1	3	1	3	4	1	1	2	1	4	1	148			
126	1	4	1	1	4	4	4	4	4	2	1	4	2	1	4	4	3	4	1	1	1	3	3	3	4	4	4	4	2	4	1	1	1	1	4	3	4	4	2	2	1	1	4	4	4	1	1	1	4	1	4	1	3	4	1	1	1	1	4	2	153			
127	2	4	2	2	3	4	2	3	4	2	2	3	2	2	3	3	3	3	2	1	4	2	3	3	3	4	3	3	3	2	3	3	2	2	2	3	3	2	2	3	3	4	3	2	2	3	3	2	2	1	3	2	2	2	3	3	2	2	3	1	154			
128	4	4	2	3	4	4	2	4	4	3	4	3	4	3	4	4	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	2	2	2	3	1	2	2	3	3	3	3	3	3	3	4	2	2	3	4	3	4	3	3	2	3	3	2	1	1	3	3	3	173		
129	2	3	2	2	3	3	2	3	3	2	2	3	2	2	3	4	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	4	3	2	3	3	2	2	2	3	3	3	4	3	2	2	2	3	3	2	2	2	1	2	3	3	3	2	2	3	3	2	2	3	2	154			
130	1	4	1	1	4	4	3	4	4	2																																																						



UNIVERSITAS

BOSOWA

LAMPIRAN 4

TABULASI DATA SKALA PENELITIAN



TABULASI DATA SKALA PERILAKU DIET

0.82	27	0.96	30	0.62	TOTAL	KATEGORI
2.46	3	2.88	3	1.86	43.68	Sedang
2.46	3	2.88	3	1.86	45.24	Sedang
2.46	4	3.84	3	1.86	46.37	Sedang
2.46	3	2.88	3	1.86	41.89	Rendah
2.46	4	3.84	3	1.86	45.9	Sedang
2.46	3	2.88	3	1.86	48.01	Tinggi
2.46	3	2.88	3	1.86	46.09	Sedang
3.28	4	3.84	4	2.48	52.77	Tinggi
2.46	3	2.88	3	1.86	46.66	Sedang
2.46	3	2.88	3	1.86	47.33	Sedang
2.46	3	2.88	3	1.86	46.22	Sedang
2.46	3	2.88	3	1.86	47.63	Sedang
3.28	4	3.84	3	1.86	49.12	Tinggi
3.28	4	3.84	3	1.86	49.12	Tinggi
2.46	3	2.88	3	1.86	47	Sedang
3.28	4	3.84	4	2.48	53.47	Sangat Tinggi
3.28	4	3.84	4	2.48	51.67	Tinggi
3.28	4	3.84	3	1.86	47.18	Sedang
3.28	4	3.84	3	1.86	55.83	Sangat Tinggi
3.28	4	3.84	3	1.86	49.38	Tinggi
3.28	4	3.84	4	2.48	49.38	Tinggi
3.28	4	3.84	4	2.48	48.68	Tinggi
3.28	4	3.84	4	2.48	47.24	Sedang
2.46	3	2.88	3	1.86	49.01	Tinggi
2.46	3	2.88	3	1.86	41.64	Rendah
1.64	3	2.88	2	1.24	41.69	Rendah
3.28	2	1.92	1	0.62	38.88	Rendah
3.28	2	1.92	1	0.62	38.88	Rendah
2.46	2	1.92	2	1.24	44.83	Sedang
1.64	1	0.96	1	0.62	40.37	Rendah
2.46	2	1.92	2	1.24	39.72	Rendah
2.46	3	2.88	3	1.86	46.76	Sedang
2.46	3	2.88	3	1.86	41.9	Rendah
3.28	4	3.84	4	2.48	54.72	Sangat Tinggi
3.28	4	3.84	3	1.86	48.42	Tinggi
3.28	4	3.84	4	2.48	52.77	Tinggi
2.46	3	2.88	3	1.86	49.27	Tinggi
2.46	3	2.88	4	2.48	46.37	Sedang

2.46	3	2.88	3	1.86	47.96	Tinggi
2.46	3	2.88	3	1.86	44.95	Sedang
3.28	3	2.88	4	2.48	44.73	Sedang
3.28	4	3.84	3	1.86	48.58	Tinggi
2.46	4	3.84	1	0.62	44.39	Sedang
2.46	4	3.84	2	1.24	44.17	Sedang
1.64	2	1.92	2	1.24	37.74	Rendah
3.28	4	3.84	4	2.48	46.54	Sedang
2.46	3	2.88	4	2.48	47.14	Sedang
2.46	3	2.88	2	1.24	45.53	Sedang
2.46	1	0.96	3	1.86	42.12	Rendah
2.46	1	0.96	3	1.86	41.6	Rendah
2.46	1	0.96	3	1.86	40.59	Rendah
2.46	1	0.96	3	1.86	40.82	Rendah
2.46	1	0.96	3	1.86	41.5	Rendah
2.46	3	2.88	3	1.86	46.76	Sedang
2.46	3	2.88	3	1.86	41.9	Rendah
3.28	4	3.84	4	2.48	54.72	Sangat Tinggi
3.28	4	3.84	3	1.86	48.42	Tinggi
3.28	4	3.84	4	2.48	52.77	Tinggi
2.46	3	2.88	3	1.86	49.27	Tinggi
2.46	3	2.88	4	2.48	46.37	Sedang
2.46	3	2.88	3	1.86	47.96	Tinggi
2.46	3	2.88	3	1.86	44.95	Sedang
3.28	3	2.88	4	2.48	44.73	Sedang
3.28	4	3.84	3	1.86	48.58	Tinggi
2.46	3	2.88	3	1.86	41.89	Rendah
2.46	4	3.84	3	1.86	45.9	Sedang
2.46	3	2.88	3	1.86	48.01	Tinggi
2.46	3	2.88	3	1.86	46.09	Sedang
3.28	4	3.84	4	2.48	52.77	Tinggi
2.46	3	2.88	3	1.86	46.66	Sedang
2.46	3	2.88	3	1.86	47.33	Sedang
2.46	3	2.88	3	1.86	46.22	Sedang
2.46	3	2.88	3	1.86	47.63	Sedang
3.28	4	3.84	3	1.86	49.12	Tinggi
3.28	4	3.84	3	1.86	49.12	Tinggi
2.46	3	2.88	3	1.86	47	Sedang
3.28	4	3.84	4	2.48	53.47	Sangat Tinggi
3.28	4	3.84	4	2.48	51.67	Tinggi
2.46	1	0.96	3	1.86	41.5	Rendah

2.46	3	2.88	3	1.86	46.76	Sedang
2.46	1	0.96	3	1.86	37.28	Sangat Rendah
2.46	1	0.96	3	1.86	35.78	Sangat Rendah
2.46	1	0.96	3	1.86	35.78	Sangat Rendah
3.28	4	3.84	3	1.86	49.12	Tinggi
2.46	3	2.88	3	1.86	47	Sedang
3.28	4	3.84	4	2.48	53.47	Sangat Tinggi
3.28	4	3.84	4	2.48	51.67	Tinggi
2.46	1	0.96	3	1.86	41.5	Rendah
2.46	3	2.88	3	1.86	46.76	Sedang
2.46	1	0.96	3	1.86	37.28	Sangat Rendah
2.46	1	0.96	3	1.86	35.78	Sangat Rendah
2.46	1	0.96	3	1.86	35.78	Sangat Rendah
2.46	1	0.96	3	1.86	35.35	Sangat Rendah
2.46	2	1.92	4	2.48	37.96	Rendah
2.46	2	1.92	3	1.86	38.6	Rendah
2.46	2	1.92	3	1.86	38.87	Rendah
2.46	1	0.96	3	1.86	41.5	Rendah
2.46	3	2.88	3	1.86	46.76	Sedang
2.46	1	0.96	3	1.86	37.28	Sangat Rendah
2.46	1	0.96	3	1.86	35.78	Sangat Rendah
2.46	1	0.96	3	1.86	35.78	Sangat Rendah
2.46	1	0.96	3	1.86	35.35	Sangat Rendah
2.46	2	1.92	4	2.48	37.96	Rendah
2.46	3	2.88	3	1.86	46.66	Sedang
2.46	3	2.88	3	1.86	47.33	Sedang
2.46	3	2.88	3	1.86	46.22	Sedang
2.46	3	2.88	3	1.86	47.63	Sedang
3.28	4	3.84	3	1.86	49.12	Tinggi
3.28	4	3.84	3	1.86	49.12	Tinggi
2.46	3	2.88	3	1.86	47	Sedang
3.28	4	3.84	4	2.48	53.47	Sangat Tinggi
3.28	4	3.84	4	2.48	51.67	Tinggi
2.46	1	0.96	3	1.86	41.5	Rendah
2.46	3	2.88	3	1.86	46.76	Sedang
2.46	1	0.96	3	1.86	37.28	Sangat Rendah
2.46	1	0.96	3	1.86	35.78	Sangat Rendah
2.46	1	0.96	3	1.86	35.78	Sangat Rendah
3.28	4	3.84	3	1.86	49.12	Tinggi
2.46	3	2.88	3	1.86	47	Sedang
3.28	4	3.84	4	2.48	53.47	Sangat Tinggi

3.28	4	3.84	4	2.48	51.67	Tinggi
2.46	1	0.96	3	1.86	41.5	Rendah
2.46	3	2.88	3	1.86	46.76	Sedang
2.46	1	0.96	3	1.86	37.28	Sangat Rendah
2.46	1	0.96	3	1.86	35.78	Sangat Rendah
2.46	1	0.96	3	1.86	35.78	Sangat Rendah
2.46	3	2.88	3	1.86	43.68	Sedang
2.46	3	2.88	3	1.86	45.24	Sedang
2.46	4	3.84	3	1.86	46.37	Sedang
2.46	3	2.88	3	1.86	41.89	Rendah



TABULASI DATA SKALA BODY IMAGE

58	-0.03	60	0.48	TOTAL	KATEGORI
2	-0.06	2	0.96	50.03	Rendah
1	-0.03	1	0.48	49.29	Rendah
2	-0.06	2	0.96	49.94	Rendah
2	-0.06	1	0.48	49.04	Rendah
1	-0.03	2	0.96	50.54	Rendah
1	-0.03	1	0.48	48.83	Rendah
2	-0.06	2	0.96	48.91	Rendah
2	-0.06	1	0.48	55.69	Tinggi
2	-0.06	2	0.96	50.68	Rendah
2	-0.06	2	0.96	50.75	Rendah
2	-0.06	1	0.48	49.15	Rendah
2	-0.06	2	0.96	49.61	Rendah
2	-0.06	2	0.96	49.24	Rendah
2	-0.06	2	0.96	49.52	Rendah
2	-0.06	1	0.48	48.51	Rendah
1	-0.03	2	0.96	56.93	Tinggi
1	-0.03	2	0.96	55.42	Tinggi
2	-0.06	1	0.48	54.18	Sedang
1	-0.03	2	0.96	56.02	Tinggi
1	-0.03	2	0.96	56.34	Tinggi
1	-0.03	1	0.48	53.24	Sedang
1	-0.03	2	0.96	54.42	Sedang
2	-0.06	1	0.48	48.93	Rendah
3	-0.09	3	1.44	57.64	Tinggi
1	-0.03	2	0.96	53.28	Sedang
1	-0.03	1	0.48	51.97	Sedang
1	-0.03	1	0.48	51.8	Sedang
1	-0.03	3	1.44	52.32	Sedang
1	-0.03	1	0.48	60.78	Sangat Tinggi
2	-0.06	2	0.96	56.72	Tinggi
1	-0.03	3	1.44	54.73	Tinggi
1	-0.03	2	0.96	52.56	Sedang
2	-0.06	2	0.96	53.91	Sedang
1	-0.03	1	0.48	55.67	Tinggi
1	-0.03	1	0.48	56.77	Tinggi
2	-0.06	2	0.96	50.44	Rendah
1	-0.03	2	0.96	50.08	Rendah
2	-0.06	2	0.96	50.43	Rendah

1	-0.03	2	0.96	51.18	Sedang
4	-0.12	3	1.44	51.04	Rendah
1	-0.03	4	1.92	70.77	Sangat Tinggi
1	-0.03	2	0.96	51.18	Sedang
2	-0.06	1	0.48	49.14	Rendah
2	-0.06	2	0.96	52.34	Sedang
2	-0.06	3	1.44	52.79	Sedang
3	-0.09	4	1.92	62.12	Sangat Tinggi
1	-0.03	3	1.44	56.29	Tinggi
1	-0.03	2	0.96	54.66	Tinggi
1	-0.03	1	0.48	57.7	Tinggi
1	-0.03	1	0.48	57.62	Tinggi
1	-0.03	1	0.48	54.1	Sedang
2	-0.06	2	0.96	59.11	Sangat Tinggi
1	-0.03	1	0.48	56.76	Tinggi
1	-0.03	2	0.96	56.34	Tinggi
1	-0.03	1	0.48	53.24	Sedang
1	-0.03	2	0.96	54.42	Sedang
2	-0.06	1	0.48	48.93	Rendah
3	-0.09	3	1.44	57.64	Tinggi
1	-0.03	2	0.96	53.28	Sedang
1	-0.03	1	0.48	51.97	Sedang
1	-0.03	1	0.48	51.8	Sedang
1	-0.03	3	1.44	52.32	Sedang
1	-0.03	1	0.48	60.78	Sangat Tinggi
2	-0.06	2	0.96	56.72	Tinggi
1	-0.03	3	1.44	54.73	Tinggi
1	-0.03	2	0.96	52.56	Sedang
2	-0.06	2	0.96	53.91	Sedang
1	-0.03	1	0.48	55.67	Tinggi
1	-0.03	1	0.48	56.77	Tinggi
2	-0.06	2	0.96	50.44	Rendah
1	-0.03	2	0.96	50.08	Rendah
2	-0.06	2	0.96	50.43	Rendah
1	-0.03	1	0.48	49.29	Rendah
2	-0.06	2	0.96	49.94	Rendah
2	-0.06	1	0.48	49.04	Rendah
1	-0.03	2	0.96	50.54	Rendah
1	-0.03	1	0.48	48.83	Rendah
2	-0.06	2	0.96	48.91	Rendah
2	-0.06	1	0.48	55.69	Tinggi

2	-0.06	2	0.96	50.68	Rendah
1	-0.03	1	0.48	57.05	Tinggi
1	-0.03	3	1.44	51.95	Sedang
1	-0.03	2	0.96	53.94	Sedang
2	-0.06	1	0.48	49.04	Rendah
1	-0.03	2	0.96	50.54	Rendah
1	-0.03	1	0.48	48.83	Rendah
2	-0.06	2	0.96	48.91	Rendah
2	-0.06	1	0.48	55.69	Tinggi
2	-0.06	2	0.96	50.68	Rendah
1	-0.03	1	0.48	57.05	Tinggi
1	-0.03	3	1.44	51.95	Sedang
1	-0.03	2	0.96	53.94	Sedang
1	-0.03	1	0.48	54.34	Sedang
1	-0.03	2	0.96	53.62	Sedang
1	-0.03	2	0.96	51.8	Sedang
1	-0.03	1	0.48	53.63	Sedang
1	-0.03	1	0.48	57.05	Tinggi
1	-0.03	3	1.44	51.95	Sedang
1	-0.03	2	0.96	53.94	Sedang
1	-0.03	1	0.48	54.34	Sedang
1	-0.03	2	0.96	53.62	Sedang
1	-0.03	2	0.96	51.8	Sedang
1	-0.03	1	0.48	53.63	Sedang
2	-0.06	2	0.96	50.03	Rendah
1	-0.03	1	0.48	49.29	Rendah
2	-0.06	2	0.96	49.94	Rendah
2	-0.06	1	0.48	49.04	Rendah
1	-0.03	2	0.96	50.54	Rendah
1	-0.03	1	0.48	48.83	Rendah
2	-0.06	2	0.96	48.91	Rendah
2	-0.06	1	0.48	55.69	Tinggi
2	-0.06	2	0.96	50.68	Rendah
2	-0.06	2	0.96	50.75	Rendah
2	-0.06	1	0.48	49.15	Rendah
2	-0.06	2	0.96	49.61	Rendah
2	-0.06	2	0.96	49.24	Rendah
2	-0.06	2	0.96	49.52	Rendah
2	-0.06	1	0.48	48.51	Rendah
1	-0.03	2	0.96	56.93	Tinggi
1	-0.03	2	0.96	55.42	Tinggi

2	-0.06	1	0.48	52.17	Sedang
2	-0.06	2	0.96	59.11	Sangat Tinggi
1	-0.03	1	0.48	56.76	Tinggi
1	-0.03	2	0.96	56.34	Tinggi
1	-0.03	1	0.48	53.24	Sedang
1	-0.03	2	0.96	54.42	Sedang
2	-0.06	1	0.48	48.93	Rendah
3	-0.09	3	1.44	57.64	Tinggi
2	-0.06	2	0.96	49.52	Rendah
2	-0.06	1	0.48	48.51	Rendah

UNIVERSITAS

BOSOWA





LAMPIRAN 5

ANALISIS DATA

UNIVERSITAS

BOSOWA





UJI RELIABILITAS

UJI RELIABILITAS PERILAKU DIET

Cronbach's Alpha	N of Items
.883	26

UJI RELIABILITAS *BODY IMAGE*

Cronbach's Alpha	N of Items
.710	61



UJI LINEARITAS

UJI LINEARITAS

ANOVA Table

		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Diet * Bodi	(Combined)	1638.108	21	78.005	1.382	.144
	Linearity	22.715	1	22.715	.402	.527
	Deviation from Linearity	1615.393	20	80.770	1.431	.124
	Within Groups	6097.900	108	56.462		
	Total	7736.008	129			

BOSOWA





UJI NORMALITAS

UJI NORMALITAS

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		130
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	0E-7
	Std. Deviation	7.73259126
	Absolute	.111
Most Extreme Differences	Positive	.094
	Negative	-.111
Kolmogorov-Smirnov Z		1.270
Asymp. Sig. (2-tailed)		.080

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.



UJI HIPOTESIS

UJI HIPOTESIS

Correlations

		body image	perilaku diet
body image	Pearson Correlation	1	.054
	Sig. (2-tailed)		.540
	N	130	130
	Pearson Correlation	.054	1
perilaku diet	Sig. (2-tailed)	.540	
	N	130	130

RIWAYAT HIDUP



NI LUH GDE WIDYA SANTHI, lahir pada tanggal 26 Januari 1995 di Luwu Timur Sulawesi Selatan. Penulis merupakan anak pertama dari dua bersaudara dengan nama ayah I Wayan Suriantara dan ibu Masih Siyanti. Saat ini penulis bertempat tinggal di Grya Mannuruki Permai, Daya.

Penulis pertama kali menempuh pendidikan TK Ganesha pada tahun 1999 dan tamat pada tahun 2000. Penulis melanjutkan pendidikan di SDN 184 Gianyar pada tahun 2000 dan tamat pada tahun 2007. Setelah itu, pada tahun 2007 penulis melanjutkan pendidikan di SMPN 1 Tomoni Timur dan tamat pada tahun 2010. Penulis kemudian melanjutkan pendidikan di SMAN 1 Tomoni Timur pada tahun 2010 dan tamat pada tahun 2010. Dan pada tahun yang sama penulis terdaftar di Universitas Indonesia Timur namun tidak sampai tuntas. Pada tahun 2015 penulis melakukan konversi ke Universitas Bosowa Makassar dan menyelesaikan pendidikan di universitas ini.