HUBUNGAN ANTARA CITRA TUBUH DENGAN PERILAKU DIET PADA REMAJA PUTRI DI *FITNESS CENTER* SEMARANG

Diajukan kepada Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro
untuk Memenuhi Sebagian Syarat Guna Mencapai
Derajat Sarjana Psikologi

JURNAL SKRIPSI

Disusun oleh :
Lidya Mercya Caroline
M2A008128

FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS DIPONEGORO
SEMARANG
2014

HUBUNGAN ANTARA CITRA TUBUH DENGAN PERILAKU DIET PADA REMAJA PUTRI DI *FITNESS CENTER* SEMARANG

Lidya Mercya Caroline, Dr. Dra. Hastaning Sakti, M. Kes, Psikolog*

Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro
caroline.siahaan@yahoo.com
sakti.hasta@gmail.com

ABSTRAK

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara citra tubuh dengan perilaku diet pada remaja putri di *Fitness Center* Semarang. Hipotesis dalam penelitian ini adalah terdapat hubungan negatif antara citra tubuh dengan perilaku diet pada remaja putri.

Populasi dalam penelitian ini adalah anggota *Fitness Center* Semarang. Sampel penelitian berjumlah 60 remaja putri, yang diperoleh melalui teknik *cluster random sampling*. Alat pengumpulan data dalam penelitian adalah Skala Citra Tubuh (30 aitem valid dengan α= 0,859), yang telah diuji cobakan pada remaja putrid yang melakukan diet di *Fitness Center*.

Hasil analisis regresi linier sederhana menunjukkan nilai koefisien korelasi antara citra tubuh dengan perilaku diet adalah sebesar 0,565 dengan p = 0,000 ($p<0,05$). Koefisien korelasi yang bernilai positif menunjukkan bahwa arah kedua variabel adalah positif, artinya semakin positif citra tubuh maka semakin tinggi perilaku diet. Hal tersebut berlaku pula sebaliknya, yaitu semakin negatif citra tubuh maka semakin rendah perilaku diet.

Kata kunci : citra tubuh, perilaku diet, remaja putri

**Penanggung Jawab*

THE RELATIONSHIP BETWEEN BODY IMAGE WITH DIETARY BEHAVIOR ON ADOLESCENTS IN SEMARANG FITNESS CENTER

Lidya Mercya Caroline, Dr. Dra. Hastaning Sakti, M. Kes, Psikolog*
Psychology Faculty of Diponegoro University
caroline.siahaan@yahoo.com
sakti.hasta@gmail.com

ABSTRACT

The study aims to determine the relationship between body image and dietary behavior on adolescents in Semarang Fitness Center. The hypothesis of this study is that there is a negative relationship between body image and dietary behavior in adolescent.

The population in this study was a member of the fitness center in Semarang. The study sample was 60 adolescents of girls, were obtained through cluster random sampling. Data was gathered using Body Image Scale (30-item valid, $\alpha = 0.859$), which has been tested on a adolescents girls on a diet at the Fitness Center.

The results of simple linear regression analysis showed a correlation coefficient between body image with dietary behavior amounted to 0.565 $p = 0.000$ ($p < 0.05$). The correlation coefficient is positive which indicates that the direction of the two variables is positive. Increasingly positive the body image of adolescents owned the more higher the dietary behavior on adolescents in fitness center. Conversely, increasingly negative body image then the lower the dietary behavior on adolescents.

Keywords: body image, dietary behavior, adolescents
**Responsible person*

PENDAHULUAN

Monks (2006) mengatakan bahwa masa remaja merupakan salah satu fase perkembangan dalam kehidupan manusia. Masa remaja menunjukkan dengan jelas sifat-sifat masa transisi atau peralihan dikarenakan remaja belum memperoleh status orang dewasa tetapi juga tidak lagi memiliki status kanak-kanak. Anak remaja belum mempunyai tempat yang jelas, tidak termasuk golongan anak, tetapi tidak pula termasuk golongan orang dewasa. Remaja masih belum mampu untuk menguasai fungsi-fungsi fisik maupun psikisnya. Masa remaja terjadi dari usia 12 sampai 21 tahun yang terbagi dalam tiga fase, yaitu remaja awal, remaja pertengahan atau madya dan remaja akhir. Sarwono (2012) mengatakan bahwa adapun tugas-tugas perkembangan remaja, salah satu diantaranya adalah remaja mampu menerima keadaan fisiknya dan memanfaatkan keadaan tubuhnya secara efektif. Pada masa perkembangan tersebut, perubahan tubuh remaja seringkali memunculkan permasalahan tersendiri, khususnya pada remaja putri, diantaranya adalah keprihatinan akan kondisi tubuhnya. (Rahayu & Dieny, 2012) mengatakan bahwa perhatian yang cukup kuat terhadap tubuh yang terjadi pada remaja putri akan membawa pengaruh yang buruk, sehingga remaja putri mencari berbagai cara supaya bisa memiliki tubuh yang diharapkan dan menerapkan perilaku tidak tepat dalam mencapai bentuk tubuh ideal yang diinginkan, salah satu cara yang sering dilakukan adalah dengan melakukan diet ketat. Bestiana (2012) mengatakan terdapat penelitian terbaru menyebutkan bahwa paham “tubuh langsing itu ideal” telah semakin meluas di berbagai negara, terutama di negara-negara yang telah mengadakan kontak dengan media dan budaya Barat, misalnya di Amerika Selatan, Korea Selatan, dan Jepang. Adanya konsep tubuh ideal yang terbentuk pada remaja putri, membuat remaja mulai menyibukkan dirinya untuk lebih memperhatikan bentuk tubuh dan mengembangkan citra individual mengenai gambaran tubuhnya. Perhatian yang cukup kuat terhadap citra tubuh terjadi saat remaja merasa tidak puas terhadap bentuk tubuhnya, karena dapat menjadi penyebab penurunan kepercayaan diri, sehingga remaja akan menerapkan perilaku tidak tepat dalam mencapai bentuk tubuh ideal (Rahayu & Dieny, 2012). Menurut Papalia, Olds, dan Feldman (2009),

citra tubuh merupakan suatu gambaran dan evaluasi mengenai penampilan dirinya sendiri. Furnham (2002) menyatakan bahwa wanita cenderung menggambarkan diri mereka adalah gemuk, dengan sering menimbang berat badan dan melakukan diet. Wanita juga pada umumnya sering merasakan ketidakpuasan akan penampilan fisik mereka dibandingkan dengan pria.

Berdasarkan penelitian-penelitian tersebut, maka peneliti tertarik untuk mencoba meneliti secara empirik tentang Hubungan antara Citra Tubuh dengan Perilaku Diet pada Remaja Putri di *Fitness Center* Semarang.

Perumusan Masalah

Berdasarkan penguraian latar belakang yang telah diuraikan, maka peneliti merumuskan masalah yang akan diteliti dalam bentuk pertanyaan sebagai berikut: apakah ada hubungan antara citra tubuh dengan perilaku diet pada remaja putri di *Fitness Center?*

Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara citra tubuh dengan perilaku diet yang dilakukan remaja putri di *Fitness Center.*

Manfaat Penelitian

Adapun manfaat penelitian ini meliputi:

a. Manfaat Teoritis, penelitian ini diharapkan dapat menambah pengembangan ilmu Psikologi khususnya ilmu psikologi perkembangan dan psikologi sosial, serta untuk penelitian yang akan datang.
b. Manfaat Praktis, penelitian ini dapat memberikan gambaran pada remaja putri bahwa seseorang yang memiliki citra tubuh positif dapat melakukan perilaku diet yang sehat, dan bagi orang tua untuk dapat memperhatikan perkembangan remaja dalam kaitannya dengan citra tubuh dalam melakukan penilaian akan gambaran tubuhnya, dan orang tua juga dapat memberikan arahan akan pentingnya menjaga kesehatan tubuh, salah satunya dengan cara berolahraga.

TINJAUAN PUSTAKA

Perilaku Diet

Diet berasal dari kata Yunani *diaita* yang berarti cara hidup. Kim & Lennon (2006) mendefinisikan diet sebagai "*Reduction in caloric intake to lose weight"*. Diet merupakan kegiatan membatasi nutrisi berupa kalori dengan sengaja untuk mengurangi berat badan yang dimaksudkan untuk membentuk tubuh menjadi lebih langsing. Ruderman (1986) mengatakan bahwa perilaku diet merupakan bagian dari pola makan. Menurut Hawks (2008) perilaku diet adalah usaha sadar seseorang dalam membatasi dan mengontrol makanan yang akan dimakan dengan tujuan untuk mengurangi dan mempertahankan berat badan.

Berdasarkan definisi di atas, dapat disimpulkan bahwa yang dimaksud dengan perilaku diet adalah kegiatan atau tindakan yang dilakukan untuk memperhatikan dan mengatur asupan nutrisi yang diperlukan tubuh dengan tujuan mengurangi atau mempertahankan berat badan.

Citra Tubuh

Menurut Cash & Pruzinsky (2002) citra tubuh merupakan penilaian individu terhadap bentuk dan ukuran tubuhnya, bagaimana individu mempersepsi dan memberikan penilaian atas apa yang dipikirkan dan dirasakan terhadap ukuran dan bentuk tubuhnya. Papalia (2009) mendefinisikan citra tubuh adalah persepsi individu akan penampilannya sendiri atau keyakinan deskriptif dan evaluatif tentang penampilan individu. Menurut Schilder's (dikutip Cash & Pruzinsky, 2002) citra tubuh adalah persepsi, pikiran dan perasaan individu tentang tubuhnya. Kamus psikologi (Chaplin, 2011) citra tubuh adalah konsep tubuh atau gambaran tubuh individu mengenai penampilan tubuh.

Berdasarkan uraian di atas maka dapat disimpulkan bahwa citra tubuh merupakan penilaian individu yang bersifat subyektif terhadap bentuk dan ukuran tubuhnya, bagaimana mempersepsi dan memberikan penilaian atas apa yang dipikirkan dan dirasakan terhadap ukuran dan bentuk tubuhnya. Penilaian tersebut berupa pikiran dan perasaan positif (puas) atau pikiran dan perasaan negatif (tidak puas).

METODE PENELITIAN

Variabel prediktor dalam penelitian ini adalah citra tubuh, sedangkan perilaku diet merupakan variabel kriterium.

Populasi dan Sampel

Populasi dalam penelitian ini adalah semua anggota atau *member Fitness Center* yang berada di Semarang. Teknik pengambilan sampel, dengan menggunakan teknik *cluster random sampling*. Jumlah populasi target adalah 120 remaja putri dan digunakan untuk penelitian adalah 60% dari jumlah populasi sehingga diperoleh sampel sebanyak 60 remaja putri , sedangkan untuk *try out* adalah 40% dari jumlah populasi sehingga diperoleh sampel sebanyak 60 remaja putri.

Metode Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah metode skala psikologi. Terdapat 2 skala yang digunakan dalam penelitian ini, yaitu: (1) Skala Perilaku Diet yang dibuat untuk mengungkap perilaku diet remaja putri berdasarkan aspek-aspek perilaku diet, (2) Skala citra tubuh merupakan skala yang mengungkap persepsi terhadap fisik, yang diungkap dalam aspek citra tubuh yaitu bagian tubuh dan seluruh tubuh. Skala ini bertujuan untuk mengetahui tingkat citra tubuh individu.

Metode Analisis Data

Metode analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis regresi sederhana. Analisis regresi sederhana (Winarsunu, 2009) berguna untuk mengetahui besar hubungan kedua variabel penelitian, menguji taraf signifikansinya, mencari sumbangan efektif prediktor dan mencari persamaan garis regresi untuk peramalan besarnya nilai Y (Perilaku Diet) berdasarkan nilai X (Citra Tubuh). Seluruh komputasi dalam penelitian ini dilakukan dengan bantuan program computer *Statistical Packages for Sosial Science* (SPSS) *for Windows Evaluation version* 21.0.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil uji hipotesis tersebut ditunjukan dengan angka koefisien korelasi antara citra tubuh dengan perilaku diet adalah sebesar 0,565 dengan p = 0,000 (p<0,05). Koefisien korelasi yang bernilai positif menunjukkan bahwa arah kedua variabel adalah positif, artinya semakin positif citra tubuh maka semakin tinggi perilaku diet. Hal tersebut berlaku pula sebaliknya, semakin negatif citra tubuh maka semakin rendah perilaku diet. Hasil regresi sederhana menunjukkan bahwa semakin positif citra tubuh maka semakin tinggi perilaku diet pada remaja putri di *Fitness Center* Semarang **ditolak.** Hasil penelitian menunjukan bahwa perilaku diet pada remaja putri berada pada kategori positif dengan rata-rata mean empirik 46,15. Berdasarkan hasil penelitian pada 60 remaja putri di *Fitness Center,* 42 remaja putri di *Fitness Center* berada pada kategori positif (70%), 18 remaja putri di *Fitness Center* berada di kategori sangat positif (30%). Keadaan ini menunjukan bahwa jika citra tubuh remaja putri di *Fitness Center* positif, maka remaja putri akan melakukan perilaku diet yang tinggi di *Fitness Center*. Tingginya perilaku diet dapat disebabkan oleh beberapa faktor antara lain adanya nilai-nilai sosial masyarakat terhadap daya tarik fisik dan kerampingan tubuh yang mendorong remaja putri melakukan perilaku diet di *Fitness Center.* Hasil penelitian menunjukkan bahwa citra tubuh pada remaja putri berada pada kategori sangat positif dengan rata-rata mean empirik 97,17. Berdasarkan hasil penelitian pada 60 remaja putri di *Fitness Center,* 27 remaja putri di *Fitness Center* berada pada kategori positif (45%), 33 remaja putri di *Fitness Center* berada di kategori sangat positif (55%). Keadaan ini menunjukkan bahwa rata-rata remaja putri di *Fitness Center* memiliki citra tubuh yang sangat positif. Citra tubuh yang sangat positif menunjukkan bahwa remaja putri di *Fitness Center* menilai keadaan tubuhnya secara positif dan merasa puas akan bentuk tubuh yang dimilikinya. Terdapat hubungan positif dari kedua variabel dimana remaja putri di *Fitness Center* memiliki citra tubuh positif dengan perilaku diet yang tinggi, hal ini dikarenakan penelitian citra tubuh dan perilaku diet pada remaja putri dilakukan di *Fitness Center,* sehingga remaja putri datang ke *Fitness Center* dengan tujuan untuk melangsingkan tubuh, meskipun remaja putri merasa bahwa tidak ada yang

salah dengan keadaan tubuhnya. Hasil analisis di atas didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Fristy (2012), bahwa citra tubuh yang positif menunjukkan bahwa remaja putri memandang dirinya sudah merasa puas akan bentuk tubuh yang dimilikinya dan tidak pernah mengeluh tentang berat badannya, remaja putri melakukan diet untuk menjaga berat badannya agar tetap berisi, bukan untuk kurus. Bestiana (2012), mengatakan bahwa citra tubuh dapat dipengaruhi oleh pikiran, pendapat dan perlakuan dari orang lain terhadap diri individu, contohnya ada seseorang remaja putri yang mengaku bahwa sebenarnya dia merasa nyaman dengan tubuhnya dan memandang tubuhnya ideal, akan tetapi karena keluarga juga teman-temannya sering mengatakan bahwa dia terlalu kurus atau terlalu gemuk, hal tersebut membuat remaja putri ingin melakukan perubahan pada bentuk tubuhnya.

Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini memiliki keterbatasan antara lain seperti kesulitan memberikan skala pada subjek yang ditemui dalam kelas/program latihan di *Fitness Center*, dimana saat melakukan penelitian terdapat beberapa subjek yang menolak untuk pengisian skala dan juga terdapat beberapa subjek kurang antusias dalam mengisi skala psikologi sehingga peneliti harus meyakinkan subjek bahwa penelitian ini tidak bermaksud untuk membongkar pengalaman subjek dalam melakukan perilaku diet. Terdapat kendala di lapangan mengenai perijinan, peneliti tidak diberikan informasi mengenai data diri subjek, sehingga peneliti tidak mendapatkan keleluasaan untuk menggali data langsung dari subjek yang akan diteliti.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa ada hubungan negatif antara citra tubuh dengan perilaku diet pada remaja putri di *Fitness Center* Semarang, artinya semakin positif citra tubuh yang dimiliki oleh remaja putri di *Fitness Center* maka akan semakin tinggi perilaku diet, sebaliknya semakin negatif citra tubuh yang dimiliki remaja putri di

Fitness Center maka semakin rendah perilaku diet. Berdasarkan hasil penelitian, pembahasan, dan kesimpulan, maka penulis akan memberikan saran yang diharapkan dapat bermanfaat bagi pihak lain. 1) Bagi remaja putri dianjurkan agar tetap mempertahankan citra tubuh yang positif yaitu pikiran yang positif terhadap tubuh atau penampilannya, serta menjalankan perilaku diet yang sehat. Salah satu cara yang dapat mendukung remaja putri dalam melakukan perilaku diet yang sehat adalah dengan menjadikan olahraga sebagai gaya hidup sehat. di *Fitness Center*. 2) Bagi pihak pengelola *Fitness Center* agar dapat mengevaluasi program diet yang diberikan kepada setiap anggota, khususnya bagi remaja putri dalam perkembangan sampai kepada hasil yang didapatkan melalui pelaksanaan program diet. Kepada instruktur berpengalaman, untuk dapat memberikan informasi yang benar mengenai perilaku diet yang sehat kepada anggota atau *member Fitness Center*. 3) Bagi peneliti selanjutnya yang tertarik meneliti dengan topik yang sama disarankan untuk mempertimbangkan faktor lain dalam variabel perilaku diet, dan dapat menggunakan metode penelitian yang berbeda seperti metode riset kualitatif.

DAFTAR PUSTAKA

Bestiana, D. (2012). Citra tubuh dan konsep tubuh ideal mahasiswi FISIP Universitas Airlangga Surabaya. *Jurnal Psikologi.* Vol. 1(1), 1-11.

Cash & Pruzinsky. (2002). *Body image: A handbook of theory, research, and clinical practice.* New York: Guilford Press.

Chaplin, J.P. (2011). *Kamus lengkap psikologi.* Alih Bahasa : Hardjana. Yogyakarta : Penerbit Kanisius.

Fristy. (2012). *Citra diri pada remaja putri yang mengalami kecenderungan gangguan body dysmorphic.* Skripsi Sarjana Universitas Gunadarma: (Tidak Diterbitkan).

Furnham, A. (2002). Perceived parental behaviour, self-esteem and happiness. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology,* 35, 463-470

Hawks, Steven R. (2008). Classroom approach for managing dietary restraint, negative eating styles, and body image concerns among college women. *Journal of American college health*, Vol. 56(4).

Kim, M., & Lennon, S. J. (2006). Analysis of diet advertisement: a cross-national comparrison of Korean and US women's magazines. *Clothing and Textiles Research Journal*, 24, 345-358.

Monks, F. J., Knoers, A. M. P., dan Haditono, S. R. (2006). *Psikologi perkembangan, pengantar dalam berbagai bagiannya. Yogyakarta :* Gadjah Mada University Press.

Rahayu, S. D. & Dieny, F. F. (2012). Citra tubuh, pendidikan ibu, pendapatan keluarga, pengetahuan gizi, perilaku makan dan asupan zat besi pada siswi SMA. *Media Medika Indonesia* : Universitas Diponegoro. Volume 46.

Ruderman, A. J. (1986). Dietary restraint : A theoritical and empical review. *Psycholocal Uletin*, Vol 99.

Papalia, D.E., Olds, S.W., & Feldman R.D. (2009). *Human development 2.* Alih bahasa: Brian Marswendy. Jakarta: Salemba Humanika.

Sarwono, S.W. (2012), *Psikologi remaja*. Jakarta: PT. Grafindo Persada.

Winarsunu, T. (2004). Statistik *dalam penelitian psikologi dan pendidikan.* Malang: UMM Press.