HUBUNGAN *BODY IMAGE* TERHADAP INTENSI (NIAT) PERILAKU DIET (KELAS SEHAT HERBALIFE ARSYAM CLUB)

S K R I P S I

O l e h :

Shalma Chintya Kristi
NIM. 16410178

FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG
2020

HUBUNGAN *BODY IMAGE* TERHADAP INTENSI (NIAT) PERILAKU DIET (KELAS SEHAT HERBALIFE ARSYAM CLUB)

S K R I P S I

Diajukan Kepada Dekan Fakultas Psikologi
Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibramin Malang
Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan dalam Memperoleh
Gelar Sarjana Psikologi (S.Psi)

O l e h :

Shalma Chintya Kristi
NIM. 16410178

FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG
2020

HUBUNGAN *BODY IMAGE* TERHADAP INTENSI (NIAT) PERILAKU DIET (KELAS SEHAT HERBALIFE ARSYAM CLUB)

S K R I P S I

O l e h :

Shalma Chintya Kristi
NIM. 16410178

Telah disetujui oleh:
Dosen Pembimbing

Drs. H. Yahya, MA
NIP. 19660518 199103 1 004

Mengetahui,
Dekan Fakultas Psikologi
Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang

Dr. Siti Mahmudah, M.Si
NIP. 19671029 199403 2 001

HALAMAN PENGESHAN

HUBUNGAN *BODY IMAGE* TERHADAP INTENSI (NIAT) PERILAKU DIET (KELAS SEHAT HERBALIFE ARSYAM CLUB)

SKRIPSI

Telah Dipertahankan di Depan Dewan Penguji

Susunan Dewan Penguji

Dosen Pembimbing

Drs. H. Yahya, MA
NIP. 19660518 199103 1 004

Penguji Utama

Dr. Iin Tri Rahayu, M.Si,
Psikolog
NIP. 197207181 99903 2 001

Ketua Penguji

Dr. Zamroni, M.Pd
NIP. 19871006 20160801 1 039

Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu persyaratan
untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi (S.Psi)
Pada Tanggal .....

Mengesahkan,
Dekan Fakultas Psikologi
Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang

KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG
FAKULTAS PSIKOLOGI

Dr. Siti Mahmudah, M.Si
NIP. 19671029 199403 2 001

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama	: Shalma Chintya Kristi
NIM	: 16410178
Fakultas/Jurusan	: Psikologi / Psikologi

Menyatakan bahwa **"Skripsi"** yang saya buat untuk memenuhi persyaratan kelulusan pada Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri (UIN) Maulana Malik Ibrahim Malang, dengan judul:

HUBUNGAN *BODY IMAGE* TERHADAP INTENSI (NIAT) PERILAKU DIET **(KELAS SEHAT HERBALIFE ARSYAM CLUB)**

adalah hasil karya sendiri, bukan **"duplikasi"** dari karya orang lain.

Selanjutnya apabila di kemudian hari ada **"klaim"** dari pihak lain, bukan menjadi tanggung jawab Dosen Pembimbing dan atau pihak Fakultas Psikologi, tetapi menjadi tanggung jawab saya sendiri.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya dan tanpa paksaan dari siapapun.

Malang , 20 Januari 2021

Hormat saya,

SEPULUH RIBU RUPIAH 10000 METERAI TEMPEL C8AJX155661155

Shalma Chintya Kristi
NIM. 16410178

HALAMAN PERSEMBAHAN

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَٰنِ الرَّحِيمِ

Sujud dan syukurku kepada Allah SWT yang tak henti-hentinya senantiasa melimpahkan kasih dan sayangnya sampai pada akhirnya karya sederhana ini dapat diselesaikan. Sholawat beriring salam tak lupa kupersembahkan kepada tauladan semua umat yaitu Rasulullah Muhammad SAW atas perjuangannya kita bisa menikmati indahnya mencari ilmu.

Karya ini saya persembahkan kepada orang nomer satu selama hidup saya

Ayah Bambang Kristanto dan Ibu Alifah Yuliana,

berkat perjuangan siang dan malam tanpa hentinya menjadi motivasi diri, dan tidak lupa kepada saudari dan saudara saya

Febryan Masita Dewi dan Ferry Ferdiansyah,

yang memberikan banyak dorongan, serta seluruh keluarga besar yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu.

Tanpa mengurangi rasa hormat saya, karya ini juga dipersembahkan sepada seluruh dosen Universitas Islam Negeri (UIN) Maulana Malik Ibrah im Malang, khususnya bapak dan ibu dosen Fakultas Psikologi yang telah sudi menjadi pengganti orangtua selama mengengnyam pendidikan.

MOTTO

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَٰنِ الرَّحِيمِ

"Man Jadda Wajada"

-Barang Siapa Bersungguh-sungguh Maka Akan Berhasil-

"Its not about perfect, but its about effort"

KATA PENGANTAR

Segala puji syukur kehadirat Allah SWT, karena atas rahmat dan hidayah-Nya penelitian ini dapat terselesaikan dengan judul "HUBUNGAN *BODY IMAGE* TERHADAP INTENSI (NIAT) PERILAKU DIET (KELAS SEHAT HERBALIFE ARSYAM CLUB)". Shalawat dan salam semoga tetap tercurahkan kepada junjungan kita nabi Muhammad SAW yang telah membimbing kita dari kegelapan menuju jalan kebaikan, yakni Din al-Islam.

Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan tugas akhir skripsi ini tidak akan berhasil dengan baik tanpa adanya bimbingan dan sumbangan pemikiran dari berbagai pihak. Pada kesempatan ini penulis menyampaikan terimakasih yang tak terhingga kepada:

1. Bapak Prof. Dr. H. Abdul Haris, M.Ag selaku Rektor Universitas Islam Negeri (UIN) Maulana Malik Ibrahim Malang.
2. Ibu Dr. Siti Mahmudah, M.Si selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri (UIN) Maulana Malik Ibrahim Malang.
3. Bapak Muhammad Jamaluddin, M.Si selaku Ketua Jurusan Psikologi Universitas Islam Negeri (UIN) Maulana Malik Ibrahim Malang.
4. Bapak Drs. Yahya, MA selaku dosen pembimbing skripsi yang telah membimbing dari awal hingga akhir.
5. Bapak dan ibu dosen Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri (UIN) Maulana Malik Ibrahim Malang.
6. Ibunda dan Ayahanda yang senantiasa memrikan do'a dan dukungan moral dan spiritual tanpa henti.
7. Bunda Syamsiar Syam selaku pelatih voli saya dan juga ketua dari Kelas Sehat Herbalife Arsyam Club
8. Seluruh anggota dari kelas sehat herbalife Arsyam Club
9. Kepada seluruh teman-teman Fakultas Psikologi angkatan 2016 Universitas Islam Negeri (UIN) Maulana Malik Ibrahim Malang yang telah memotivasi untuk tetap berkarya hingga akhir penulisan skripsi ini.

10. Kepada seluruh pihak yang secara langsung maupun tidak langsung telah memberikan kontribusi dalam penulisan skripsi ini yang tidak bisa disebutkan satu persatu.

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL i
HALAMAN PENGAJUAN ii
HALAMAN PERSETUJUAN iii
HALAMAN PENGESHAN iv
SURAT PERNYATAAN v
HALAMAN PERSEMBAHAN vi
MOTTO vii
KATA PENGANTAR viii
DAFTAR ISI x
DAFTAR TABEL xiii
DAFTAR GAMBAR xiv
DAFTAR LAMPIRAN xv
ABSTRAK xvi
ABSTRACT xvii
مستخلص البحث xviii
BAB I PENDAHULUAN 1
A. Latar Belakang 1
B. Rumusan Masalah 11
C. Tujuan Penelitian 11
D. Manfaat Penelitian 12
BAB II KAJIAN TEORI 13
A. *Body Image* 13
1. Pengertian dan Definisi 13
2. Perspektif Psikologi 15
3. Dimensi-Dimensi 17
4. Faktor 20
5. Kriteria *Body Image* 24
6. Gangguan-Gangguan 25
7. Pengukuran Variabel 29

B. *Theory* of Planned Behavior Perilaku Diet 31
1. Pengertian dan Definisi 31
2. Perspektif Psikologi 34
3. Metode Perilaku Diet 35
4. Pengukuran Variabel 36
C. Hubungan Antara Body Image dan Perilaku Diet 41
D. Hipotesis Penelitian 42
E. Kerangka Berfikir 43
BAB III METODE PENELITIAN 43
A. Rancangan Penelitian 43
B. Identifikasi Variabel 43
C. Definisi Operasional 44
1. *Body Image* 44
2. Intensi (niat) Perilaku Diet 45
D. Populasi dan Sampel 45
E. Metode Pengumpulan Data 45
1. Wawancara 46
2. Skala 46
F. Instrumen Penelitian 47
1. *Blue Print Body Image* 47
2. *Blue Print* Intensi (niat) Perilaku Diet 49
G. Uji Validitas dan Uji Reliabilitas 50
1. Uji Validitas 50
2. Uji Reliabilitas 51
H. Uji Asumsi Klasik 53
1. Uji Normalitas 53
2. Uji Linearitas 53
I. Metode Analisis Data 54
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN 54
A. Latar Belakang Subjek 54
B. Pelaksanaan Penelitian 55

1. Pengumpulan Data 55
2. Pelaksanaan *Skoring* 56
C. Hasil Penelitian 56
1. Analisis Deskriptif 56
2. Gambaran *Body Image* Kelas Sehat Herbalife (Arsyam Club) 57
3. Gambaran Umum Body Image para peserta Kelas Sehat Herbalife 58
4. Gambaran Intensi (niat) Perilaku Diet Kelas Sehat Herbalife (ArsyamClub) 73
5. Uji Normalitas 86
6. Uji Linierita 87
7. Uji Hipotesis 88
D. Pembahasan 89
1. Gambaran *Body Image* pada Kelas Sehat Herbalife (ArsyamClub)..... 89
2. Gambaran Intensi (niat) Perilaku Diet pada Kelas Sehat Hrebalife (ArsyamClub) 96
E. Hubungan Antara *Body Image* dan Intensi (niat) Perilaku Diet Kelas Sehat Herbalife (ArsyamClub) 102
BAB V PENUTUP 104
A. Simpulan 104
B. Saran 105
C. Keterbatasan Penelitian 105
DAFTAR PUSTAKA 107
LAMPIRAN 110

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1. *Blue Print Body Image* 48
Tabel 3. 2. *Blue Print* Intensi Perilaku Diet Reliabilitas dan Validitas 49
Tabel 4. 1. Penggolongan Kriteria Analisis Bedasar Mean Teoritik 57
Tabel 4. 2. Distribusi Frekuensi *Body Image* 58
Tabel 4. 3. Distribusi Frekuensi *Body Image* Ditinjau dari Dimensi *Appearance Evaluation* (Evaluasi Penampilan)..... 60
Tabel 4. 4. Distribusi Frekuensi *Body Image* Ditinjau dari Dimensi *Appearance Orientation* (Orientasi Penampilan)..... 62
Tabel 4. 5. Distribusi Frekuensi *Body Image* Ditinjau dari Dimensi *Body Area Satisfaction* (Kepuasan Terhadap Bagian Tubuh)..... 65
Tabel 4. 6. Distribusi Frekuensi *Body Image* Ditinjau dari Dimensi *Overweight Preoccupation* (Kecemasan Menjadi Gemuk) 67
Tabel 4. 7. Distribusi Frekuensi *Body Image* Ditinjau dari Dimensi *Selfclassified Weight* (Pengkategorian Ukuran Tubuh) 70
Tabel 4. 8. Ringkasan Analisis *Body Image* Tiap Dimensi..... 72
Tabel 4. 9. Distribusi Frekuensi Intensi (niat) Perilak Diet Responden..... 74
Tabel 4. 10.Distribusi Frekuensi Intensi Perilaku Diet Ditinjau dari Aspek *Attitude Toward the Behavior* (Sikap) 77
Tabel 4. 11.Distribusi Frekuensi Intensi (niat) Perilaku Diet Ditinjau dari Aspek *Subjective Norms* (Norma Subjektif) 80
Tabel 4. 12.Distribusi Frekuensi Intensi (niat) Perilaku Diet Ditinjau dari Aspek *Percevived Behavioral Control* (Pengendalian Perilaku yang Disadari) 83
Tabel 4. 13.Ringkasan Analisis Intensi (niat) Perilaku Diet..... 85

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1. Kerangka Berfikir 43
Gambar 3. 1. Rancangan Penelitian 43
Gambar 4. 1. *Body Image Responden* 59
Gambar 4. 2. Diagram *Body Image* Responden Ditinjau Dari Dimensi *Appearance Evaluation* (Evaluasi Penampilan) 61
Gambar 4. 3. Diagram *Body Image* Responden Ditinjau Dari Dimensi *Appearance Orientation* (Orientasi Penampilan) 63
Gambar 4. 4. Diagram *Body Image* Respoden Ditinjau dari Dimensi *Body Area Satisfaction* (Kepuasan Terhadap Bagian Tubuh) 65
Gambar 4. 5. Diagram *Body Image* Responden Ditinjau dari Dimensi *Overweight Preoccupation* (Kecemasan Menjadi Gemuk) 68
Gambar 4. 6. Diagram *Body Image* Responden Ditinjau dari Dimensi *Selfclassified Weight* (Pengkategorian Ukuran Tubuh) 71
Gambar 4. 7. Analisis *Body Image* Tiap Dimensi 73
Gambar 4. 8. Diagram Intensi (niat) Perilaku Diet Responden 75
Gambar 4. 9. Diagram Intensi (niat) Perilaku Diet Ditinjau dari Aspek *Attitude Toward the Behavior* (Sikap) 78
Gambar 4. 10. Diagram Intensi (niat) Perilaku Diet Ditinjau dari Aspek *Subjective Norms* (Norma Subjektif) 80
Gambar 4. 11. Diagram Intensi (niat) Perilaku Diet Responden Ditinjau dari Aspek *Percevived Behavioral Control* (Pengendalian Perilaku yang Disadari) 84
Gambar 4. 12. Analisis Intensi (niat) Perilaku Diet Tiap Aspek 86

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Skala *Body Image* 111
Lampiran 2. Skala Intensi (niat) Perilaku Diet..... 113
Lampiran 3. Hasil Jawaban Responden X 116
Lampiran 4. Hasil Jawaban Responden Y 117
Lampiran 5. Uji Validitas X..... 118
Lampiran 6. Uji Validitas Y..... 119
Lampiran 7. Uji Realibilitas X..... 120
Lampiran 8. Ujia Realibilitas Y 120
Lampiran 9. Uji Linieritas..... 121
Lampiran 10. Uji Normalitas 121
Lampiran 11. Uji Corelasi Product Moment..... 122

ABSTRAK

Kristi, Shalma Chintya. 2020, SKRIPSI. Judul: "Hubungan *Body Image* Terhadap Intensi (Niat) Perilaku Diet Pada Kelas Sehat Herbalife Arsyam Club"
Pembimbing : Drs. H. Yahya, MA
Kata Kunci : *Body Image,* Intensi (niat) Perilaku Diet

Diet merupakan perencnaan atau pengaturan pola makan dan minum yang bertujuan untuk menjaga kesehatan atau menjaga berat badan. Salah satu faktor yang mempengaruhi intensi (niat) perilaku diet merupakan kepribadian dari seseorang dan juga berkaitan dengan kepercayaan diri terhadap tubuhnya. Ketidak sesuaian antara gambaran ideal dengan persepsi terhadap diri karena dapat mempengaruhi *body image* seseorang. Jika seorang individu merasa tidak percaya diri terhadap bentuk tubuhnya maka ia akan melakukan diet untuk mendapatkan bentuk tubuh ideal.

Penelitian yang dilakukan merupakan penelitian korelasional. Penelitian ini menggunakan studi populasi. Populasi dalam penelitian ini adalah anggota kelas sehat herbalife berjumlah 40 orang. Teknik uji validitas menggunakan rumus korelasi *product moment* dan uji realibilitas dilakukan dengan rumus *alpha cronbach*. Metode analisis data dalam penelitian ini menggunakan statistik korelasi *product moment* dari *karl pearson.*

Hasil penelitian menunjukkan bahwa *body image* termasuk dalam kriteria positif dengan nilai 77,5%. Sedangkan intensi (niat) perilaku diet termasuk dalam kriteria tinggi dengan nilai 62,5%. Hasil koefisien korelasi (r) sebesar -0,328 dengan taraf signifikan $p = 0,039$ dimana $p < 0,05$ hal ini menunjukkan adanya hubugan negatif antara *body image* dengan intensi (niat) perilaku diet pada wanita di kelas sehat herbalife.

ABSTRACT

Kristi, Shalma Chintya. 2020, SKRIPSI. Title: “Body Image Relationships Against Intention Dietary Behavior At Herbalife Healthy Class Arsyam Club”
Guiding: Drs. H. Yahya, MA
Keyword: Body Image, Intention Dietary

Diets constitute the engraving or setting of diet and drinking that aim to maintain health or maintain weight. One factor affecting the intention of dietary behavior is the personality of a person and also relates to confidence in his or her body. The incongruity between ideal images with perception of the self as it can affect one's body image. If an individual feels no confidence in his or her shape then he or she will diet to get an ideal body shape.

The aegis of research conducted was correlational research. The study used population studies. The population in this study was a member of the herbalife healthy class numbering 40 people. The validity test technique using the product moment correlation formula and the reability test is performed with the alpha cronbach formula. Data analysis methods in this study used the product moment correlation statistics of karl pearson.

The results of the study showed that body image belonged to a positive criterion with a value of 77.5%. Whereas the intension (intention) of dietary behavior is included in high criteria with a value of 62.5%. The correlation coefficient (r) result of -0.328 with a significant degree of $p = 0.039$ where $p<0.05$ this indicates a negatif hubugan between body image with dietary intention in women in healthy class herbalife.

مستخلص البحث

شالما شنتيا كريستي2020 .، البحث العلمي .العنوان" :العلاقة بين صورة الجسمية وسلوكية النية الغذائية الصف الصحي في نادي هرباليفي أرصيام"

مشرف :الدكتور يحيا، ماجستير

الكلمات المفتاحية :صورة الجسمية، نية السلوكية الغذائية

النظام الغذائي هو تخطيط أو ترتيب لأنماط الأكل والشرب التي تهدف إلى الحفاظ على الصحة أو الحفاظ على وزن الجسم .من العوامل التي تؤثر على النية اتباع على النظام الغذائي هو شخصية الشخص وترتبط أيضًا واثقة في جسدها .عدم التوافق بين الصور المثالية والتصورات الذاتية لأنه يمكن أن يؤثر على صورة جسم الشخص .إذا شعر الفرد بعدم الأمان بشأن شكل جسمه، فسوف يتبع نظامًا غذائيًا للحصول على شكل الجسم المثالي.

هذا البحث الذي تم إجراؤه هو بحث مترابط .و تستخدم هذه البحث الدراسة السكانية .كان السكان في هذا البحث أعضاء في فئة هرباليفية الصحية البالغ عددهم 40شخصًا .تستخدم طريقة اختبارية الصلاحية معادلة ارتباطية لحظة المنتجة ويتم إجراء اختبارية الموثوقية باستخدامية صيغة *Alpha Cronbach.* طرق تحليل البيانات في هذه الدراسة باستخدامية إحصاءات الارتباطية اللحظية للمنتجين من *Karl Pearson.*

وأظهرت النتائج أن صورة الجسدية كانت ضمن المعايير الإيجابية بقيمة 77،5 %. بينما يتم تضمين النية السلوكية النظامة الغذائية في المعايير العالية بقيمة 62،5 %. كانت نتائج معامل الارتباط 0،328- (r) مع مستوى معنوي 0،039 = p حيث 0،05> p، وهذا يشير إلى وجود علاقة سلبية بين صورة الجسمية ونية السلوكية الغذائية لدى النساء في فئة هربا ليفية الصحية.

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Penelitian ini membahas tentang bagaimana seorang individu memandang dirinya terkait dengan *body image* yang mereka miliki bisa berhubungan dengan intensi (niat) perilaku diet orang tersebut. Bermula dari pengalaman peneliti mengikuti kelas Herbalife, dalam satu kelas yang diikuti sangat banyak sekali peminatnya, rata-rata peserta dari kelas tersebut dominan seorang perempuan, baik ibu rumah tangga maupun wanita pekerja, tidak hanya wanita yang masih remaja melainkan wanita dewasa yang tergolong sudah ibu-ibu dan sudah berkeluargapun tetap memperhatikan penampilan mereka. Hal ini nampak pula para anggota yang mengikuti kelas sehat herbalife masih sangat memperhatikan penampilan mereka, meskipun terbilang sudah tidak lagi muda akan tetapi mereka tetap memiliki keinginan untuk menampilkan yang menarik, dengan memiliki bentuk tubuh yang ideal serta sehat. Jika dilihat secara kasat mata hampir seluruh peserta yang mengikuti kelas herbalife ini memiliki berat badan berlebih atau memiliki bentuk badan tidak ideal.

Berdasarkan pengamatan yang dilakukan peneliti di Kota Malang dapat dilihat dari maraknya kelas sehat herbalife. Di setiap kelas memiliki pelatih dan *trainer* yang merupakan member langsung dari herbalife. Herbalife sendiri adalah sebuah perusahaan yang mengembangkan produk-

produk untuk menurunkan berat badan secara ideal dan sehat. Herbalife international adalah perusahaan kebugaran premium yang berdedikasi untuk menyederhanakan seorang individu untuk memiliki gaya hidup sehat, karena produk-produk inovatif herbalife nutrition telah dikembangkan oleh para ilmuan dan ahli nutrisi dengan sasarannya adalah kebugaran individu selain itu formula herbalife nutrition dirancang untuk mendukung pola hidup sehat dan kebutuhan nutrisi yang tepat dan akan menghasilkan bentuk tubuh ideal dan sehat.

Pada wanita umumnya minat terhadap penampilan sangatlah kuat. Penampilan fisik yang diminati meliputi tinggi badan, raut wajah serta berat badan. Hal-hal yang tidak dapat diubah secara langsung oleh setiap individu, seseorang cenderung menggunakan make up agar terlihat lebih cantik dan menarik. Jika dalam berat badan yang juga tidak dapat diubah secara langsung, karena keperluan fisik itulah banyak sekali orang yang mempelajari cara diet, seperti melakukan olahraga, memakai riasan wajah dan juga memperlajari cara untuk berpenampilan lebih baik dan menarik. Ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh mendorong seseorang untuk terus berusaha memperbaiki penampilan fisiknya (Ari Ayu, 2017: 2). Menurut Suryanie Perubahan-perubahan fisik yang dialami oleh seseorang yang menghasilkan persepsi yang berubah-ubah mengenai citra tubuhnya, kebanyakan seorang wanita mempunyai anggapan yang negatif dan menunjukkan penolakan terhadap fisiknya (dalam Bestiana, 2012: 4).

Individu yang terlihat sehat namun memiliki fisik yang tidak ideal pun dapat menimbulkan suatu masalah dalam kesehatan disebut dengan obesitas. Kegemukan atau obesitas adalah kondisi kesehatan seseorang yang memiliki kelebihan lemak pada tubuh. Individu yang mengalami obesitas pada tubunya akan lebih rentan menghadapi masalah kesehatan, seperti penyakit jantung, diabetes, stroke, kanker, *gout* (nyeri pada sendi yang disebabkan oleh asam urat yang berlebih), dan juga penyakit kandung empedu. Obesitas dapat juga menyebabkan gangguan seperti *sleep apnea* (terganggunya pernapasan saat tidur) dan *osteoarthritis* (radang sendi), semakin individu mengalami obesitas semakin banyak pula mengalami masalah dalam kesehatan (Nurlailatul, 2013:2).

Carole wade dkk mengungkapkan bahwa setiap manusia pasti menginginkan tubuh yang sehat, selain tubuh yang sehat setiap individu pasti menginginkan bentuk tubuh yang ideal. Terutama pada wanita, mereka beranggapan bahwa wanita haruslah kurus dan berpenampilan menarik. Oleh karena itu, banyak wanita kemudian terobsesi dengan berat badan mereka dan terus-menerus melakukan diet, selalu memerangi kebutuhan tubuh mereka untuk sehat dengan sedikit lemak (Carole Wade, 2014: 112). Ryan mengungkapkan bahwa semakin banyaknya tanda menua yang tampak, semakin kuat juga minat individu terhadap penampilan fisiknya. Maka semakin terlihat tua seseorang maka semakin besar pula minat terhadap penampilan fisik (dalam Mappiere, 1983: 66).

Diet merupkan salah satu hal yang menarik untuk dibahas pada zaman sekarang, dengan keadaan dunia pada masa sekarang orang-orang lebih banyak dirumah saja karena adanya wabah virus COVID-19, membuat banyak kegiatan yang dilakukan di rumah. Pada masa transisi pandemic corona Covid-19 ini, kuliner masih termasuk banyak diminati bahkan pembelian melonjak tajam, selama pandemi BPS (Badan Pusat Statistik) mencatat penjualan online tertinggi masih dipegang oleh sektor kuliner (makanan dan minuman) yang melonjak tajam hingga 1070% dalam hal ini akan dapat meningkatkan tingkat obesitas naik dan dapat membuat tubuh tidak sehat dan kurang menarik (Liputan6.com/transaksi kuliner online). Pada masa sekarang ini diet merupakan salah satu cara paling populer untuk menurunkan berat badan karena diet dapat dilakukan oleh hampir setiap orang. Kim dan Lennon mengungkapkan bahwa diet mencangkup pola-pola perilaku bervariasi dari pemilihan makanan-makanan yang baik kesehatan sampai pembatasan konsumsi kalori dengan sangat ketat (dalam Nurlailatul 2013: 4).

Menurut Polivy dan Herman (1985) Banyak sekali individu yang melakukan program diet dengan salah, dan dapat meningkatnya terjadi anoreksia atau kegagalan makan atau kronis, yang dapat megakibatkan peningkatan setengah kelaparan, atau terjadinya bulimia, dengan usaha memuntahkan kembali, berpuasa, atau penyalahgunaan obat pencahar berlebihan (dalam Nurlailatul, 2013: 4). Dalam membatasi jumlah makanan tertentu juga membutuhkan tindakan *planned behavior* (perilaku terencana),

karena diet tidak dapat dilakukan dengan sembarang. Dalam *Theory of planned behavior* (teori perilaku terencana) menerangkan bahwa perilaku seseorang muncul karena adanya intensi (niat) untuk berperilaku (Anggraini & Nurul, 2017 Hal. 33). Diet juga dapat dilakukan dengan cara membatasi konsumsi kalori atau beberapa jenis makanan tertentu dengan cermat, selama diet dilakukan dengan proposional yang benar dan memperhatikan keadaan tubuh, diet dapat membuat berat badan berkurang dan membuat tubuh menjadi tetap sehat. (dalam Grogan, 2008: 58).

Untuk melihat intensi (niat) seseorang dalam melakukan suatu tindakan seperti melakukan diet Ajzen (1991) mengungkapkan salah satu pendekatan konsep intensi (niat) dapat menggunakkan TPB (*theory of planned behavior*) Intensi (niat) tersebut dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor. Pembentukan intensi (niat) untuk keyakinan umum terkait suatu hasil tertentu berkorelasi dengan bagaimana pengaruh sosial dan lingkungan sekitar (dalam Dyah, 2014 Hal. 3). Dengan berada didalam lingkungan yang mendukung kita untuk melakukan program diet, maka memungkinkan besar kita juga akan melakukan program tersebut sesuai dengan rencana yang telah di rancang sebelumnya.

Cash mengatakan bahwa bagaimana citra tubuh seseorang itu dapat dilihat dari evaluasi penampilan, yaitu mengukur evaluasi dari penampilan dan keseluruhan tubuh, apakah menarik atau tidak menarik serta memuaskan dan tidak memuaskan. Selain itu juga dapat dilihat melalui orientasi *penampilan*, seperti perhatian individu terhadap penampilan dirinya dan

usaha yang dilakukan untuk memperbaiki dan meningkatkan penampilan dirinya. Cara lain dapat dilihat melalui kepuasan terhadap bagian tubuh yaitu mengukur kepuasan individu terhadap bagian tubuh secara spesifik. Ketidakpuasan seseorang terhadap tubuhnya dapat menimbulkan kecemasan. Kecemasan menjadi gemuk dan pengkategorian ukuran tubuh juga menggambarkan bagaimana citra tubuh orang itu (dalam Seawell & Danorf-Burg, 2005: 3).

Charles dan Kerr dalam penelitiannya menemukan bahwa kebanyakan wanita tidak puas dengan bentuk tubuhnya. Berdasarkan hasil dari penilitian tersebut dari 200 wanita yang sudah diwawancarai, 177 dari wanita peduli dengan berat badan mereka dan 153 diantaranya cukup prihatin dengan pola makan, sedangkan 23 sisanya belum pernah melakukan diet atau khawatir tentang berat badan mereka. Sebagian besar tidak berhasil menerima bentuk tubuh mereka. Area dari bentuk tubuh yang paling menyebabkan ketidakpuasaan adalah payudara (terlalu kecil atau terlalu besar), kaki (*terlalu* gemuk atau terlalu kurus), perut (tidak datar cukup), dan pantat (terlalu besar atau terlalu kurus). *Body image* inilah yang memicu wanita untuk memperbaiki penampilan mereka (dalam Grogan, 2008 :48). Dari hasil penelitian yang dilakukan Pratiwi menunjukkan subjek yang diteliti memiliki *body image* yang negatif sehingga subjek merasa tidak nyaman dengan bentuk tubuh yang tidak ideal dan melakukan suntik kurus untuk memperindah bentuk tubuhnya dan menghilangkan rasa ketidak nyamanan (Pratiwi, 2009: 28).

Wanita umumnya *melakukan* diet karena merasa kurang puas dengan *body image*nya. *Body image* sendiri adalah persepsi, pikiran atau perasaan seseorang tentang tubuhnya (Grogan, 2007: 3). Berdasarkan dari wawancara singkat yang dilakukan dengan salah satu peserta yang mengikuti kelas sehat herbalife bernama bu Yulia (49) beliau mengatakan bahwa ketertarikannya mengikuti kelas sehat adalah agar bisa lebih kurus dari badannya sebelumnya, beliau merasa bahwa berat tubuhnya yang sekarang sudah sangat berlebihan dan membuat baju-baju di rumahnya sudah tidak lagi cukup untuk dipakai, beliau juga sering merasakan sesak nafas ketika melakukan pekerjaan rumah, beliau mengatakan bahwa

> *"ketika melakukan pekerjaan rumah seperti menyapu atau mengepel lantai baru sebentar saja sudah sangat lelah dan sesak nafas"*

Beliau juga mengatakan sering kali mengalami pegal linu pada sendinya terutama kaki pada daerah lututnya, akhirnya bu yulia memutuskan untuk mengikuti kelas sehat ini agar keadaan tubuhnya dapat lebih baik dari sebelumnya.

Sebuah survei yang dilakukan oleh psikolog Ilyas Sukarmadijaya terhadap 300 orang wanita muda berusia sekita 22-35 tahun di jakarta mengungkapkan bahwa wanita mengalami gangguan pola makan yang tidak teratur dengan menghindari sarapan di pagi hari dengan bertujuan untuk diet. Berdasarkan survei yang terungkap yaitu 60% kebanyakan wanita memiliki pola makan tidak teratur dengan menghindari sarapan di pagi hari (dalam Puspitaningrum, 2010: 3). Masalah kesehatan juga mejadi salah satu hal penting yang perlu diperhatikan karena saat ini gaya hidup dan pola makan

masyarakat jarang memperhatikan gizi yang baik dalam kandungan makanan, karena banyak sekali menimbulkan resiko penyakit *degenerative* seperti jantung, kanker, diabetes, rematik yang sudah dirasakan sampai di negara-negara berkembang termasuk salah satunya Indonesia. Seperti ungkapan salah satu dari peserta yang mengikuti kelas sehat Herbalife Anissa (27)

> *"kesehatan itukan hal yang terpenting dalam kehidupan, mengatur pola makan dan menjaga pola hidup sehat itu juga sangat penting untuk dilakukan. Karena yang sulit itu mempertahankan pola hidup sehat itu, kalo untuk menjadi kurus itu bonus"*

Anissa juga mengungkapkan bahwa mengatur pola hidup sehat dilakukan dengan mengatur pola makan yang bernutrisi, melakukan olahraga rutin dan tidur dengan cukup. Menurutnya mengikuti kelas sehat herbalife mempermudahnya dalam mengatur pola makan karena produk-produk dari herbalife memiliki banyak nutrisi yang membuatnya mudah mengatur makanan yang dikonsumsinya

> *"kan kalo sarapan pagi atau makan malam jadi mudah mbak, tinggal minum shake dan gak perlu bingung repot cari makanan bernutrisi"*

Karena dalam kelas sehat herbalife juga sering melakukan kegiatan-kegiatan olahraga bersama dan juga membuatnya menjadi lebih semangat karena banyak memiliki teman ungkap Anissa. Sheeran & Milne (2005) menerangkan bahwa proses pembentukan intensi (niat) menjadi tindakan dilihat dari pengelolaan intensi (niat) melalui seberapa penuh seseorang memiliki keyakinan dalam berperilaku (Dyah, 2014 Hal. 3).

Kebanyakan wanita menyadari bahwa salah satu dari penampilan fisik yang menarik adalah dengan memiliki bentuk tubuh dan berat badan yang

ideal. Wanita beranggapan bahwa tubuh yang ideal adalah identik dengan tubuh yang langsing dan kurus. Setiap individu pada dasarnya mempunyai gambaran diri ideal seperti apa yang diinginkannya termasuk bentuk tubuh ideal seperti apa yang ingin dimilikinya. Kesesuaian antara tubuh yang dipersepsi oleh individu dengan bentuk tubuh idealnya akan memunculkan kepuasan diri terhadap tubuhnya. Begitu pula sebaliknya ketidaksesuaian antara tubuh yang dipresepsi dengan bentuk tubuh idealnya memunculkan ketidakpuasan terhadap tubuhnya. Individu akan semakin tidak menyukai bentuk dari tubuhnya sendiri ketika ukuran tersebut semakin jauh dari kata ideal (dalam Nurlailatul 2013: 10). Kebiasaan makan dan kesibukan yang sangat mempengaruhi berat badan, pada akhirnya dibentuk oleh norma dan standar budaya mengenai seperti apa tubuh ideal itu terlihat gemuk ataupun kurus (Carole Wade, 2014: 110).

Lakoff dan Schheer menegaskan bahwa telivisi dan majalah memiliki pengaruh negatif yang besar karena model didalam media ini terlihat seperti realistis yang merupakan gambaran dari orang-orang sebenernya (dalam Thomson, 2000: 36). Selanjutnya banyak sekali wanita yang mempertimbangkan bahwa model di televisi atau dimedia social menghabiskan waktu berjam-jam dengan seorang professional rambut dan make up artis untuk dapat foto tunggal yang sebelumnya melakukan diet ketat serta program dari latihan, dan mengganggap model ini realistis sebagai perbandingan yang tepat (Carole Wade, 2014: 111).

Pengaruh dari media massa seolah-olah menyatakan semakin kurus seseorang semakin menarik dan akan membuat banyak wanita berlomba-lomba untuk menurunkan berat badan, padahal sesungguhnya gaya super kurus dari para model ini tidak realistis bagi sebagian besar wanita. Diperkuat dengan penelitian yang dilakukan Grabe dkk sebuah meta-analisis dari penelitian eksperimental dan korelasional menemukan bahwa paparan yang didapat wanita dari media mengenai tubuh yang sangat kurus kemudian menumbuhkan kepercayaan bahwa bertubuh kurus itu cantik dan meningkatkan risiko terganggunya pola makan (dalam Carole Wade, 2014:113)

Gambaran seorang individu mengenai bentuk tubuhnya lebih bersifat subjektif. Apabila seseorang menganggap kondisi fisiknya tidak sama dengan konsep idealnya, maka individu tersebut akan merasa memiliki kekurangan secara fisik meskipun dalam pandangan orang lain sudah terlihat menarik. Keadaan seperti itu sering kali membuat seseorang tidak dapat menerima kondisi fisiknya secara apa adanya sehingga *body image*nya akan menjadi negatif. Menurut Keel dan Klump faktor-faktor budaya juga dapat menumbuhkan ketidakpuasan dengan tubuh yang dimiliki dan akan menimbulkan persepsi pada masyarakat bahwa tubuh kurus merupakan tubuh yang ideal bagi wanita (dalam Carole Wade, 2014: 112).

Berdasarkan dari uraian diatas, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Hubungan Antara *Body Image* Dengan Intensi (niat) Perilaku Diet”

B. Rumusan Masalah

Penelitian ini akan menjawab permsalahan dari fenomena yang akan diangkat oleh penulis yang telah dituangkan dalam latar belakang masalah, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

(1) Bagaimana gambaran *body image* pada wanita di kelas sehat herbalife Arsyam Club?

(2) Bagaimana gambaran intensi (niat) perilaku diet yang dilakukan oleh warga dikelas sehat herbalife Arsyam Club?

(3) Apakah hubungan antara *body image* dengan intensi (niat) perilaku diet pada wanita di kelas sehat herbalife Arsyam Club?

C. Tujuan Penelitian

Beradasarkan rumusan masalah diatas, maka tujuan dari penelitian ini yang akan dicari jawabannya dalam penelitian ini. Tujuan dari penelitian ini yaitu:

(1) Untuk mengetahui gambaran *body image* pada wanita di kelas sehat herbalife Arsyam Club

(2) Untuk mengetahui gambaran dari intensi (niat) perilaku diet pada wanita di kelas sehat herbalife Arsyam Club

(3) Untuk mengetahui hubungan antara *body image* dengan intensi (niat) perilaku diet pada wanita di kelas sehat herbalife Arsyam Club

D. Manfaat Penelitian

hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat baik secara teoritis maupun praktis:

1. Manfaat Teoritis

   Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat berguna untuk menyumbangkan wacana yang berarti bagi pengembangan ilmu Psikologi, mengenai hubugan antara *body image* dengan intensi (niat) perilaku diet.

2. Manfaat Praktis

   a) Bagi Subjek Penelitian

      Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat infirmasi yang berkaitan dengan *body image* dan intensi (niat) perilaku diet, sehingga dapat memandang secara positif terhadap *body image*.

   b) Bagi peneliti selanjutnya

      Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi, khususnya penelitian yang berkaitan dengan *body image* dan intensi (niat) perilaku diet.

BAB II

KAJIAN TEORI

A. *Body Image*

1. Pengertian dan Definisi

Stuart dan Sundeen menyatakan *Body image* adalah sikap seseorang terhadap tubuhnya secara sadar dan tidak sadar. Sikap ini mencakup persepsi dan perasaan tentang ukuran, bentuk, fungsi penampilan dan potensi tubuh saat ini dan masa lalu yang secara berkesinambungan dimodifikasi dengan pengalaman-pengalaman baru setiap individu (dalam Keliat 1992: 10). *Body image* berhubungan juga dengan kepribadian. Cara individu memandang diri mempunyai dampak yang penting pada aspek psikologisnya. Pandangan yang realistik terhadap diri, menerima dan mengukur bagian tubuh akan memberi rasa aman, sehingga terhindar dari rasa cemas dan meningkatkan harga diri (Keliat 1992:11). Banyak ahli memberikan pengertian yang berbeda-beda tentang *body image*, untuk membandingkan pengertian *body image* akan diberikan beberapa pengertian tentang *body image*.

Body image menurut Secord dan Sourad adalah penilaian individu yang diberikan untuk tubuhnya seperti rambut, corak kulit, bentuk tubuh dan lain-lain (dalam Jersild dkk 1978: 82). Sedangkan Grogan mendefinisikan *body image* sebagai : " *A person perception, thoughts and feelings about his or her body"* (Grogan, 2008: 3.) . Kutipan tersebut

menjelaskan bahwa *body image* adalah persepsi, pikiran dan perasaan seseorang tentang tubuhnya. Shilder mengartikan *body image* sebagai : " *The picture of our own body which we form in our mind, that is to say, the way in which the body appears to ourselves"* (Grogan 2008: 3) Kutipan tersebut menjelaskan bahwa *body image* adalah merupakan gambaran mengenai tubuh seseorang yang terbentuk dalam pikiran individu itu sendiri, atau dengan kata lain gambaran tubuh individu menurut inividu itu sendiri.

Schonfeld menyatakan *Body image* adalah konsep penampilan fisik dan perasaan tentang hal yang berdasarkan pengalaman individu saat ini dan masa lalu dari tubuh sendiri, nyata dan khayalan (dalam Stewart 1985: 614). Longe juga menjelaskan bahwa *body image* adalah pendapat mental seseorang atau deskripsinya sendiri tentang penampilan fisiknya, itu juga melibatkanreaksi orang lain terhadap tubuh fisik orang itu berdasarkan apa yg dirasakan oleh orang tersebut. Persepsi *body image* diantara orang-orang dapat berkisar dari yang sangat negatif sampai ke positif. Seseorang yang memiliki *body image* yang rendah melihat tubuh mereka sebagai sesuatu yang tidak menarik bagi orang lain, sementara orang dengan *body image* yang baik memandang tubuh mereka sebagai sesuatu yang menarik bagi orang lain (dalam Nur Lailatul, 2013: 22).

Menurut Cash dan Pruzinsky gambaran tubuh merupakan sikap yang dimiliki seseorang terhadap tubuhnya yang dapat berupa penilaian positif atau negatif. Gambaran tubuh juga merupakan evaluasi dan

pengalaman afektif seseorang terhadap atribut fisik, bisa dikatakan bahwa investasi dalam penampilan meupakan bagian utama dari evaluasi diri seseorang (dalam Nurlailatul 2014: 22).

Berdasarkan beberapa pendapat di atas penulis menyimpulkan bahwa *body image* merupakan persepsi, perasaan, sikap dan evaluasi yang dimiliki seseorang mengenai tubuhnya yang meliputi bentuk tubuh, ukuran tubuh dan berat tubuh yang mengarah kepada penampilan fisik.

2. Perspektif Psikologi

Konsep diri sangat diperlukan untuk dapat memahami tentang manusia dan perilakunya, tidak ada dua orang manusia sekalipun yang memiliki konsep diri yang sama. Konsep diri muncul dan atau dipelajari berdasarkan pengalaman internal masing-masing individu, hubungan dengan orang lain, dan interaksi dengan dunia luar. Karena konsep diri merupakan *frame* dari seseorang untuk berinteraksi dengan dunia, maka hal ini sangat mempengaruhi perilaku seseorang (Stuart dan Larala, 2005). Menurut Sunaryo (2004) terdapat lima komponen konsep diri yaitu gambaran diri (*body image),* ideal diri (*self ideal*), harga diri (*self esteem*), peran diri (*self role*), dan identitas diri (*self identity*) (dalam Ali, 2012: 9).

Konsep diri yang terbentuk dalam individu menurut Calhoun dan Acocella (1995) adalah kosep diri positif dan konsep diri negatif. Konsep diri positif yakni individu cukup mampu menampung seluruh pengalaman mental tentang dirinya dengan baik. Sebaliknya, konsep diri negatif yakni

individu yang tidak memiliki pengetahuan dan pandangan yang banyak tentang dirinya, menilai diri negatif, dan merasa cemas ketika menghadapi informasi yang buruk mengenai dirinya (dalam Anggreani, 2017: 19). Konsep diri yang positif memungkinkan seseorang unutuk menemukan kebahagiaan dalam hidup, dan juga untuk mengatasi kekecewaan dan perubahan hidup, salah satu contoh dari konsep diri itu sendiri adalah *body image* atau citra diri (dalam Julianti, 2015: 1).

Body image sebagai salah satu dari konsep diri adalah sikap seseorang terhadap tubuhnya sendiri secara sadar dan tidak sadar. Sikap ini mencangkup persepsi dan perasaan tentang ukuran, bentuk fungsi penampilan dan potensi tubuh saat ini dan masa lalu yang secara berkesinambungan dimodifikasi dengan pengalaman baru setiap individu (Stuart and Sundeen, 1991). Menrut Keliat (1992) sejak lahir individu mengeksplorasi bagian tubuhnya, menerima stimulus dari orang lian, kemudian mulai memanipulasi lingkungan dan mulai sadar dirinya terpisah dari lingkungannya (dalam Julianti, 2015: 1)..

Body image menurut Honigman dan Castle (2006) adalah gambaran mental seseorang terhadap bentuk dan ukuran tubuhnya, bagaimana seseorang mempersepsi 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. Sebenernya, apa yang dia pikirkan dan rasakan belum tentu benar-benar

mengespresikan keadaan yang sebenarnya, namun lebih merupakan hasil penilaian diri dan evaluasi diri (dalam Ari Ayu, 2017: 27).

Hardy dan Hayes (1988) menambahkan *body image* merupakan sebagian dari konsep diri yang berkaitan dengan sifat-sifat fisik. Konsep diri adalah evaluasi individu mengenai diri sendiri oleh individu yang bersangkutan. Aspek utamanya dalam konsep diri adalah *body image* yaitu suatu kesadaran individu dan penerimaan terhadap diri sendiri. Perkembangan *body image* tergantung pada hubungan sosial dan merupakan proses yang panjang dan sering kali tidak menyenangkan, karena *body image* yang selalu diproyeksikan tidak selalu positif (dalam Julianti, 2015: 2).

3. Dimensi-Dimensi

Cash (2002) mengemukakan ada lima dimensi dalam body image yaitu *Appearance evaluation, Appearance orientation, Body area satisfaction, Overweight preoccupation, Self-classified weight* (dalam Seawell & Danorf-Burg, 2005: 8).

a) *Appearance evaluation* (evaluasi penampilan) yaitu menilai penampilan baik individu maupun penilaian orang lain apakah ada daya tarik fisiknya atau ketidak tertarikan terhadap dirinya.
b) *Appearance orientation* (orientasi penampilan) yaitu perhatian individu untuk menilai sejauh mana seseorang memperbaiki dan meningkatkan penampilan diri.

c) *Body area satisfaction* (kepuasan terhadap bagian tubuh) yaitu kepuasaan terhadap bagian tubuh, yaitu mengukur kepuasaan 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) yaitu mengukur kecemasan terhadap kegemukan, kewaspadaan individu terhadap berat badan, kecenderungan melakukan diet untuk menurunkan berat badan dan membatasi pola makan.

e) *Self-classified weight* (Pengkategorian ukuran tubuh) yaitu pengkatagorian ukuran tubuh yaitu mengukur bagaimana individu menilai badanya, dari sangat kurus sampai sangat gemuk.

Menurut Thompson (dalam Wulan Tri Utami, 2014: 2), menjelaskan aspek-aspek dalam *body image*, yaitu:

a) Persepsi terhadap bagian-bagian tubuh Tentang apa yang dipikirkan oleh individu mengenai keadaan tubuhnya dan merupakan ketepatan individu dalam mempersepsi atau memperkirakan ukuran tubuhnya.

b) Penampilan secara keseluruhan tentang individu menyikapi bagaimana keadaan tubuhnya yang berkaitan dengan kepuasan atau ketidakpuasan individu terhadap tubuhnya.

c) Perbandingan dengan orang lain tentang cara individu bagaimana membandingkan dirinya dengan orang lain, pada situasi ini dapat

menyebabkan individu mengalami ketidaknyamanan yang berhubungan dengan penampilan fisik.

d) Sosial budaya masyarakat akan menilai apa yang baik dan tidak baik dalam hal citra tubuh atau *body image*. *Trend* yang berlaku di masyarakat berpengaruh terhadap *body image* individu. *Trend* tentang bentuk tubuh ideal dapat mempengaruhi persepsi individu terhadap tubuhnya.

Citra tubuh memiliki beberapa aspek pengukuran yang dapat menyatakan bahwasannya positif atau negatif, diantaranya adalah sebagai berikut (dalam, Setyaningsih, 2013: 33).

a) Daya pikat fisik para wanita menganggap penting untuk memiliki daya pikat secara fisik. Mereka merasa bahwa individu yang memiliki penampilan menarik akan mudah untuk diterima oleh lingkungan sosial dan teman sebaya.

b) Tipe tubuh dan ideal ada beberapa tipe tubuh yang dimiliki manusia diantaranya adalah *endoformi*c (pendek gemuk), *mesomorphic* (berotot dan bahu serta pinggang lebar) dan *ectomorphic* (tinggi kurus). Selain itu, menurut hipocrates mengolongkan manusia dalam *type habitus apoplecticus* (gemuk pendek) dan *type habitus phtisicus* (tinggi kurus).

c) Berat badan banyak anak yang mencemasakan tentang berat badan yang dimiliki dan beberapa diantara melakukan diet. Remaja yang

mengalami kegemukan merasa terganggu hubungan sosial dan memiliki harga diri (*self esteem*) yang rendah.

4. Faktor

Terbentuknya citra tubuh ada banyak hal yang dapat mempengaruhinya, seperti media yang selalu menampilkan wanita cantik dan sempurna. Selain itu, masyarakat juga memiliki standar ideal yang harus dimiliki remaja agar mereka diakui cantik. Secara lebih jelas dan terperinci maka Bell dan Rushforth menyebutkan ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi citra tubuh (*body image*) (dalam, Setyaningsih, 2013:27), diantaranya sebagai berikut:

a) Budaya (*Culture*) McCarthy mengatakan bahwa budaya memberikan pengaruh yang besar dalam pembentukan citra tubuh. Hal ini bisa terjadi karena adanya standar ideal dari masyarakat, seperti kecantikan yang diukur oleh jenis warna kulit, kurus, mancung dll. Standar masyarakat inilah yang membuat individu yang tidak sesuai dengan harapan merasa rendah diri dan memiliki citra tubuh yang negatef (dalam, Setyaningsih, 2013: 28).

b) Media Massa Nemeroff mengungkapkan media-media massa seperti majalah *fashion,* iklan televisi, dan pertunjukkan yang saat ini banyak menghadirkan perempuan kurus sebagai sosok yang ideal. Diungkapkan juga oleh Ogden, bahwa majalah, koran, televisi, film, dan sebagian novel menggunakan perempuan yang memiliki tubuh kurus. Karakter yang diperankan para model seperti mengilustrasikan

dalam dunia nyata, padahal dalam kenyataanya tidak semua orang kurus. Sosok model yang ditunjukkan dalam media massa atau pun media elektronik mempengaruhi individu untuk meniru, sehingga berusaha untuk tampil sesuai dengan idolanya. Jika harapan yang diingkan tidak tercapai bisa membuat individu tidak puas dengan yang dimiliki (dalam, Setyaningsih, 2013: 28).

c) Jenis kelamin (*Gender*) Harga diri perempuan biasanya terletak dari seberapa besar dirinya merasa menarik. Hal ini seperti yang diungkapkan oleh Guiney dan Furlong (dalam, Setyaningsih, 2013: 29), "*female selfesteem is often conditional on perceived attractiveness".* Hal serupa juga diungkapkan oleh Cobb, *"satisfied adolescence are with their bodies roughly predicts their levels of self esteem, especially for girl".* Kepuasan remaja terhadap tubuh mereka dapat memprediksi tingkat harga diri (*self esteem*) terutama pada perempuan. Citra diri individu sangat berkaitan dengan citra tubuh yang dimiliki. Hal ini dapat mempengaruhi perkembangan jati dirinya. Biasanya pada laki-laki lebih memiliki citra tubuh yang positif dibandingkan dengan perempuan. Hal ini seperti yang diungkapkan oleh Field dan Rosenblum, dkk *"boy have more positive body image than girl".* Perempuan biasanya ingin tampil dengan keadaan lebih kurus dan laki-laki ingin tampil dengan otot yang kekar. Namun hal ini tidak berlaku untuk semua daerah, karena biasanya masing-masing daerah memiliki standar ideal sendiri (dalam, Setyaningsih, 2013: 29).

d) Usia (*Age*) menurutu Lewis & Whitbourne, dkk Diusia muda biasanya perempuan sangat memperhatikan dirinya dan berusaha memperbaiki penampilanya. Terutama remaja yang sering mendapatkan kritikan tentang penampilannya, karena informasi tersebut penentu identitas dirinya. Perempuan yang memiliki kepercayaan diri rendah merasa harus bertanggung jawab untuk kegagalan yang dimiliki. "*Body dissatisfaction or its salience tends to decrease with age …"*., (dalam, Setyaningsih, 2013: 30). Kepuasan terhadap tubuh akan berkurang dengan beriringnya usia. Semakin tua individu maka tidak terlalu mempermasalahkan penampilannya. Walaupun ada bentuk ketidakpuasan terhadap tubuh tapi tidak separah waktu masa puber.

e) Keluarga dan sosial (*family and social*) Slade mengungkapkan bahwa harapan dan pendapat baik itu secara verbal dan non verbal yang terjadi selama interaksi didalam keluarga, teman sebaya dan orang yang daitemuinnya, mengenai penampilan fisiknya dapat membentuk standar untuk membandingkan diri. *"Studies have shown correlations between parents' concerns about their own and/or their children's weight, and body dissatisfaction in their daughters"* (dalam, Setyaningsih, 2013: 31). Perhatian orang tua terhadap berat badan yang dimiliki anaknya memiki hubungan dengan kepuasan tubuh yang dimiliki anaknya. Diungkapkan juga oleh Santrock, "*lack of parental suport dan dietary restraint preceded future decreases in body satifaction*". Kurangnya dorongan orang tua dan pengendalian pola

makan (*diet*) dapat mengurangi kepuasan tubuh. Saat berinteraksi dengan keluarga, teman bahkan dengan orang yang tidak dikenal remaja sering membandingkan dirinya dengan orang yang daitemuinya. (dalam, Setyaningsih, 2013: 31)

f) Berat badan (body weight) Berat badan merupakan salah satu penentu utama dalam ketidakpuasan tubuh. Diungkapkan oleh Slade, "*people who are obese must feel bad about their bodies*. *Negative body image is higer among female and those who were obese as children*". Individu yang gemuk merasa jelek dengan tubuh yang mereka miliki. Negatif *body image* lebih banyak dimiliki oleh perempuan dan anak yang obesitas (dalam, Setyaningsih, 2013: 31).

g) Konsep diri (*self concept*) Individu yang memiliki konsep diri dapat memberikan penilaian positif terhadap tubuh dan dapat menghadapi kejadian yang mengancam citra tubuhnya (dalam, Setyaningsih, 2013: 31).

h) Kasih sayang (*attachment*) Bell dan Rushforth mengungkapkan "*Insecure attachment, whereby individuals are seeking love and acceptance yet feel unworthy, may foster negatif body image*". Kurangnya kasih sayang ketika individu mencari cinta dan kurangnya penerimaan sosial dapat menyebabkan citra tubuh yang negatif. Individu yang sering mendapatkan pujian dan penerimaan yang baik dari orang lain akan memiliki konsep diri yang baik sehingga, dapat

meningkatkan citra tubuh kearah yang lebih positif (dalam, Setyaningsih, 2013: 31).

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa faktor yang mempengaruhi citra diri (*body image*) adalah budaya, media, jenis kelamin, usai, keluarga, lingkungan sosial, berat badan, konsep diri dan kasih sayang.

5. Kriteria *Body Image*

Menurut Nada (dalam AriAyu, 2017: 31) mengemukakan bahwa terdapat dua kriteria citra tubuh, yaitu:

a) Citra tubuh positif
   1) Persepsi bentuk tubuh yang benar dan individu melihat berbagai bagian tubuh sebagaimana yang sebenarnya.
   2) Individu menghargai bentuk tubuh alaminya dan memahami bahwa penampilan fisik pada setiap individu mempunyai nilai karakter.
   3) Individu bangga dan menerima kondisi bentuk tubuhnya, serta merasa nyaman dan yakin dalam tubuhnya.

b) Citra tubuh negatif
   1) Sebuah persepsi yang menyimpang dari bentuk tubuh, merasa terdapat bagian-bagian tubuh yang tidak sebenarnya.
   2) Individu yakin bahwa hanya orang lain yang menarik dan bahwa ukuran atau bentuk tubuh adalah tanda kegagalan pribadi.

3) Individu merasa malu, sadar diri dan cemas tentang tubuhnya.
4) Individu tidak nyaman dan canggung dalam tubuhnya.

6. Gangguan-Gangguan

Gangguan *body image* (*body image disturbance*) didefinisikan bahwa gangguan *body image* merupakan pemikiran dan perasaan negatif seseorang mengenai tubuhnya.

Menurut Cash dan Pruzinsky (2002: 175) bentuk gangguan *body image* dapat dibagi dua, berdasarkan komponen *body image* yang terganggu yaitu:

a) Body Image Distortion

Apabila komponen yang terganggu adalah komponen persepsi maka gangguan *body image* yang dialami adalah distorsi *body image*. Apabila individu mengalami distorsi *body image* maka ia tidak mampu memperkirakan (mengestimasi) ukuran tubuhnya secara tepat.

b) Body Image Disatisfaction

Striegel-Moore & Franko mengungkapkan ketidakpuasaan *body image* dapat dilihat dari bagaimana individu menilai tubuhya. Bila individu menilai penampilan tidak sesuai dengan standar pribadinya, maka ia akan menilai rendah tubuhnya. Menurut penelitian, *body image* adalah komponen yang penting dalam hidup

manusia karena apabila terdapat gangguan pada *body image* dapat mengakibatkan banyak hal, seperti rendahnya *self esteem*, gangguan pola makan *(disordered eating)*, diet yang tidak sehat, depresi dan juga *anxiety* (dalam Cash dan Prurinsky 2002: 185).

Terdapat beberapa teori terbentuknya gangguan *body image (Body Image Distortion)* antara lain:

1) Teori Perseptual

Teori ini menjelaskan bahwa munculnya gangguan *body image* terjadi karena kurang akuratnya persepsi seseorang terhadap ukuran atau bentuk tubuhnya. Terdapat tiga sub yang berbeda dari teori perceptual, yakni deficit kortikal, kegagalan mengadaptasi dan artifak perceptual (dalam Thomson 2000: 28). Gangguan *body image* disebabkan karena adanya defisit kortikal yang kemudian menyebabkan gangguan perseptual dan *visuospasial*. *Cortical deficit* menjadi titik perhatian para peneliti yang tertarik dalam mempelajari gangguan neurologi pada *body image* atau *body schema* (Thomson 2000: 28). Crisp dan Kalucy menyatakan teori kegagalan adaptasi, merupakan penjelasan lain untuk over estimation pada ukuran tubuhnya belum tentu akan berubah ketika ukuran aktualnya sudah berubah, karena adanya persepsi maladaptive, individu mempersepsikan diri mereka dalam ukuran maksimum dan minimum (dalam Thompson 2000: 29). Teori artifak perceptual

untuk menyatakan bahwa terdapat hubungan antara tendensi terhadap *overestimate* ukuran tubuh dengan ukuran tubuh *actual* (dalam Thomson, 2000: 29)

2) Teori *Developmental*

Satu hal penting dan mempengaruhi *body image* seseorang adalah waktu terjadinya tahap pubertas. Thompson menyebutkan bahwa bila seorang remaja mengalami keterlambatan perkembangan pada masa pubertas, semakin besar kecenderungan bahwa ia mendapat ejekan atau komentar yang tidak menyenangkan (Thompson, 2000: 30). Ejekan yang terus menerus pada masa kecil bisa memiliki dampak yang bertahan pada *body image* (Thompson 2000: 31). Banyak orang dewasa yang memiliki rasa tidak suka yang kuat terhadap penampilan mereka sendiri bisa mengingat pengalaman masa kecil ketika diejek dan dikritik karena penampilan mereka, hal ini biasanya terjadi karena ejekan yang biasanya sering digunakan pada masa kecil merupakan ejekan mengenai penampilan fisik (Thompson 2000: 31). Satu hal lagi yang dapat mempengaruhi terbentuknya gangguan *body image* ialah pelecehan seksual atau pengalaman seksual yang terlalu dini

3) Teori sosiokultural

Menurutu Heinberg walaupun ada beberapa model teori yang telah dikemukakan untuk menjelaskan masalah *body*

> *image*, banyak penelitian yang berpendapat bahwa faktor masyarakat dan budaya memiliki pengaruh yang kuat dalam membentuk, mengembangkan, dan mempertahankan masalah *body image* pada masyarakat barat. Teori ini dikenal dengan teori sosiokultural, yang menyebutkan bahwa masyarakatlah yang menentukan standar sosial mengenai apa yang cantik dan menarik (dalam Thompson, 2000: 32). Thompson juga berpendapat bahwa norma budaya memiliki peranan dalam mempengaruhi pekembangan tingkah laku dan sikap yang berhubungan dengan *body image*. Di dalam masyarakat yang dimanamana "yang indah adalah yang baik", kurus merupakan sinonim dengan kecantikan. penelitian menemukan bahwa meskipun kurus merupakan hal yang sangat dihargai di masyarakat, lawannya yaitu obesitas merupakan hal yang paling dihindari (Thompson, 2000: 33).

Teori sosiokultural menurutu Thompson juga menekankan pentingya peran media dalam menyampaikan pesan-pesan yang berkaitan dengan harapan tentang fisik idealnya. Tubuh ideal yang kurus tidak dipromosikan secara langsung oleh media, akan tetapi popularitas televise, film dan majalah merupakan sarana, media masa menjadi salah satu alat yang memberikan pengaruh yang sangat kuat untuk mengkomunikasikan tubuh kurus (Thompson, 2000: 37). Media massa memiliki peran yang kuat mengenai ukuran standar ideal kecantikan dan secara spesifik, media

berperan dalam mengkomunikasikan harapan ini pada masyarakat (dalam Thompson 2000: 37). Pada teori *self ideal discrepancy*, teori ini memfokuskan pada kecenderungan individu untuk membandingkan persepsi mengenai penampilan mereka sendiri dengan bayangan ideal atau juga orang lain yang dianggap memiliki penampilan ideal. Hasil dari proses perbandingan ini adalah diskrepansi antara persepsi mengenai diri dan diri yang dianggap ideal dan juga bisa menghasilkan ketidak puasan. Diasumsikan dengan teori ini bahwa semakin besar diskrepansi antara persepsi seseorang dan persepsi ideal, semakin besar ketidakpuasan. penelitian mendukung hipotesa bahwa *self ideal discrepancy* ada dan semakin besar diskrepansi maka semakin tinggi tingkat gangguan pola makan dan ketidakpuasan *body image* (dalam Thompson, 2000: 38).

7. Pengukuran Variabel

Pengukuran variabel pada *body image* peneliti menggunakan pendapat dari Cash (dalam Seawell & Danorf-Burg, 2005: 8) menggunakan lima *subscale body image* yaitu *Appearance evaluation, Appearance orientation, Body area satisfaction, Overweight preoccupation, Self-classified weight*:

a. *Appearance evaluation* (evaluasi penampilan), yaitu menilai penampilan baik individu mauppun penilaian orang lain apakah ada daya tarik fisiknya atau ketidak tertarikan terhadap dirinya. (Contoh: Saya menyukai penampilan saya apa adanya).

b. *Appearance orientation* (orientasi penampilan), yaitu perhatian individu untuk menilai sejauh mana seseorang memperbaiki dan meningkatkan penampilan diri. (Contoh: Sebelum tampil didepan umum saya selalu memperhatikan penampilan saya).

c. *Body area satisfaction* (kepuasan terhadap bagian tubuh) yaitu kepuasaan terhadap bagian tubuh, yaitu mengukur kepuasaan 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. (Contoh: Perut saya besar)

d. *Overweight preoccupation* (kecemasan menjadi gemuk), yaitu mengukur kecemasan terhadap kegemukan, kewaspadan individu terhadap berat badan, kecenderungan melakukan diet untuk menurunkan berat badan dan membatasi pola makan. (Contoh: Saya telah mencoba menurunkan berat badan dengan berpuasa atau melakukan diet ketat).

e. *Self-classified wheight* (pengkatagorian tubuh), yaitu pengkatagorian ukuran tubuh yaitu mengukur bagaimana individu menilai badanya, dari sangat kurus sampai sangat gemuk. (Contoh: saya rasa saya sangat kurus).

B. *Theory* of Planned Behavior Perilaku Diet

1. Definisi

Teori ini memiliki fondasi terhadap perspektif kepercayaan yang mampu untuk mempengaruhi seseorang untuk melakukan tingkah laku yang lebih spesifik. Perspektif kepercayaan dilaksanakan melelui gabungan dari beraneka ragam karateristik, kualitas dan atribut untuk informasi tertentu yang berpengaruh membentuk kehendak dalam berperilaku (Nyoman Anggar & Made Dwi, 2017 hal: 4046)

Menurut pendapat Robert Kwick menyatakan bahwa perilaku adalah tindakan atau perbuatan suatu organisme yang dapat diamati dan bahkan dapat dipelajari (Notoatmodjo, 2007: 138). Chaplin mendefinisikan perilaku sebagai suatu perbuatan atau aktifitas. Perilaku merupakan setiap tindakan yang dipergunakan sebagai alat atau cara untuk mencapai tujuan tertentu, sehingga kebutuhan terpenuhi atau suatu kehendak terpuaskan (Chaplin, 2000: 53).

Theory of Planned Bahvior (TPB) menurut Ajzen mengatakan bahwa seorang individu dapat melakukan sesuatu perilaku tergantung dari intensi (niat) dalam diri orang tersebut. Intensi (niat) adalah hal-hal yang dapat berpengaruh kuat pada tingkah laku seorang individu, niat seseorang individu untuk melakukan suatu perilaku ditunjang dengan keyakinan pada perilaku tersebut (dalam Nyoman Wahyu, 2018 hal: 202). Faktor utama dalam teori perilaku terencana adalah intensi (niat) individu untuk melakukan suatu tindakan atau tingkah laku. Intensi (niat) sendiri

diasumsikan untuk menangkap motivasinya itu dapat mempengaruhi perilaku individu tersebut. Itu adalah indikasi seberapa keras orang mau untuk mencoba, seberapa banyak upaya yang mereka rencanakan untuk dilakukan, agar melakukan perilakunya (Ajzen Icek, 1991 hal: 181).

Semakin kuat intensi (niat) seorang individu terlibat dalam suatu perilaku, semakin besar kemungkinan kinerjanya. Itu harus menjadi jelas, bagaimanapun, bahwa intensi (niat) perilaku dapat menemukan ekspresinya perilaku hanya jika perilaku yang dimaksud berada di bawah kendali kemauan setiap individu sendiri (Ajzen Icek, 1991 hal: 181). Intensi inilah yang merupakan dasar dari terbentuknya perilaku dari seorang individu. Dalam hal ini TPB sangat cocok untuk dinggunakan dalam mendeskripsikan perilaku apapun yang memerlukan perencanaan (Ajzen Icek, 1991 hal: 182).

TPB menjelaskan bahwa sikap terhadap perilaku seorang individu merupakan suatu pokok utama yang dapat memperkirakan suatu tindakan. Bila ada sikap yang positif dan dukungan dari orang sekitar serta adanya persepsi kemudahan dari diri individu karena tidak ada hambatan untuk berperilaku maka intensi (niat) seseorang untuk melakukan suatu tindakan akan semakin tinggi Ajzen (dalam Nyoman Anggar & Made Dwi, 2017 hal: 4047).

Diet sendiri berasal dari bahasa Yunani yang artinya cara hidup. Diet adalah program penghilangan asupan makanan apapun dengan tujuan mengurangi berat badan (Arthur, 2010: 221).

Diet merupakan suatu perencanaan atau pengaturan pola makan dan minum yang bertujuan untuk menurunkan berat badan atau menjaga kesehatan (Dariyo, 2004: 17). Pendapat Dariyo sejalan dengan pendapat dari Papalia yang menyatakan diet adalah cara membentuk atau mencapai proporsi berat badan dan taraf kesehatan yang seimbang melalui pengaturan pola makan, minum dan aktifitas fisik (Dariyo 2004: 18). Pengaturan pola makan dengan membatasi jumlah makanan tertentu juga mebutuhkan tindakan *planned behavior* (perilaku terencana), karena dalam diet tidak dapat dilakukan dengan sembarang. Dalam *Theory of planned behavior* (teori perilaku terecana) menerangkan bahawa perilaku seseorang muncul karena adanya intensi (niat) untuk berperilaku (Anggraini & Nurul, 2017 Hal. 33).

Sejalan dengan pendapat Wirakusumah diet merupakan salah satu cara pengaturan makanan dan diet juga bisa didefinisikan sebagai pengaturan makanan yang dianjurkan untuk tujuan tertentu. Pengaturan makanan ini dalam hal ini adalah membatasi jumlah asupan makanan yang dibutuhkan tubuh yang bersangkutan sehingga terjadi keseimbangan energy (Wirakusumah, 2001: 36).

Berdasarkan definisi di atas, penulis menyimpulkan semakin kuat intensi dari seorang individu untuk melakukan diet, maka semakin besar kemungkinan individu tersebut memunculkan perilaku-perilaku diet.

2. Perspektif Psikologi

Kurt Lewin mengembangakan suatu teori belajar *Cognitive-Field* dengan menaruh perhatian kepada kepribadian dan psikologi social. Lewin berpendapat bahwa tingkah laku merupakan hasil interaksi kekuatan baik yang berasal dari individu seperti tujuan, kebutuhan tekananan kejiawaan maupun yang berasal dari luar individu seperti tantangan dan permasalahan (dalam Mona Ekawati 2019: 4).

Menurutu Lewin pemahaman atas perilaku seseorang senantiasa harus dikaitkan dengan konteks lingkungan dimana perilaku tertentu dilakukan. Teori medan berupaya menguraikan bagimana situasi yang ada di sekeliling individu berpengaruh pada perilaku individu (dalam Mona Ekawati 2019: 5).

Menurut Hawks sendiri perilaku diet adalah usaha sadar seseorang dalam membatasi dan mengontrol makanan yang akan dimakan dengan bertujuan untuk mengurangi dan mempertahankan berat badan (dalam Raissa Andea 2010: 29).

Salah satu aspek perilaku diet, yaitu aspek *restraint* yang dikembangkan oleh Herman dan Polivy juga menjelaskan bahwa pola makan individu dipengaruhi oleh keseimbangan antara faktor-faktor fisiologis yaitu desakan terhadap keinginan pada makanan dan usaha secara kognitif untuk melawan keinginan tersebut. Usaha secara kognitif inilah yang disebut *restraint* (dalam Hartantri 1998: 55).

3. Metode Perilaku Diet

Penelitian-penelitian yang telah dilakukan sebelumnya mengenai perilaku diet pada umumnya mengacu pada alat ukur yang disusun oleh French, Perry, Leon dan Fulkerson (dalam Elga, 2007: 31). Alat ukur ini terdiri dari dua metode penurunan berat badan, antara lain:

Metode penurunan berat badan yang sehat mencerminkan pola makan sehat dan olahraga. Metode ini terdiri dari: pengurangan kalori, memperbanyak olahraga, memperbanyak makan buah dan sayur, mengurangi cemilan, mengurangi asupan lemak, mengurangi permen atau makanan manis, mengurangi porsi makan yang di konsumsi, mengubah tipe makanan, mengurangi konsumsi daging, mengurangi makanan yang berkarbohidrat tinggi, dan mengkonsumsi makanan-makanan rendah kalori.

Metode penurunan berat badan yang tidak sehat mencerminkan usaha mengontrol berat badan yang tidak sehat. Metode ini terdiri dari: puasa (di luar ibadah), sengaja melewatkan waktu makan (sarapan, makan siang, makan malam), memperbanyak merokok, penggunaan *laxative* (obat pelancar buang air besar), menggunakan *diuretic* (obat penyerap kadar air dalam tubuh), menggunakan penahan nafsu makan, menggunakan pil diet, memuntahkan makanan dengan disengaja, tidak makan daging sama sekali, tidak makan makanan yang mengandung karbohidrat sama sekali, dan hanya memakan satu jenis makanan saja dalam sehari.

4. Pengukuran Variabel

Komponen dalam TPB ada beberapa yaitu: Sikap, Norma subjektif dan Pengendalian perilaku yang disadari (*Perceived behavior contro).*

a. Sikap

Sikap merupakan sebuah perilaku yang ditujukkan oleh setiap individu yang merupakan kecenderungan untuk menanggapi suatu hal yang disenangi ataupun yang tidak disenangi pada suatu objek, orang, institusi atau sebuah peristiwa tertentu (Ajzen Icek, 1991 hal: 181). Sikap sendiri diartikan perilaku yang dianggap sebagai variabel yang dapat mempengaruhi intensi (niat) dalam individu berperilaku. Ketika seseorang menghargai positif suatu perbuatan tententu maka ia akan memiliki kehendak untuk melakukan suatu perbuatan terntentu (Nyoman Anggar & Made Dwi, 2017 hal: 4047).

Menurut Ajzen sikap terhadap perilaku merupakan salah satu dari faktor pembentuknya intensi (niat). Sikap sendiri didefinisikan sebagai derajat penilaian positif atau negatif seorang individu terhadap perilaku tertentu. Sikap terhadap perilaku dapat ditentukan oleh evaluasi seorang individu mengenai hasil yang berhubungan dengan perilaku dan juga dengan kekuatan dari hubungan hal tersebut (dalam Nyoman Wahyu, 2018 hal: 204).

Pandangan tentang suatu perilaku dapat dipengaruhi oleh keyakinan seorang individu (*behavioural beliefs*) sebagai sebuah akibat yang didapat dari tingkah laku yang telah dilakukan. Pandangan

atas perilaku yang diyakini mempuanyai dampak langsung terhadap kehendak untuk berperilaku yang kemudian diafiliasikan dengan kontrol perilaku persepsian dan norma subjektif (Ajzen Icek, 1991 hal: 188).

Sikap sendiri menurut Robbin merupakan suatu pernyataan atau pertimbangan evaluative mengenai suatu objek, orang, atau peristiwa. Jadi sikap berarti suatu keadaan jiwa (mental) dan keadaan neural (pikiran) yang dipersiakan untuk memberikan tanggapan terhadap objek tertentu yang diorganisir melalui sebuah pengalaman serta pengaruh secara langsung atau tidak langsung (dalam Dima Nuary, 2009 hal: 13).

b. Norma Subjektif

Tan dan Thomson mendefinisikan norma-norma subjektif merupakan pengaruh social yang mempengaruhi seorang individu dalam berperilaku. Seorang individu akan memiliki keinginan terhadap suatu objek atau perilaku tertentu seandainya ia terpengaruh oleh orang-orang disekitarnya untuk melakukan atau dirinya meyakini bahwa lingkungan atau orang-orang disekitarnya untuk melakukan atau dirinya meyakini bahwa lingkungan atau orang-orang disekitarnya mendukung apa yang telah ia lakukan (dalam Wayan Sri & Nyoman Kerti, 2015 hal: 889).

Menurut Ajzen norma subjektif merupakaan manfaat yang memiliki dasar terhadap kepercayaan (*belief*) yang memiliki istilah

notmative belief. *Normative belief* sendiri merupakan kepercayaan terhadap kesepahaman ataupun ketidak sepahaman seorang individu maupun kelompok yag dapat mempengaruhi seorang individu terhadap perilakunya. Pengaruh social yang penting dari beberapa perilaku berakar dari beberapa faktor yaitu keluarga, pasangan hidup, kerabat, rekan dalam bekerja dan juga acuan lainnya yag dapat berkaitan dengan suatu perilaku tertentu (Nyoman Anggar & Made Dwi, 2017 hal: 4048).

Norma subjektif, merupakan suatu keyakinan dari seorang individu akan norma, orang-orang disekitar dan dapat memotivasi seorang individu untuk mengikuti norma tersebut. Di dalam norma subjektif terdapat dua aspek pokok yaitu:

1) keyakinan akan harapan;
2) harapan norma referensi,

Keyakinan akan harapan dan harapan norma refrensi merupakan suatu pandangan dari pihak lain yang dianggap penting oleh individu tersebut yang menyarankan individu tersebut untuk menampilkan atau tidak menampilkan perilaku tertentu serta dapat memberikan motivasi kesediaan individu untuk melaksanakan atau tidak melaksanakan pendapat atau pikiran pihak lain yang dianggap penting bahwa individu harus atau tidak harus berperilaku. Norma subjektif yaitu keyakinan individu untuk mematuhi arahan atau

anjuran dari orang sekitarnya (Wayan Sri & Nyoman Kerti, 2015 hal: 899).

Fishbein dan Ajzen (1975) mengungkapkan kekuatan sosial merupakan bagian dari norma subjektif. Kekuatan sosial yang disebutkan sebelumnya terdiri dari *reward* atau *punishment* yang disampaikan oleh seorang invidu terhadap individu lainnya, rasa senang seorang individu terhadap individu tersebut, seberapa besar dan dianggap sebagai seseorang yang berpengalaman serta keinginan dari individu tersebut. Secara normal, menurut Ajzen cenderungnya ketika seorang individu memiliki pemahaman bahwa individu tersebut menyarankan untuk melakukan suatu perilaku tertentu maka tekanan sosial yang dirasakan akan semakin besar, sebaliknya apabila seoraang individu memberikan sugesti untuk tidak melaksanakan suatu perilaku tertentu maka tekanan sosial yang dirasakan cenderung berkurang. Contohnya saat seseorang bertemu dengan tetangganya yang sedang melakukan olahraga dan kemudian tetangga tersebut menceritakan diet sehat yang ia jalanani maka hal tersevut akan mendorong seorang individu yang mendengarkan informasi tersebut untuk mengikuti diet sehat dan berolahraga teratur.

c. Pengendalian Perilaku Yang Disadari

Menurut Albery & Munafo mengungkapkan bahwa kontrol perilaku yang disadari atau PBC (*perceived behavioural control*), adalah keyakinan-keyakinan yang berkaitan dengan seberapa banyak kontrol yang

dapat dimiliki oleh seseorang individu terhadap perilaku tertentu, untuk menjelaskan hubungan sikap-sikap dalam perilaku tidak dikehendaki (*non-volitional*). Merupakan salah satu dari faktor yang terkandung di dalam keputusan untuk menjalankan atau tidak menjalankan suatu tindakan perlindungan kesehatan adalah kontrol yang dapat dirasakan. Hal ini menyatakan tentang seberapa banyak kontrol yang dianggap seseorang dimilikinya dalam menentukan apakah seseorang akan menjalankan perilaku tersebut atau tidak (dalam Ninik & Vallen, 2015 hal: 7).

Menurut Dharmmesta Kontrol keperilakuan merupakan merupakan kondisi yang dapat dirasakan ketika seseorang percaya bahwa untuk melakukan suatu tindakan itu mudah atau sulit dilakukan (dalam Dima Nuary, 2009 hal: 25). N Intensi adalah fungsi dari tiga penentu dasar, yaitu yang pertama adalah sikap priadi terhadap perilaku, dan yang kedua adalah persepsi individu berada dibawah tekanan social untuk melakukan atau tidak melakukan perilaku yang relevan, aspek ketiga adalah pengendalian perilaku internal. Deskripsi mengenai penampilan tingkah laku seorang individu tertentu merupakan suatu bentuk teoritis yang disebut teori yang dikemukakan oleh Ajzen dan Fishbein perilaku terencana (teori perilaku terencana) teori ini memprediksi dan menjelaskan perilaku manusia dalam konteks beberapa (dalam Dima Nuary, 2009 hal: 26).

C. Hubungan Antara *Body Image* dan Perilaku Diet

Rice (1955: 87) mendifinisikan *body image* sebagai gambaran mental yang dimiliki seseorang mengenai tubuhnya, seperti pikiran individu, perasaan, pendapat, sensasi, kesadaran dan tingkah laku. Definisi tersebut menjelaskan bahwa secara keseluruhan *body image* merupakan gambaran mental seseorang mengenai tubuhnya, seperti persepsi, perasaan dan tingkah laku individu mengenai bentuk dan ukurannya (dalam Nurlailatul, 2013: 34).

Jourard & Secord (1955: 101) mengungkapkan bahwa Individu pada dasarnya memiliki gambaran diri ideal seperti apa yang diinginkannya. Wanita akan semakin tidak menyukai ukuran tubuhnya sendiri ketika ukuran tersebut semakin jauh dari yang ideal. Semakin mendekati kecocokan diantara *body image* yang ada dan ideal dipegang oleh seorang individu, maka akan semakin besar kemungkinan orang tersebut akan menunjukkan perasaannya secara umum dengan begitu pula akan merasa positif dalam memandang *body image* mereka (dalam Nurlailatul, 2013: 34).

Apabila terjadi kesenjangan yang terlalu jauh antara tubuh yang dipersepsi dengan gambaran ideal yang dipegang individu maka akan menyebabkan penilaian yang negatif terhadap tubuhnya sehingga *body image* nya menjadi negatif. Penilaian negatif tersebut yang membuat sesorang tidak dapat menerima kondisi tubuhnya secara apa adanya. Ketidaksesuaian antara tubuh yang dipersepsi dengan gambaran tubuh idealnya akan memunculkan ketidakpuasan terhadap tubuhnya. Jadi jika seorang wanita mempunyai *body image* positif maka ia akan merasa puas dengan tubuhnya dan keinginan diet

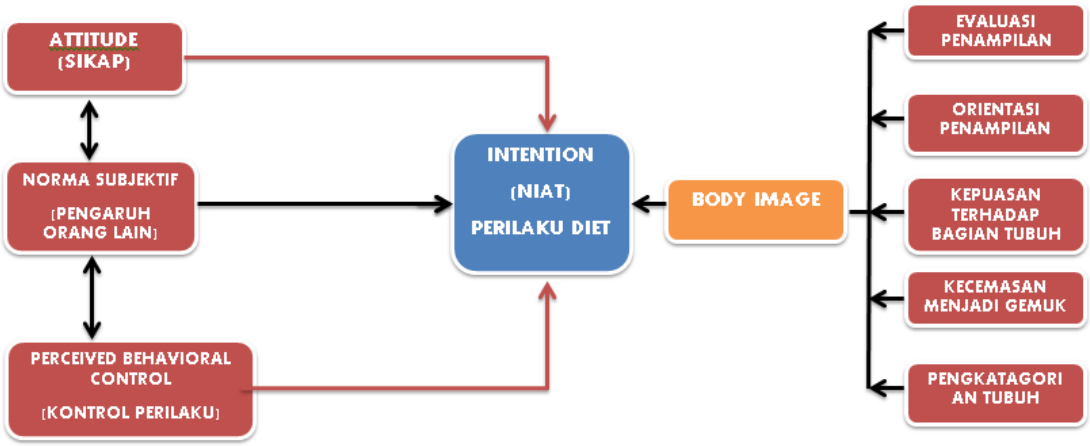
rendah, akan tetapi bila *body imagenya* negatif seseorang cenderung merasa tidak puas dengan kondisi fisiknya maka akan memunculkan intensi (niat) perilaku diet baik diet secara sehat ataupun diet tidak sehat (dalam Nurlailatul 2014: 34).

D. Hipotesis Penelitian

Menurut Arikunto hipotesis dapat diartikan sebagai jawaban yang bersifat sementara terhadap permasalahan penelitian, sampai terbukti melalui data yang terkummpul (Arikunto, 2006: 71).

Berdasarkan uraian di atas maka hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah “terdapat hubungan negatif antara *body image* dan intensi (niat) perilaku diet. Artinya semakin negatif *body image* maka intensi (niat) perilaku diet yang dilakukan akan semakin tinggi, begitupun juga sebaliknya semakin positif *body image* maka intensi (niat) perilaku diet yang dilakukan akan semakin rendah.

E. Kerangka Berfikir



Gambar 2. 1. Kerangka Berfikir

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Rancangan Penelitian

Berdasarkan kelompok analisis, jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif. Penelitian kuantitatif menurut Sugiyono adalah metode berbasis pada filsafat positivisme, digunakan untuk penelitian populasi atau sampel, pengumpulan data menggunakan instrumen penelitan dan analisis data bersifat kuantitatif atau statistik yang bertujuan menguji hipotesis yang sudah ditetapkan (Sugiyono, 2011: 49). Menurut Arikunto pendekatan kuantitatif menekankan analisisnya pada data-data numerikal (angka) tentang perilaku yang diolah dengan metode statistika. penelitian kuantitatif banyak dituntut menggunakan angka-angka, mulai dari pengumpulan data, penafsiran terhadap data tersebut, serta penampilan dari hasilnya (Arikunto, 2010: 27).

Gambar 3. 1. Rancangan Penelitian

B. Identifikasi Variabel

Menurut Azwar identifikasi variabel merupakan langkah untuk menetapkan variabel-variabel utama dalam penelitian dan menentukan

fungsinya masing-masing (2010: 61). Variabel yang ada dalam penelitian ini adalah:

1. Variabel bebas (X) pada penelitian ini adalah *body image.*
2. Variabel tergantung (Y) dalam penelitian ini adalah intensi (niat) perilaku diet.

C. Definisi Operasional

1. *Body Image*

Body image merupakan persepsi, perasaan, sikap dan evaluasi yang dimiliki seseorang mengenai tubuhnya yang meliputi bentuk tubuh, ukuran tubuh dan berat tubuh yang mengarah kepada penampilan fisik Pada penelitian ini *body image* akan diukur dengan menggunakan skala yang disusun oleh peneliti dan dikembangkan berdasarkan dimensi *body image* yang dikemukakan oleh Cash yaitu *Appearance evaluation, Appearanceorientation, Body area satisfaction, Overweight preoccupation, Self-classified weight.* Semakin tinggi skor total skala *body image* yang diperoleh subjek, maka semakin positif pula *body image* nya, demikian juga sebaliknya semakin rendah skor total yang diperoleh subjek, maka semakin negatif *body image* nya. Tinggi rendahnya skor total *body image* yang diperoleh subjek mengindikasikan positif dan negatifnya *body image* subjek.

2. Intensi (niat) Perilaku Diet

Semakin kuat intensi (niat) dari seorang individu untuk melakukan diet, maka semakin besar kemungkinan individu tersebut memunculkan intensi (niat) perilaku diet tersebut. Semakin tinggi skor total skala intensi (niat) perilaku diet yang diperoleh subjek, maka semakin sehat intensi (niat) perilaku diet yang dilakukan, demikian juga sebaliknya semakin rendah skor total yang diperoleh subjek, maka intensi (niat) perilaku diet yang dilakukan merupakan diet tidak sehat. Tinggi rendahnya skor total intensi (niat) perilaku diet yang diperoleh subjek mengindikasikan sehat tidaknya intensi (niat) perilaku diet subjek tersebut.

D. Populasi dan Sampel

Arikunto menyatakan populasi adalah keseluruhan individu atau objek yang diteliti yang memiliki beberapa karakteristik yang sama. Populasi adalah seluruh objek penelitian (Arikunto, 2010: 173). Merujuk pendapat di atas maka populasi dalam penelitian ini berjumlah 40 orang.

E. Metode Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data merupakan suatu cara yang digunakan oleh peniliti untuk mendapatkan data yang diteliti. Ada dua pengmabilan data yatu data primer (data yang langsung dikumpulkan oleh peniliti) dan data sekunder (data yang tersusun atas dokumen-dokumen) (Suryabrata, 2005: 39). Penelitian ini menggunakan metode pengumpulan data sebagai berikut:

1. Wawancara

Teknik wawancara dapat digunakan sebagai data pendukung dan penguat dalam penelitian. Sugiyono mengungkapkan bahwa wawancara digunakan sebagai teknik pengumpulan data apabila peneliti ingin melakukan studi pendahuluan untuk menenmukan permasalahan yang harus diteliti, dan juga apabila peneliti ingin mengetahui hal-hal yang lebih mendalam dan jumlah respondennya sedikit / kecil. Wawancara dapat dilakukan secara terstruktur maupun tidak terstruktur, dan dapat dilakukan melalui tatap muka (*face to face*) maupun dengan menggunakan telepon (Sugiyono, 2016: 35).

2. Skala

Menurut Azwar metode yang digunakan untuk mendapatkan data dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan skala yang digunakan untuk mendapatkan jenis data kuantitatif. Secara umum, skala merupakan suatu alat pengumpulan data yang berupa sejumlah pertanyaan yang harus dijawab oleh subjek yang menjadi sasaran atau responden penelitian. Singkatnya, skala adalah suatu prosedur penenpatan atribut atau karakteristik objek pada titik-titik tertentu sepanjang suatu kontinum (2010: 97).

F. Instrumen Penelitian

1. *Blue Print Body Image*

Body image akan diukur dengan menggunakan skala *Body Image* milik Nur Lailatul Husna (2013) yang telah diadaptasi dan disesuaikan berdasarkan konteks. Berdasarkan dimensi *body image* yang dikemukakan oleh Cash yaitu *Appearance evaluation, Appearance orientation, Body area satisfaction, Overweight preoccupation, Self-classified weight.*

Skala ini merupakan skala tertutup dengan menggunakan empat kategori jawaban yaitu Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS) dan Sangat Tidak Sesuai (STS). Skala memiliki dua macam aitem, *favorable* dan *unfavorable*. Penilaian jawaban untuk aitem *favorable* adalah 4 untuk pilihan jawaban Sangat Sesuai (SS), 3 untuk pilihan jawaban Sesuai (S), 2 untuk pilihan jawaban Tidak Sesuai (TS), dan 1 untuk pilihan jawaban Sangat Tidak Sesuai (STS). Sedangkan penilaian jawaban *unfavorable* adalah 1 untuk pilihan jawaban Sangat Sesuai (SS), 2 untuk pilihan jawaban Sesuai (S), 3 untuk pilihan jawaban Tidak Sesuai (TS), dan 4 untuk pilihan jawaban Sangat Tidak Sesuai (STS). *Blue print* untuk skala *body image* dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 3. 1. *Blue Print Body Image*

Variabel	Aspek	Indikator	Aitem	
			F	**UF**
Body Image	1. *Appearance evaluation* (evaluasi penampilan)	a) evaluasi terhadap penampilan dari diri sendiri	1,17,25	23
		b) evaluasi terhadap penampilan dari orang lain	2,18	
	2. *Appearance orientation* (orientasi penampilan)	a) perhatian individu dalam menjaga penampilan	3, 19	15, 32
		b) usaha untuk memperbaiki dan meningkatkan penampilan	4, 20	16, 33
	3. *Body area satisfaction* (kepuasan terhadap bagian tubuh)	a) kepuasan terhadap wajah	5	13, 24
		b) kepuasan terhadap tubuh	6, 21	
		c) Kepuasan terhadap berat badan	7	
		d) kepuasan terhadap keseluruhan tubuh	8	
	4. *Overweight preoccupation* (kecemasan menjadi gemuk)	a) kewaspadaan individu terhadap berat badan	9	
		b) Kecemasan terhadap kegemukan	14	15
		c) membatasi pola makan	11 22	16
	5. *Selfclassified weight* (pengkategor ian ukuran tubuh)	a) berat badan	12	21
	Jumlah		**19**	**6**
			25	

2. *Blue Print* Intensi (niat) Perilaku Diet

Perilaku diet dalam penelitian ini diukur dengan menggunakan skala intensi (niat) perilaku diet milik Dyah Cahyanigrum (2014) yang telah diadaptasi dan disesuaikan berdasarkan konteks. Aspek-aspek intensi (niat) perilaku diet yang akan digunakan yaitu Aspek Sikap, Aspek Norma Subjektif, Aspek Perilaku yang Disadari

Skala ini merupakan skala tertutup dengan menggunakan empat kategori jawaban yaitu Sering, Kadang, Jarang dan Sangat Tidak Pernah. Skala memiliki dua macam aitem, *favorable* dan *unfavorable*. Penilaian jawaban untuk aitem *favorable* adalah 4 untuk pilihan jawaban Sering, 3 untuk pilihan jawaban Jarang, 2 untuk pilihan jawaban Kadang, dan 1 untuk pilihan jawaban Tidak Pernah. Sedangkan penilaian jawaban *unfavorable* adalah 1 untuk pilihan jawaban Sangat Sesuai (SS), 2 untuk pilihan jawaban Sesuai (S), 3 untuk pilihan jawaban Tidak Sesuai (TS), dan 4 untuk pilihan jawaban Sangat Tidak Sesuai (STS). *Blue print* untuk skala intensi (niat) perilaku diet dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Ttabel 3. 2. *Blue Print* Intensi Perilaku Diet Reliabilitas dan Validitas

Variabel	Aspek	Aitem	
		F	UF
Intensi (niat) Perilaku Diet	1. Attiude toward the behavior (Sikap)	3, 7, 11, 16	15
	2. Subjective norms (Norma Subjektif)	2, 6, 10, 14	
	3. Perceived behavioral control (Perilaku yang Disadari)	1, 4, 5, 8. 9, 12, 13	
	Jumlah	15	1
		16	

G. Uji Validitas dan Uji Reliabilitas

1. Uji Validitas

Pengujian veliditas didefinisikan sejauh mana instrumen itu merekan atau mengukur apa yang dimaksudkan untuk direkan atau diukur.ada tiga landasan untuk melihat sejauh mana instrumen tersebut, yaitu (a) didasarkan pada isinya, (b) didasarkan pada kesesuainnya, (c) didasarkan pada kesesuainnya dengan kriterianya. Secara ideal setiap instrumen pegumpul data pada penelitian harus memiliki ketiga macam validitas tersebut (Suryabrata, 2005: 61).

Teknik uji validitas menggunakan korelasi *product moment* dari Pearson. Menghitung data nya menggunakan bantuan *SPSS for windows 25 Version* dengan cara memasukkan data lalu memilih *analyze*, *scale*, *reliability analysis* kemudian klik oke, dan akan muncul *output* nya.

Dengan rumus:

$$rXY = 1 + \frac{n\sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{n\sum X^2} - (\sum X)^2 \sqrt{n\sum Y^2 - (\sum Y)^2}}$$

n : banyaknya sampel

X : skor aitem X

Y : skor total aitem X

r : koefisien korelasi

Perangkat ukur dikatakan valid apabila koefisien korelasinya ≥ 0,3.

Berdasarkan uji validitas dari skala *body image*, diperoleh hasil bahwa skala yang terdiri dari 22 aaitem yang valid dan 3 aaitem yang tidak

valid dengan sebaran nilai validitas berkisar antara 0,342 - 0,600. Aitem dikatakan tidak valid jika p > 0,05 Pada skala *body image* ini, jika p < 0,05 adalah aaitem nomor 15, 19, 22 dinyatakan tidak valid.

Berdasarkan uji validitas dari skala intensi (niat) perilaku diet, diperoleh hasil bahwa skala yang terdiri dari 11 aaitem yang valid dan 5 aaitem yang tidak valid dengan sebaran nilai validitas berkisar antara 0,310 - 0,713. Aitem dikatakan tidak valid jika p > 0,05 Pada skala *body image* ini, jika p < 0,05 adalah aaitem nomor 1, 2, 5, 6, 7 dinyatakan tidak valid.

2. Uji Reliabilitas

Realibilitas instrumen merujuk kepada konsistensi hasil perekaman data (pengukuran) kalo instrumen itu digunakan oleh orang atau kelompok orang yang sama dalam waktu berlainan atau kalau instrumen itu digunakan oleh orang atau kelompok orang yang berbeda dalam waktu yang sama atau dalam waktu berlainan. Karena hasilnya yang konsisten. Maka instrumen itu dapat dipercaya (*reliable*) atau dapat diandalkan (*dependable*) (Suyabrata, 2005: 58).

Secara psikometris diteorikan, realibilitas suatu instrumen adalah proporsi variansi skor perolehan yang merupakan varansi skor murni. Ada tiga cara untuk mengestimasi reliabilitas instrumen (Suryabrata, 2005: 59) Pengujian reliabilitas dilakukan dengan menggunakan rumus alpha atau *Cronbach's Alpha*:

$$r_{11} = [k(k-1)]\left[1 - \sum \sigma b_2 : \sigma t_2\right]$$

r : koefisien reliabilitas

k : jumlah pertanyaan

σb_2 : varian butir pertanyaan

σt_2 : varian skor tes

Perangkat ukur dikatakan reliabel apabila nilai koefisien *alpha* nya ≥ 0,6 (Supriyanto dan Maharani, 2013: 73). Hasil pengujian realibilitas pada skala *body image* diperoleh koefisien realibilitas sebesar 0,815. Artinya perbedaan atau variasi yang tampak pada skor *body image* mampu menecerminkan 81,5% dari variasi yang terjadi pada skor murni kelompok subjek dan 18,5% dari perbedaan yang ada dan disebabkan oleh variasi *error* atau kesalahan pada pengukuran tersebut (Azwar, 20010: 96). Berdasarkan koefisien realibilitas sebesar 0,815 dapat dikatakan bahwa skala *body image* ini memiliki realibilitas yang tinggi.

Hasil pengujian realibilitas pada skala intensi perilaku diet diperolah koefisisen realibilitas sebesar 0,796. Artinya perbedaan atau variasi yang tampak pada skor skala intensi (niat) perilaku diet mampu mencerminkan 79,6% dari variasi yang terjadi pada skor murni kelompok subjek dan 20,4% dari perbedaan yang tampak disebabkan oleh variasi *error* atau kesalahan peada pengukuran tersebut (Azwar, 2010: 96). Berdasarkan koefisien realibilitas sebesar 0,796, dapat dikatakan bahwa

skala intensi (niat) perilaku diet ini memiliki tingkat realibilitas yang tinggi.

H. Uji Asumsi Klasik

1. Uji Normalitas

Uji normalitas digunakan untuk mencari tahu apakah data hasil pengukuran dalam penelitian berkontribusi normal atau tidak normal. Menurut Winarsunu menyatakan bahwa normalitas terjadi apabila skor pada setiap variabel dalam model mengikuti kurva yang digambarkan dalam histogram, distribusi normal digambarkan seperti bentuk tabel. Apabila distribusi benar normal maka akan didapatkan indeks kemiringan sama dengan 0, akan tetapi hampir tidak mungkin mendapatkan data yang benar-benar terdistrbusikan secara normal dengan indeks kemiringan sama dengan 0. Teknik penghitungannya menggunakan *SPSS for windows 16 version* dengan cara memilih *analyse, regression, linear*, masukan variabel X1 dan Y, *save*, klik *residual*, kemudian klik *unstandardized, continue* dan pilih oke (Winarsunu, 2015 hal: 81).

2. Uji Linearitas

Uji linearitas dilakukan dengan tujuan untuk memastikan apakah variabel dalam penelitian memiliki hubungan yang linear secara signifikan. Data dapat dikatakan linear jika nilai *Deviation from Linearity Sig.* > 0,05.

I. Metode Analisis Data

Analisis data yang dilakukan untuk dapat menguji hipotesis penelitian untuk dapat menentukan kesimpulan dalam penelitian. Metode analisis data dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan *statistic korelasi product moment* dari *Karl Pearson.* Adapun rumus *product moment* dari *Karl Pearson* adalah:

$$r_{xy} = \frac{N.\sum XY - (\sum X).(\sum Y)}{\sqrt{\{(N.\sum X^2) - (\sum X)^2\}\{(N.\sum Y^2) - (\sum Y)^2\}}}$$

Keterangan:

r_{xy} = Koefisien korelasi antara skor aitem dengan skor total

$\sum XY$ = Jumlah hasil kali skor aaitem dengan skor total

$\sum X$ = Jumlah dari setiap aaitem

$\sum$ Y = Jumlah dari setiap aaitem

N = Jumlah subjek

Analisis data selanjutnya akan menggunakan program *SPSS (Statistical Program for Social Sience) 22.0 for windows* untuk perhitungan lebih lanjut.

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Latar Belakang Subjek

Penelitian ini mengambil tempat pelaksanaan di Kelas Sehat Herbalife (Arsyam Club) yang berada di daerah Sawojajar Kota Malang. Dalam penelitian ini subjek yang digunakan adalah anggota dari kelas diet sehat tersebut dimana didominani oleh perempuan yang berusia 20-55 tahun dan melakukan diet.

Dasar pertimbangan peneliti untuk melakukan penelitian di kelas sehat herbalife (arsyam club) ini adalah sebagai berikut:

1) Adanya fenomena yang terjadi di kelas sehat herbalife (arsyam club).
2) Kelas sehat herbalife (arsyam club) terbuka kepada akademisi untuk melakukan penelitian, dibuktikan dengan proses perijinan yang tidak sulit.
3) Belum pernah dilakukan penelitian sejenis dengan topic yang sama sebelumnya.

Penentuan sampel dari penelitian ini adalah wanita yang mengikuti kelas diet sehat herbalife (arsyam club). Karena dalam penelitian ini menggunakan studi populasi, dengan jumlah subjek yang digunakan adalah seluruh jumlah populasi. Penelitian ini menggunakan studi populasi dikarenakan jumlah dari seluruh anggota yang mengikuti kelas diet sehat

herbalife (arsyam club) kurang dari 100 orang yaitu 40 subjek. Karakteristik sampel yang digunakan adalah sebagai berikut:

1. Anggota kelas diet sehat herbalife (arsyam club).
2. Berusia 20 – 55 tahun.
3. Melakukan diet.

B. Pelaksanaan Penelitian

1. Pengumpulan Data

Penelitian ini dilksanakan pada tanggal 22 November – 1 Desember 2020. Pengumpulan data menggunakan Skala *Body Image* yang memiliki empat *alternative* jawaban yaitu Sangat sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS) dan Sangat Tidak Sesuai (STS), dan Skala Intensi (niat) Perilaku Diet yang memiliki empat *alternative* jawaban yaitu Sangat sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS) dan Sangat Tidak Sesuai (STS). Kedua skala tersebut menggunakan metode *try out* terpakai, yang artinya skala tersebut disebar hanya sekali kepada responden dan dianalisis hasilnya tanpa melakukan perubahan terhadap aaitem-aaitemnya.

Selama proses pengumpulan data, penyebaran dilakukan secara *online* dengan cara peneliti mengirimkan link *google drive* melalui whatshapp. Pelaksanaan penelitian berjalan tidak begitu lancar karena adanya beberapa orang yang harus dikirim pesan lebih dari 3 kali untuk mau mengisi kuesioner dari peneliti dan membuat waktu pengumpulan data menjadi sedikit lebih lama.

2. Pelaksanaan *Skoring*

Setelah pengumpulan data dilakukan oleh penelitia maka selanjutnya skala yang telah diisi responden kemudian dilakukan skoring. Langkah-langkah skoring dilakukan sebagai berikut:

a. Memberikan skor pada masing-masing jawaban yang telah diisi oleh responden dengan rentan skor satu sampai dengan empat pada *Body Image* dan Intensi (niat) Perilaku Diet, yang selanjutnya akan ditabulasi.
b. Melakukan olah data yang meliputi uji validitas, uji realibilitas, uji normalitas, uji linier dan uji hipotesis.

C. Hasil Penelitian

1. Analisis Deskriptif

Jenis penelitian ini merupakan penelitian korelasional. Untuk menganalisis hasil dari penelitian, peneliti menggunakan angka yang dideskripsikan dengan menguraikan kesimpulan yang didasari oleh angkat yang telah diolah dengan menggunakan metode statistik. Hal ini dapat dilakukan dengan bantuan statistik deskriptif dari data yang sudah dianalisis yang umumnya mencangkup jumlah dari subjek (N), mean skor skala (M), deviasi standar (σ), Varian (s), skor minimum (Xmin) dan skor maksimum (Xmaks) serta statistic lain yang dirasa perlu (Azwar, 2009: 105).

Distribusi frekuensi yang digunakan menggunakan kategorisasi berdasarkan model distribusi normal (Azwar, 2009: 108). Penggolongan dari subjek memiliki tiga kategori sebagai berikut:

Tabel 4. 1. Penggolongan Kriteria Analisis Bedasar Mean Teoritik

Variabel	Interval	Kriteria
Body Image	$X < M$	Negatif
	$X \geq M$	Positif
Intensi Perilaku Diet	$X < (M - 1{,}0\ \sigma)$	Rendah
	$(M - 1{,}0\ \sigma) \leq X < (M + 1{,}0\ \sigma)$	Sedang
	$(M + 1{,}0\ \sigma) \leq X$	Tinggi

Keterangan:
M = Mean Teoritik
σ = Standar Deviasi
X = Skor

Deskripsi data di atas memberikan gambaran yang penting mengenai ditribusi skor pada skala kelompok subjek yang dikenai pengukuran dan berfungsi sebagai informasi mengenai keadaan dari subjek pada aspek atau variabel yang akan diteliti (Azwar, 2009: 105). Deskripsi data dilakukan untuk menjawab permasalah yang telah dirumusahkan di dalam rumusan masalah.

2. Gambaran *Body Image* Kelas Sehat Herbalife (Arsyam Club)

Skala *body image* yang digunakan dalam peneliian ini telah disusun berdasarkan aspek-aspek yang ada. Gambaran dari *body image* dapat ditinjau baik secara umum maupun secara spesifik (ditinjau dari setiap

aspeknya). Berikut ini merupakan gambaran *body image* yang ditinjau secara umum dan spesifik.

3. Gambaran Umum Body Image para peserta Kelas Sehat Herbalife

Dari penggolongan kategori analisis berdasarkan mean teoritik yang disajikan pada tabel 3. Diperoleh gambaran umum *body image* sebagai berikut:

Jumlah Aitem = 22

Skor Tertinggi = 22 X 4 = 88

Skor Terendah = 22 X 1 = 22

Mean Teorik = (Skor Tertinggi = Skor Terendah) : 2

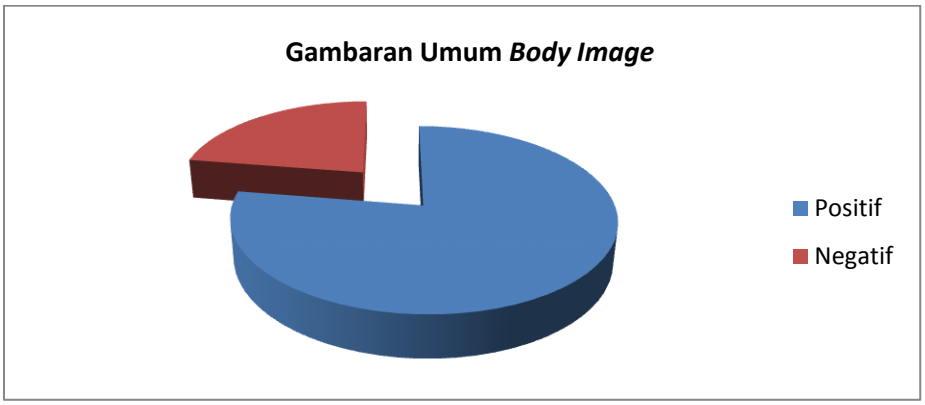
= (88 + 22) : 2 = 55

Berdasarkan perhitungan diatas diperoleh distribusi frekuensi *body image* responden sebagai berikut:

Tabel 4. 2. Distribusi Frekuensi *Body Image*

Kriteria	**Interval**	$\sum$ **Subjek**	**%**
Negatif	X < 55	9	22,5
Positif	X ≤ 55	31	77,5

Berdasarkan tabel di atas, maka dapat dilihat bahwa sebagian besar responden memiliki *body image* yang tergolong positif. Hal tersebut ditunjukkan dari presentase responden yang tergorong kriteria positif sebesar 77,5 % sedangkan untuk kriteria negatif sebesar 22,5%. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada diagram presentase di bawah ini:



Gambar 4. 1. *Body Image Responden*

Mean empirik variabel *body image* sebesar 70,15. Mean empirik ini diperoleh dengan perhitungan sebagai berikut:

Mean empirik = Skor total: Jumlah subjek

= 2444:40 = 61,1

Rata-rata skor = Mean empirik: Jumlah aitem

= 61,1:22 = 2,77

Berdasarkan hasil perhitungan di atas, mean empirik *body image* menunjukkan nilai 61,1 lebih tinggi dibandingkan mean teoritik dengan nilai 55. Hal tersebut menunjukan bahwa subjek penelitian di kelas sehat herbalife ini pada kenyataannya memiliki *body image* yang lebih positif dibandingkan dengan rata-rata.

a) Gambaran *Body Image* Kelas Sehat Herbalife (ArsyamClub) berdasarkan dimensi *Appearance Evaluation* (Evaluasi Penampilan)

Gambaran *body image* reponden berdasarkan dimensi *Appearance Evaluation* (Evaluasi Penampilan) yang dijelaskan sebagai berikut:

Jumlah aaitem dalam dimensi *Appearance Evaluation* (Evaluasi Penampilan) = 6

Skor Tertinggi = 6 X 4 = 24

Skor Terendah = 6 X 1 = 6

Mean Teoritik = (Skor Tertinggi = Skor Terendah) : 2

= (24 + 6) : 2 = 15

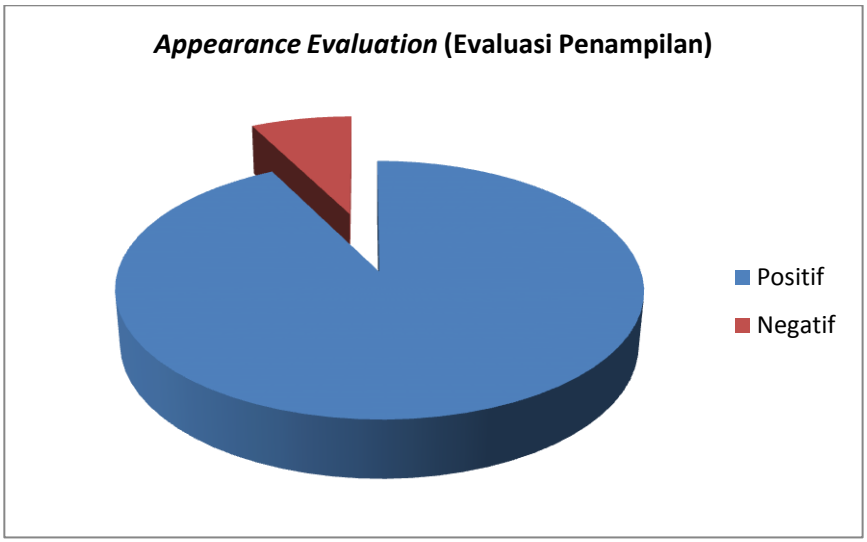
Berdasarkan perhitungan di atas diperoleh distribusi frekuensi *body image* responden ditinjau dari dimensi *Appearance Evaluation* (Evaluasi Penampilan) adalah sebagai berikut:

Tabel 4. 3. Distribusi Frekuensi *Body Image* Ditinjau dari Dimensi *Appearance Evaluation* (Evaluasi Penampilan)

Kriteria	**Interval**	$\sum \boldsymbol{Subjek}$	**%**
Negatif	X < 15	3	7,5
Positif	X ≥ 15	37	92,5

Berdasarkan tabel di atas ini maka dapat dilihat bahwa sebagian besar responden memiliki *body image* ditinjau dari dimensi *appearance evaluation* (evaluasi penampilan) yang tergolong positif. Hal tersebut ditunjukkan dengan presentase responden yang tergolong kriteria positif sebesar 92,5%, dan sedangkan 7,5% sisanya tergolong

negatif. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada diagram presentase dibawah ini:



Gambar 4. 2. Diagram *Body Image* Responden Ditinjau Dari Dimensi *Appearance Evaluation* (Evaluasi Penampilan)

Mean empirik dimensi *appearance evaluation* (evaluasi penampilan) sebesar 17,6. Mean empirik ini diperoleh dengan perhitungan sebagai berikut:

Mean Empirik = Skor total : Jumlah subjek

= 704 : 40 = 17,6

Rata-rata Skor = Mean empirik : Jumlah aaitem

= 17,6 : 6 = 2,93

Berdasarkan hasil perhitungan di atas, mean empirik dimensi *appearance evaluation* (evaluasi penampilan) dengan nilai 17,6 lebih tinggi dibandingkan dengan mean teoritik yang bernilai 15. Hal

tersebut menunjukkan bahwa subjek penelitian pada kenyataan memiliki dimensi *appearance evaluation* (evaluasi penampilan) yang lebih positif dibandingkan rata-rata.

b) Gambaran *Body Image* Kelas Sehat Herbalife (ArsyamClub) berdasarkan dimensi *Appearance Orientasi* (Orientasi Penampilan)

Gambaran *body image* reponden berdasarkan dimensi *Appearance Orientation* (Orientasi Penampilan) yang dijelaskan sebagai berikut:

Jumlah aaitem dalam dimensi *Appearance Orientation* (Orientasi Penampilan) = 3

Skor Tertinggi = 3 X 4 = 12

Skor Terendah = 3 X 1 = 3

Mean Teoritik = (Skor Tertinggi = Skor Terendah) : 2

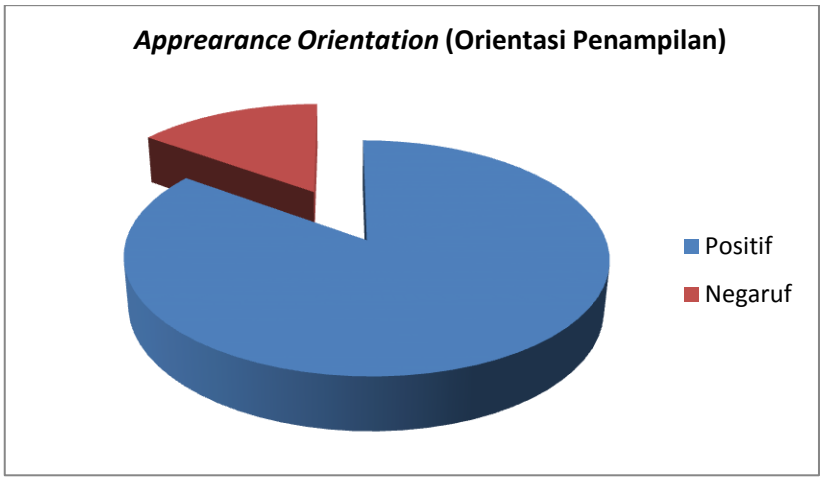
= (12 + 3) : 2 = 7,5

Berdasarkan perhitungan di atas diperoleh distribusi frekuensi *body image* responden ditinjau dari dimensi *Appearance Orientation* (Orientasi Penampilan) adalah sebagai berikut:

Tabel 4. 4. Distribusi Frekuensi *Body Image* Ditinjau dari Dimensi *Appearance Orientation* (Orientasi Penampilan)

Kriteria	**Interval**	$\sum \boldsymbol{Subjek}$	**%**
Negatif	X < 7,5	6	15
Positif	X ≥ 7,5	34	85

Berdasarkan tabel di atas ini maka dapat dilihat bahwa sebagian besar responden memiliki *body image* ditinjau dari dimensi *appearance orientation* (orientasi penampilan) yang tergolong positif. Hal tersebut ditunjukkan dengan presentase responden yang tergolong kriteria positif sebesar 85%, dan sedangkan 15% sisanya tergolong negatif. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada diagram presentase dibawah ini:



Gambar 4. 3. Diagram *Body Image* Responden Ditinjau Dari Dimensi *Appearance Orientation* (Orientasi Penampilan)

Mean empirik dimensi *appearance orientation* (orientasi penampilan) sebesar 9,2. Mean empirik ini diperoleh dengan perhitungan sebagai berikut:

Mean Empirik = Skor total : Jumlah subjek

= 369 : 40 = 9,2

Rata-rata Skor = Mean empirik : Jumlah aaitem

= 9,2 : 3 = 3,07

Berdasarkan hasil perhitungan di atas, mean empirik dimensi *appearance orientation* (orientasi penampilan) dengan nilai 9,2 lebih tinggi dibandingkan dengan mean teoritik yang bernilai 7,5. Hal tersebut menunjukkan bahwa subjek penelitian pada kenyataan memiliki dimensi *appearance orientation* (orientasi penampilan) yang lebih positif dibandingkan rata-rata.

c) Gambaran *Body Image* Kelas Sehat Herbalife (ArsyamClub) berdasarkan dimensi *Body Area Satisfaction* (Kepuasan Terhadap Bagian Tubuh)

Gambaran *body image* reponden berdasarkan dimensi *Body Area Satisfaction* (Kepuasan Terhadap Bagian Tubuh) yang dijelaskan sebagai berikut:

Jumlah aaitem dalam dimensi *Body Area Satisfaction* (Kepuasan Terhadap Bagian Tubuh) = 7

Skor Tertinggi = 7 X 4 = 28

Skor Terendah = 7 X 1 = 7

Mean Teoritik = (Skor Tertinggi = Skor Terendah) : 2

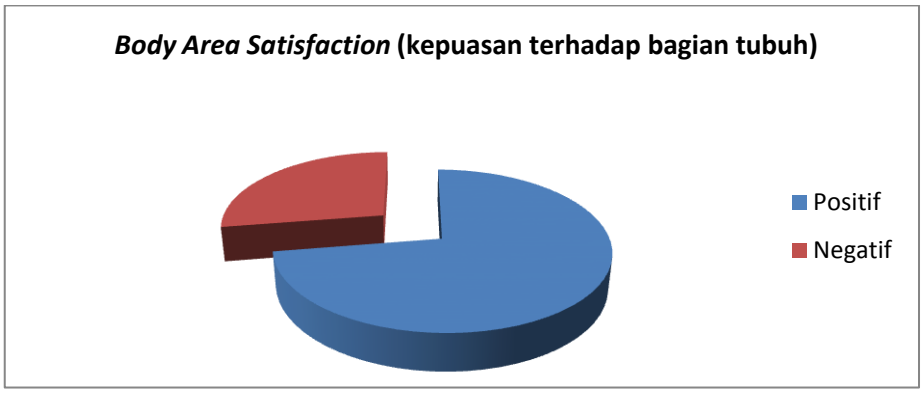
= (28 + 7) : 2 = 17,5

Berdasarkan perhitungan di atas diperoleh distribusi frekuensi *body image* responden ditinjau dari dimensi *Body Area Satisfaction* (Kepuasan Terhadap Bagian Tubuh) adalah sebagai berikut:

Tabel 4. 5. Distribusi Frekuensi *Body Image* Ditinjau dari Dimensi *Body Area Satisfaction* (Kepuasan Terhadap Bagian Tubuh)

Kriteria	**Interval**	$\sum$ ***Subjek***	**%**
Negatif	X < 17,5	11	27,5
Positif	X ≥ 17,5	29	72,5

Berdasarkan tabel di atas ini maka dapat dilihat bahwa sebagian besar responden memiliki *body image* ditinjau dari dimensi *body area satisfaction* (kepuasan terhadap bagian tubuh) yang tergolong positif. Hal tersebut ditunjukkan dengan presentase responden yang tergolong kriteria positif sebesar 72,5%, dan sedangkan 27,5% sisanya tergolong negatif. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada diagram presentase dibawah ini:



Gambar 4. 4. Diagram *Body Image* Respoden Ditinjau dari Dimensi *Body Area Satisfaction* (Kepuasan Terhadap Bagian Tubuh)

Mean empirik dimensi *body area satisfaction* (kepuasan terhadap bagian tubuh) sebesar 18,8. Mean empirik ini diperoleh dengan perhitungan sebagai berikut:

Mean Empirik = Skor total : Jumlah subjek

= 752 : 40 = 18,8

Rata-rata Skor = Mean empirik : Jumlah aaitem

= 18,8 : 7 = 2,68

Berdasarkan hasil perhitungan di atas, mean empirik dimensi *body area satisfaction* (kepuasan terhadap bagian tubuh) dengan nilai 18,8 lebih tinggi dibandingkan dengan mean teoritik yang bernilai 17,5. Hal tersebut menunjukkan bahwa subjek penelitian pada kenyataan memiliki dimensi *body area satisfaction* (kepuasan terhadap bagian tubuh) yang lebih positif dibandingkan rata-rata.

d) Gambaran *Body Image* Kelas Sehat Herbalife (ArsyamClub) berdasarkan dimensi *Overweight Preoccupation* (Kecemasan Menjadi Gemuk)

Gambaran *body image* reponden berdasarkan dimensi *Overweight Preoccupation* (Kecemasan Menjadi Gemuk) yang dijelaskan sebagai berikut:

Jumlah aaitem dalam dimensi *Overweight Preoccupation* (Kecemasan Menjadi Gemuk) = 4

Skor Tertinggi = 4 X 4 = 16

Skor Terendah = 4 X 1 = 4

Mean Teoritik = (Skor Tertinggi = Skor Terendah) : 2

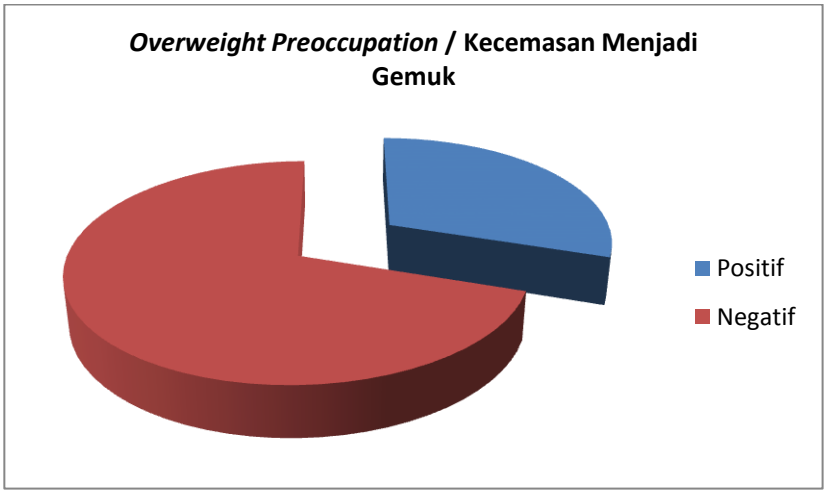
= (16 + 4) : 2 = 10

Berdasarkan perhitungan di atas diperoleh distribusi frekuensi *body image* responden ditinjau dari dimensi *Overweight Preoccupation* (Kecemasan Menjadi Gemuk) adalah sebagai berikut:

Tabel 4. 6. Distribusi Frekuensi *Body Image* Ditinjau dari Dimensi *Overweight Preoccupation* (Kecemasan Menjadi Gemuk)

Kriteria	**Interval**	$\sum \boldsymbol{Subjek}$	**%**
Negatif	X < 10	28	70
Positif	X ≥ 10	22	30

Berdasarkan tabel di atas ini maka dapat dilihat bahwa sebagian besar responden memiliki *body image* ditinjau dari dimensi *overweight preoccupation* (kecemasan menjadi gemuk) yang tergolong negatif. Hal tersebut ditunjukkan dengan presentase responden yang tergolong kriteria negatif sebesar 70%, dan sedangkan 30% sisanya tergolong positif. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada diagram presentase dibawah ini:



Gambar 4. 5. Diagram *Body Image* Responden Ditinjau dari Dimensi *Overweight Preoccupation* (Kecemasan Menjadi Gemuk)

Mean empirik dimensi *overweight preoccupation* (kecemasan menjadi gemuk) sebesar 9,95. Mean empirik ini diperoleh dengan perhitungan sebagai berikut:

Mean Empirik = Skor total : Jumlah subjek

= 398 : 40 = 9,95

Rata-rata Skor = Mean empirik : Jumlah aaitem

= 9,95 : 4 = 2,48

Berdasarkan hasil perhitungan di atas, mean empirik dimensi *overweight preoccupation* (kecemasan menjadi gemuk) dengan nilai 9,95 lebih rendah 0,5 dibandingkan dengan mean teoritik yang bernilai 10 Hal tersebut menunjukkan bahwa subjek penelitian pada kenyataan memiliki dimensi *overweight preoccupation* (kecemasan menjadi gemuk) yang lebih rendah dibandingkan rata-rata. Dalam hal ini mungkin dikarenakan pada subjek di kelas sehat herbalife setiap

harinnya memiliki *shake* khusus untuk dijadikan makan pagi (sarapan) dan makan malam yang dapat membantu untuk menjaga atau menurunkan berat badan. Pada hasil yang ditunjukkan hampir setengah dari subjek yang memiliki hasil positif dan juga negatif, hal ini juga dapat dilihat dari keseluruhan subjek tidak semua memiliki tujuan dari gemuk menjadi kurus namun ada juga yang berbadan sudah kurus namun tetap ingin menjaga kesehatan dari tubuhnya / mempertahankan bentuk dari tubuhnya tersebut.

e) Gambaran *Body Image* Kelas Sehat Herbalife (ArsyamClub) berdasarkan dimensi *Selfclassified Weight* (Pengkategorian Ukuran Tubuh)

Gambaran *body image* reponden berdasarkan dimensi *Selfclassified Weight* (Pengkategorian Ukuran Tubuh) yang dijelaskan sebagai berikut:

Jumlah aaitem dalam dimensi *Selfclassified Weight* (Pengkategorian Ukuran Tubuh) = 2

Skor Tertinggi = 2 X 4 = 8

Skor Terendah = 2 X 1 = 2

Mean Teoritik = (Skor Tertinggi = Skor Terendah) : 2

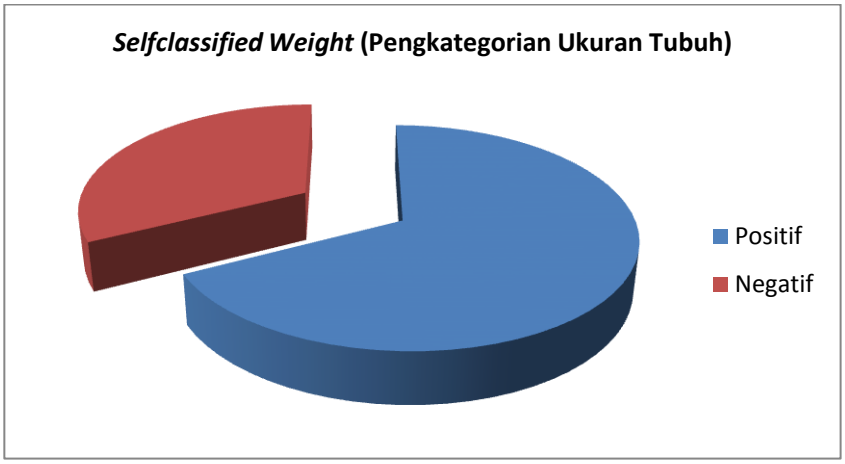
= (8 + 2) : 2 = 5

Berdasarkan perhitungan di atas diperoleh distribusi frekuensi *body image* responden ditinjau dari dimensi *Selfclassified Weight* (Pengkategorian Ukuran Tubuh) adalah sebagai berikut:

Tabel 4. 7. Distribusi Frekuensi *Body Image* Ditinjau dari Dimensi *Selfclassified Weight* (Pengkategorian Ukuran Tubuh)

Kriteria	**Interval**	$\sum \boldsymbol{Subjek}$	**%**
Negatif	X < 5	13	32,5
Positif	X ≥ 5	27	67,5

Berdasarkan tabel di atas ini maka dapat dilihat bahwa sebagian besar responden memiliki *body image* ditinjau dari dimensi *Selfclassified Weight* (Pengkategorian Ukuran Tubuh) yang tergolong positif. Hal tersebut ditunjukkan dengan presentase responden yang tergolong kriteria positif sebesar 67,5%, dan sedangkan 32,5% sisanya tergolong negatif. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada diagram presentase dibawah ini:



Gambar 4. 6. Diagram *Body Image* Responden Ditinjau dari Dimensi *Selfclassified Weight* (Pengkategorian Ukuran Tubuh)

Mean empirik dimensi *Selfclassified Weight* (Pengkategorian Ukuran Tubuh) sebesar 5,52. Mean empirik ini diperoleh dengan perhitungan sebagai berikut:

Mean Empirik = Skor total : Jumlah subjek

= 221 : 40 = 5,52

Rata-rata Skor = Mean empirik : Jumlah aaitem

= 5,52 : 4 = 2,76

Berdasarkan hasil perhitungan di atas, mean empirik dimensi *Selfclassified Weight* (Pengkategorian Ukuran Tubuh) dengan nilai 5,52 lebih tinggi dibandingkan dengan mean teoritik yang bernilai 5 Hal tersebut menunjukkan bahwa subjek penelitian pada kenyataan memiliki dimensi *Selfclassified Weight* (Pengkategorian Ukuran Tubuh) yang lebih positif dibandingkan rata-rata.

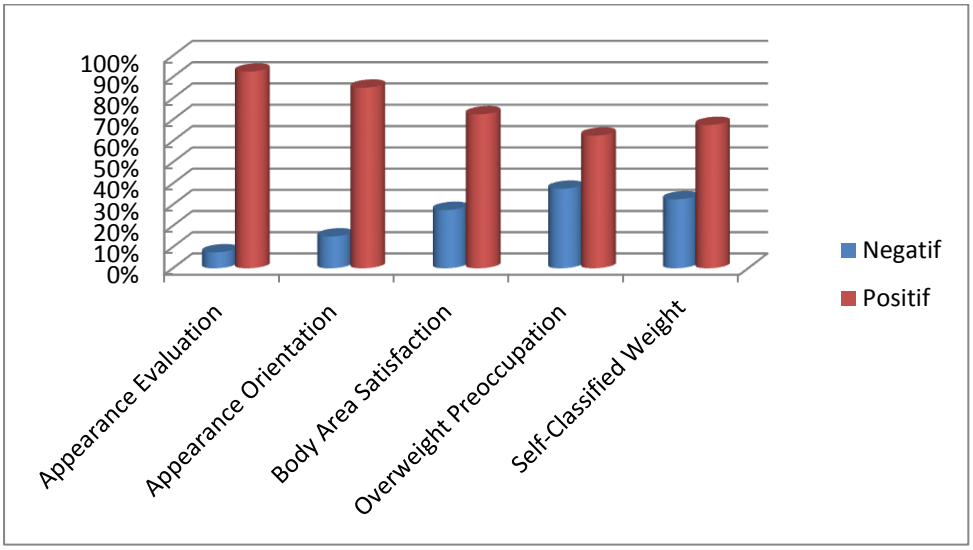
Secara keseluruhan, ringkasan analisi dari body image tiiap dimensi atau aspek dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4. 8. Ringkasan Analisis *Body Image* Tiap Dimensi

Kriteria	***Appearance Evaluation* (%)**	***Appearance Orientation* (%)**	***Body Area Satisfaction* (%)**	***Overweight Preoccupation* (%)**	***Self-Classified Weight* (%)**
Negatif	7,5	15	27,5	70	32,5
Positif	92,5	85	72,5	30	67,5

Berdasarkan tabel di atas, makan dapat dilihat bahwa hampir seluruh dari dimensi (aspek) pada veriabel *body image* tergolong positif dari dimensi *Appearance Evaluation* / Evaluasi Penampilan (92,5%), *Appearance Orientation* / Orientasi Penampilan (85%), *Body Area* Satisfaction / Kepuasan Terhadap Bagian Tubuh (72,5%), Overweight *Preoccupation* / Kecemasan Menjadi Gemuk (30%), dan *Self-Classified Weight* / Pengkategorian Ukuran Tubuh (67,5%).

Untuk presentase katagori negatif pada *Appearance Evaluation* / Evaluasi Penampilan (7,5%), *Appearance Orientation* / Orientasi Penampilan (15%), *Body Area* Satisfaction / Kepuasan Terhadap Bagian Tubuh (27,5%), Overweight *Preoccupation* / Kecemasan Menjadi Gemuk (70%), dan *Self-Classified Weight* / Pengkategorian Ukuran Tubuh (32,5%). Diagram presentase ringkasan anlisis *body image* tiap dimensi dapat dilihat di bawah ini:



Gambar 4. 7. Analisis *Body Image* Tiap Dimensi

4. Gambaran Intensi (niat) Perilaku Diet Kelas Sehat Herbalife (ArsyamClub)

Skala lain yang digunakan dalam penelitian adalah skala Intensi (niat) Perilaku Diet. Skala tersebut disuse berdasarkan aspek-aspek yang ada didalamnya. Gambaran intensi (niat) perilaku diet dapat ditinjau baik secara umum maupun secara spesifik (ditinjau dari tiap aspeknya). Berikut ini merupakan gambaran intensi (niat) perilaku diet yang ditinjau secara umum dan spesifik.

a) Gambaran Intensi (niat) Perilaku Diet Kelas Sehat Herbalife (ArsyamClub)

Dari penggolongan kategori analisis berdasarkan mean teoritik yang disajikan pada tabel 3 diperoleh gambaran umum intensi (niat) perilaku diet sebagai berikut:

Jumlah Aaitem = 11

Skor Tertinggi = 11 X 4 = 44

Skor Terendah = 11 X 1 = 11

Mean Teoritik = (Skor Tertinggi + Skor Terendah) : 2

= (44 + 11) : 2 = 27,5

Standar Deviasi = (Skor Tertinggi – Skor Terendah) : 6

= (44 – 11) : 6 = 5,5

Gambaran secara umum intensi (niat) perilaku diet responden berdasarkan perhitungan di atas diperoleh M = 27,5 dan SD = 12,5. Selanjutnya dapat diperoleh perhitungan sebagai berikut:

M – 1,0 SD = 27,5 – 5,5 = 22

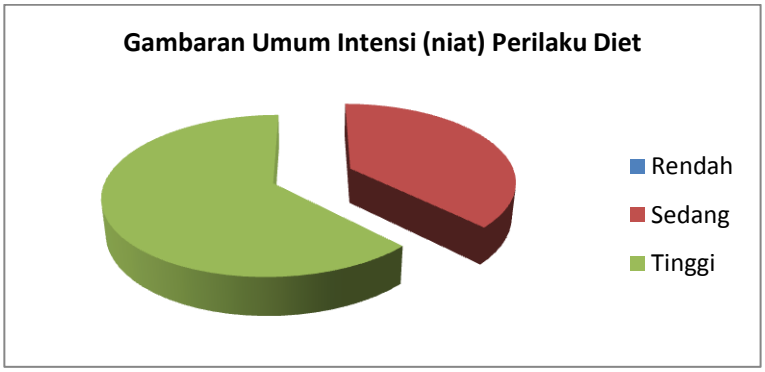
M + 1,0 SD = 27,5 + 5,5 = 33

Berdasarkan perhitungan di atas diperoleh distribusi frekuensi intensi (niat) perilaku diet responden sebagai berikut:

Tabel 4. 9. Distribusi Frekuensi Intensi (niat) Perilak Diet Responden

Kriteria	**Interval**	$\sum$ ***Subjek***	**%**
Rendah	X < 22	-	-
Sedang	22 ≤ X < 33	15	37,5
Tinggi	33 ≤ X	25	62,5

Berdasarkan tabel di atas, maka dapat dilihat bahwa sebagian besar responden memiliki intensi (niat) perilaku diet yang tergolong tinggi. Hal tersebut ditunjukkan dengan presentase responden yang tegolong kriteria tinggi sebesar 62,5% sedangkan kriteria sedang 37,5% dan kriteria rendah tidak ada. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada diagram presentase di bawah ini:



Gambar 4. 8. Diagram Intensi (niat) Perilaku Diet Responden

Mean empirik variabel intensi (niat) perilaku diet sebesar 35,05. Mean empirik ini diperoleh dengan perhitungan sebagai berikut:

Mean Empirik = Skor Total : Jumlah Subjek

= 1401 : 40 = 35,05

Rata-rata Skor = Mean Empirik : Jumlah Aaitem

= 35,05 : 11 = 3,18

Berdasarkan hasil dari perhitungan di atas, mean empirik intensi (niat) perilaku diet dengan nilai 35,05 lebih tinggi

dibandingkan mean teoritik dengan nilai 27,5. Hal tersebut menunjukkan bahwa subjek penelitian pada kenyataan memiliki intensi (niat) perilaku diet yang lebih tinggi dibandingkan rata-rata.

b) Gambaran Intensi (niat) Perilaku Diet Kelas Sehat Herbalife (ArsyamClub) Berdasarkan Aspek *Attitude Toward The Behavior* (Sikap)

Gambaran perilaku diet responden berdasarkan aspek Aspek *Attitude Toward The Behavior* (Sikap) dijelaskan sebagai berikut:

Jumlah aaitem dalam aspek Aspek *Attitude Toward The Behavior* (Sikap) = 4

Skor Teringgi = 4 X 4 = 16

Skor Terendah = 4 X 1 = 4

Mean Teoritik = (Skor Tertinggi + Skor Terendah) : 2

= (16 + 4) : 2 = 10

Standar Deviasi = (Skor Tertinggi – Skor Terendah) : 6

= (16 – 4) : 6 = 2

Gambaran intensi (niat) perilaku diet ditinjau dari aspek *Attitude Toward The Behavior* (Sikap) berdasarkan perhitungan di atas diperoleh M = 10 dan SD = 2. Selanjutnya dapat diperoleh perhitungan sebagai berikut:

M – 1,0 SD = 10 - 2 = 8

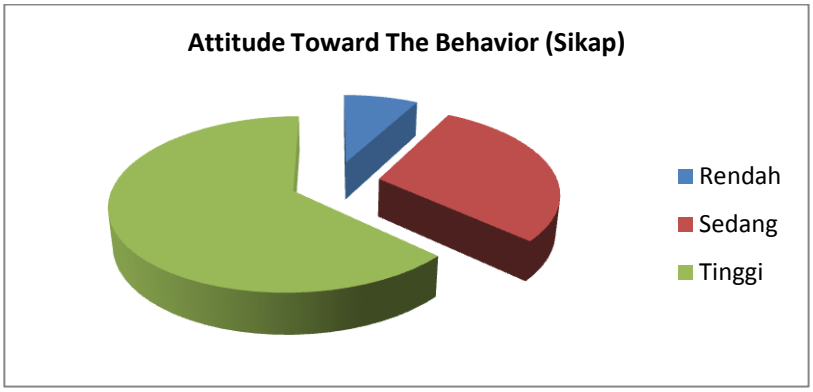
M + 1,0 SD = 10 + 2 = 12

Berdasarkan perhitungan di atas diperoleh distribusi frekuensi intensi (niat) perilaku diet responden dari aspek *Attitude Toward The Behavior* (Sikap) adalah sebagai berikut:

Tabel 4. 10. Distribusi Frekuensi Intensi Perilaku Diet Ditinjau dari Aspek *Attitude Toward the Behavior* (Sikap)

Kriteria	**Interval**	$\sum \boldsymbol{Subjek}$	**%**
Rendah	X < 10	3	7,5
Sedang	10 ≤ X < 12	11	27,5
Tinggi	12 ≤ X	26	60

Berdasarkan tabel di atas, maka dapat dilihat bahwa sebagian besar responden memiliki intensi (niat) perilaku diet ditinjau dari aspek *Attitude Toward The Behavior* (Sikap) yang tergolong tinggi. Hal tersebur dutunjukkan dengan presentase responden yang tergolong kriteria tinggi berjumlah 60%, sedangkan kriteria sedang sebesar 27,5%, dan kriteria rendah berjumlah 7,5%. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada diagram presentase dibawah ini:



Gambar 4. 9. Diagram Intensi (niat) Perilaku Diet Ditinjau dari Aspek *Attitude Toward the Behavior* (Sikap)

Mean empirik aspek *Attitude Toward The Behavior* (Sikap) sebesar 12,9. Mean empirik ini diperoleh dengan perhitungan sebagai berikut:

Mean Empirik = Skor Total : Jumlah Subjek

= 516 : 40 = 12,9

Rata-rata Skor = Mean Empirik : Jumlah Aaitem

= 19,2 : 4 = 3,22

Berdasarkan hasil perhitungan di atas, mean empirik aspek *Attitude Toward The Behavior* (Sikap) dengan nilai 12,9 lebih tinggi dibandingkan mean teoritik dengan nilai 10. Hal ini menunjukkan bahwa subjek penelitian pada kenyataannya memiliki *Attitude Toward The Behavior* (Sikap) yang lebih tinggi dibandingkan rata-rata.

c) Gambaran Intensi (niat) Perilaku Diet Kelas Sehat Herbalife (ArsyamClub) Berdasarkan Aspek *Subjective Norms* (Norma Subjektif)

Gambaran perilaku diet responden berdasarkan aspek *Subjective Norms* (Norma Subjektif) dijelaskan sebagai berikut:

Jumlah aaitem dalam aspek *Subjective Norms* (Norma Subjektif) = 2

Skor Teringgi = 2 X 4 = 8

Skor Terendah = 2 X 1 = 2

Mean Teoritik = (Skor Tertinggi + Skor Terendah) : 2

= (8 + 2) : 2 = 5

Standar Deviasi = (Skor Tertinggi – Skor Terendah) : 6

= (8 – 2) : 6 = 1

Gambaran intensi (niat) perilaku diet ditinjau dari aspek *Subjective Norms* (Norma Subjektif) berdasarkan perhitungan di atas diperoleh M = 5 dan SD = 1. Selanjutnya dapat diperoleh perhitungan sebagai berikut:

M – 1,0 SD = 5 - 1 = 4

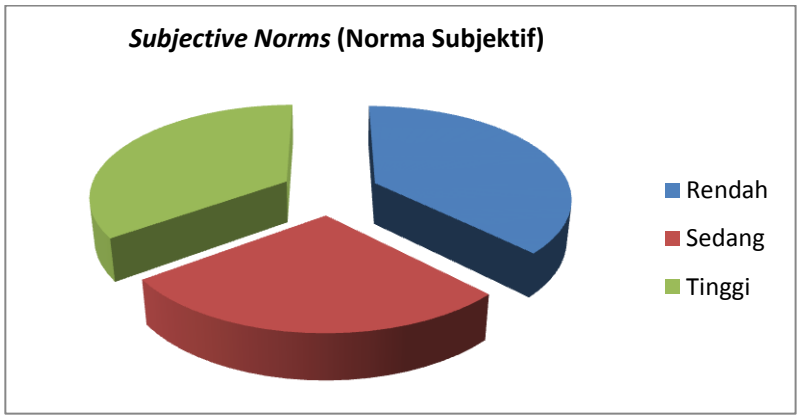
M + 1,0 SD = 5 + 1 = 6

Berdasarkan perhitungan di atas diperoleh distribusi frekuensi intensi (niat) perilaku diet responden dari aspek *Subjective Norms* (Norma Subjektif) adalah sebagai berikut:

Tabel 4. 11. Distribusi Frekuensi Intensi (niat) Perilaku Diet Ditinjau dari Aspek *Subjective Norms* (Norma Subjektif)

Kriteria	**Interval**	$\sum$ ***Subjek***	**%**
Rendah	X < 4	15	37,5
Sedang	4 ≤ X < 6	11	27,5
Tinggi	6 ≤ X	14	35

Berdasarkan tabel di atas, maka dapat dilihat bahwa sebagian besar responden memiliki intensi (niat) perilaku diet ditinjau dari aspek *Subjective Norms* (Norma Subjektif) yang tergolong rendah. Hal tersebur dutunjukkan dengan presentase responden yang tergolong kriteria rendah berjumlah 37,5%, sedangkan kriteria sedang sebesar 27,5%, dan kriteria tinggi berjumlah 35%. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada diagram presentase dibawah ini:



Gambar 4. 10. Diagram Intensi (niat) Perilaku Diet Ditinjau dari Aspek *Subjective Norms* (Norma Subjektif)

Mean empirik aspek *Subjective Norms* (Norma Subjektif) sebesar 4,5. Mean empirik ini diperoleh dengan perhitungan sebagai berikut:

Mean Empirik = Skor Total : Jumlah Subjek

= 180 : 40 = 4,5

Rata-rata Skor = Mean Empirik : Jumlah Aaitem

= 4,5 : 2 = 2,25

Berdasarkan hasil perhitungan di atas, mean empirik aspek *Subjective Norms* (Norma Subjektif) dengan nilai 4,5 lebih rendah dibandingkan mean teoritik dengan nilai 5. Hal ini menunjukkan bahwa subjek penelitian pada kenyataannya memiliki *Subjective Norms* (Norma Subjektif) yang rendah dibandingkan rata-rata. Dalam hal ini bisa dikarenakan sebagian dari subjek di kelas sehat herbalife memiliki keinginan untuk melakukan diet karena keinginannya sediri dapat dibuktikan dengan hasil dari aspek *Percevived Behavioral Control* (Pengendalian Perilaku yang Disadari) yang relative sangat tinggi yang berarti bahwa ketika keinginan seseorang tinggi maka ia akan dapat mengontrol perilaku yang dilakukan oleh dirinya sendiri.

d) Gambaran Intensi (niat) Perilaku Diet Kelas Sehat Herbalife (ArsyamClub) Berdasarkan Aspek *Percevived Behavioral Control* (Pengendalian Perilaku yang Disadari)

Gambaran perilaku diet responden berdasarkan aspek *Percevived Behavioral Control* (Pengendalian Perilaku yang Disadari) dijelaskan sebagai berikut:

Jumlah aaitem dalam aspek *Percevived Behavioral Control* (Pengendalian Perilaku yang Disadari) = 5

Skor Teringgi = 5 X 4 = 20

Skor Terendah = 5 X 1 = 5

Mean Teoritik = (Skor Tertinggi + Skor Terendah) : 2

= (20 + 5) : 2 = 12,5

Standar Deviasi = (Skor Tertinggi – Skor Terendah) : 6

= (20 – 5) : 6 = 2,5

Gambaran intensi (niat) perilaku diet ditinjau dari aspek *Percevived Behavioral Control* (Pengendalian Perilaku yang Disadari) berdasarkan perhitungan di atas diperoleh M = 12,5 dan SD = 2,5. Selanjutnya dapat diperoleh perhitungan sebagai berikut:

M – 1,0 SD = 12,5 – 2,5 = 10

M + 1,0 SD = 12,5 + 2,5 = 15

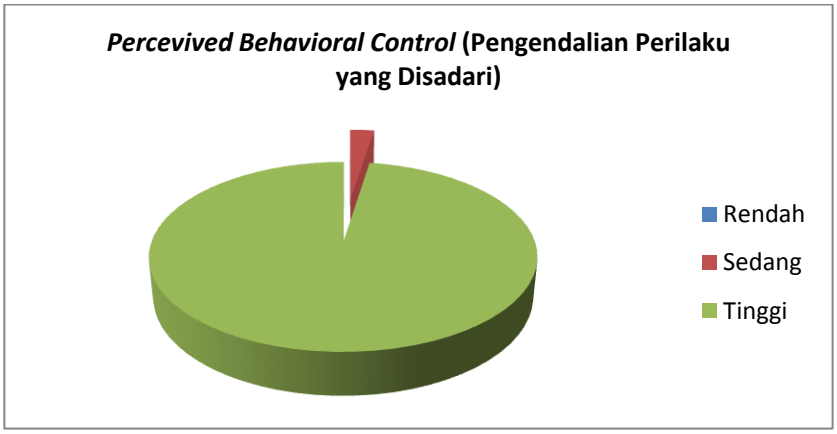
Berdasarkan perhitungan di atas diperoleh distribusi frekuensi intensi (niat) perilaku diet responden dari aspek *Percevived*

Behavioral Control (Pengendalian Perilaku yang Disadari) adalah sebagai berikut:

Tabel 4. 12. Distribusi Frekuensi Intensi (niat) Perilaku Diet Ditinjau dari Aspek *Percevived Behavioral Control* (Pengendalian Perilaku yang Disadari)

Kriteria	**Interval**	$\sum \boldsymbol{Subjek}$	**%**
Rendah	X < 10	-	-
Sedang	10 ≤ X < 15	1	2,5
Tinggi	15 ≤ X	39	97,5

Berdasarkan tabel di atas, maka dapat dilihat bahwa sebagian besar responden memiliki intensi (niat) perilaku diet ditinjau dari aspek *Percevived Behavioral Control* (Pengendalian Perilaku yang Disadari) yang tergolong tinggi. Hal tersebur dutunjukkan dengan presentase responden yang tergolong kriteria tinggi berjumlah 97,5%, sedangkan kriteria sedang sebesar 2,5%, dan kriteria rendah tidak ada. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada diagram presentase dibawah ini:



Gambar 4. 11. Diagram Intensi (niat) Perilaku Diet Responden Ditinjau dari Aspek *Percevived Behavioral Control* (Pengendalian Perilaku yang Disadari)

Mean empirik aspek *Percevived Behavioral Control* (Pengendalian Perilaku yang Disadari) sebesar 17,6. Mean empirik ini diperoleh dengan perhitungan sebagai berikut:

Mean Empirik = Skor Total : Jumlah Subjek

= 706 : 40 = 17,6

Rata-rata Skor = Mean Empirik : Jumlah Aaitem

= 17,6 : 5 = 3,53

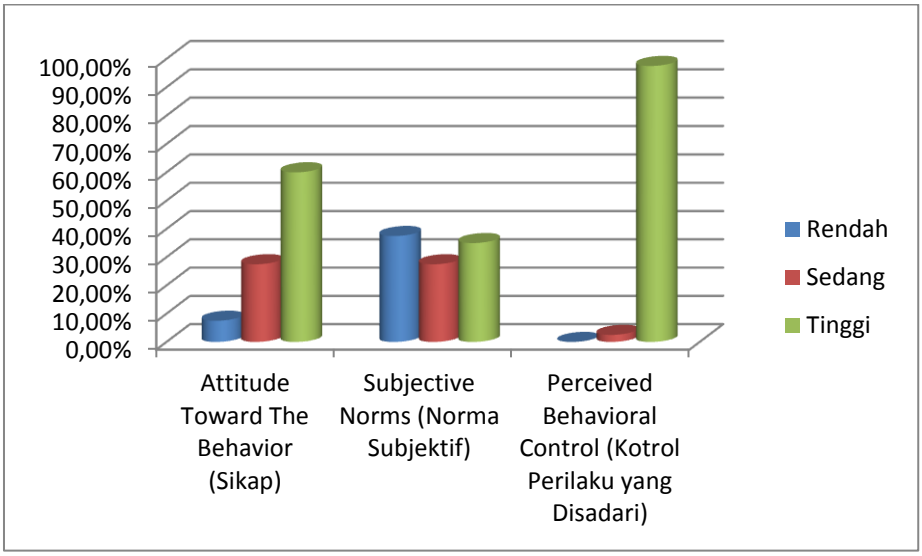
Berdasarkan hasil perhitungan di atas, mean empirik aspek *Percevived Behavioral Control* (Pengendalian Perilaku yang Disadari) dengan nilai 17,6 lebih rendah dibandingkan mean teoritik dengan nilai 12,5. Hal ini menunjukkan bahwa subjek penelitian pada kenyataannya memiliki *Percevived Behavioral Control* (Pengendalian Perilaku yang Disadari) yang tinggi dibandingkan rata-rata.

Secara keseluruhan, ringkasan analisis Intensi (niat) Perilaku Diet untuk tiap aspek dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4. 13. Ringkasan Analisis Intensi (niat) Perilaku Diet

Kriteria	**Attitude Toward the Behavior (Sikap) (%)**	**Subjective Norms (Norma Subjektif) (%)**	**Perceived Behavioral Control (Kotrol Perilaku yang Disadari) (%)**
Rendah	7,5	37,5	-
Sedang	27,5	27,5	2,5
Tinggi	60	35	97,5

Berdasarkan tabel di atas, maka dapat dilihat bahwa pada dua aspek variabel intensi (niat) perilaku diet tergolong tinggi yaitu aspek dengan presentase tinggi Attitude Toward The Behavior (Sikap) 60% dan Perceived Behavioral Control (Kotrol Perilaku yang Disadari) 97,5%, sedangkan untuk aspek Subjective Norms (Norma Subjektif) tergolong rendah dengan presentase rendah 37,5%. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada diagram presentase ringkasan analisis intensi (niat) perilaku diet tiap aspek di bawah ini:



Gambar 4. 12. Analisis Intensi (niat) Perilaku Diet Tiap Aspek

5. Uji Normalitas

Uji normalitas sebaran dilakukan untuk mengetahui pakah data yang diperoleh dari setiap variabel penelitian bervaiasi atau berdistribusi secara normal atau tidak. Pengujian normalitas ini dilakukan dengan menggunakan uji Kolmogorov-Smirno dengan bantuan SPSS *release* 22.0. apabila diperoleh nilai p > 0,05, dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi normal. Hasiil uji normalitas kedua variabel dapat dilihat pada tabel.

Berdasarkan tabel output SPSS, maka diketahui bahwa nilai dignifikansi Asiymp.Sig (2-tailed) sebesar 0,2 (p > 0,05) lebih besar dari 0,05. Maka sesuai dengan dasar pengambilan keputusan dalam uji normalitas Kolmogorov-smirnov di atas. Dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi normal. Dengan demikian, asumsi atau persyaratan

normalitas dalam model regresi sudah terpenuhi, sehingga pengujian hipotesis selanjutnya dapat digunakan statistic parametik.

6. Uji Linieritas

Uji linieritas dilakukan untuk menguji apakah pola sebaran dari variabel X dan variabel Y membentuk garing linier ataukah tidak. Uji linieritas dalam penelitian ini menggunakan uji F. untuk menguji linieritas tersebut, digunakan program SPSS *release* 22.0. Kaidah-kaidah yang digunakkan untuk menguji linier atau tidaknya sebaran adalah jika p < 0,05 makan sebaran dinyatakan linier dan jika p > 0,05 maka sebaran dinyatakan tidak linier.

Berdasarkan nilai Signifikasi (Sig) dari output di bawah, diperoleh nilai *Deviation For Linierity Sig*. adalah 0,256 lebih besar dari 0,05 (p < 0,05). Maka dapat disimpulkan bahwa adanya hubungan yang linier antara variabel *body image*(X) dan variabel intensi (niat) perilaku diet (Y).

Berdasarkan nilai output dari F dari output di bawah, diperoleh F hitung adalah 1,356 < F tabel 2,17. Karena F hitung lebih kecil dari nilai F tabel maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan linier secara signifikan antara variabel *body image* (X) dan variabel intensi (niat) perilaku diet (Y). Hasil uji linieritas disajikan dalam tabel.

7. Uji Hipotesis

Pengujian hipotesis dalam penelitian ini menggunakan metode korelasi *Product Moment Pearson* untuk menguji hubungan antara variabel *body image* (X) dan variabel intensi (niat) perilaku diet (Y). Taraf signifikansi yang digunakan sebesar 5% (0,05). Berdasarkan nilai koefisien korelasi (Pearson Correlation) antara variabel *body image* dengan variabel intensi (niat) perilaku diet adalah sebesar -0,328 atau r hitung sebesar -0,328 dengan Signifikansi Sig (2-tailed) dari tabel output dibawah diketahui nilai Sig. (2-tailed) antara *body image* (X) dengan intensi (niat) perilaku diet adalah sebesar 0,039 < 0,05, anrtinya menunjukkan hasil yang negatif dan terdapat korelasi yang signifikan antara variabel *body image* dan intensi (niat) perilaku diet.

Berdasarkan nilai r hitung (Pearson Correlations) diketahui nilai r hitung untuk hubungan *body image* dan intensi (niat) perilaku diet adalah sebesar -0,328 > r tabel 0,312, maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan atau korelasi antara variabel *body image* dan intensi (niat) perilaku diet. Karena r hitung atau *pearson correlation* dalam analisis ini bernilai negatif maka itu artinya hubungan antara kedua variabel tersebut bernilai negatif atau dengan kata lain semakin tingginya *body image* seseorang maka semakin rendah intensi (niat) perilaku diet dari individu tersebut. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel berikut:

D. Pembahasan

1. Gambaran *Body Image* pada Kelas Sehat Herbalife (ArsyamClub)

Menurut Schonfeld *body image* sendiri merupakan konsep penampilan fisik dan juga perasaan individu tentang suatu hal yang berdasarkan dari pengalaman setiap individu pada saat ini dan masa lalu dari tubuhnya, nyata dan juga khayalan (dalam Lailatul, 2013 hal: 101). Stuart dan Sudeen mengungkapkan bahwa *body image* adalah sikap individu terhadap tubuhnyabaik secara sadar maupun tidak sadar. Sikap ini mencangkup persepsi dan persaan tentang ukuran, bentuk, fungsi penampilan dan juga potensi dari tubuh saat ini dan masa lalu yang secara berkesinambungan dimodifikasi dengan sebuah pengalaman-pengalaman baru individu tersebut.

Body image merupakan suatu gambaran diri yang dimiliki individu di dalam pikirannya tentang ukuran, keadaan atau kondisi dan bentuk tubuh individu. Perubahan fisik ayng dialami oleh seorang wanita dapat mempengaruhi hubungan dengan orang lain. Sebagai seorang wanita terkadang ingin menghindari situasi atau orang tertentu karena merasa tidak percaya diri ataupun malu akan tubuhnya. Semua perubahan ini biasanya membuat seorang wanita menjadi tidak yakin terhadap dirinya sendiri karena merasa bahwa dirinya gemuk, besar, kurus yang membuatnya merasa tidak percaya diri seolah semua orang yang ada di dunia memperhatikan ketidaksempurnaannya. Hal ini mungkin dapat

membuat seorang individu sulit dalam pergaulan dan sulit menyesuaikan diri dengan orang sekitar.

Berdasarkan hasil dari analisis deskriptif diperoleh gambaran bahwa *body image* pada kelas sehat herbalife (arsyamclub) tergolong pada kriteria positif dengan presentase 77,5% (31 orang), dan sedangkan kriteria negatif sebesar 22,5% (9 orang). Hal tersebut mengindikasikan bahwa *body image* yang dimiliki oleh perserta kelas sehat herbalife tergolong cukup positif. Mean empirik *body image* dengan nilai 61,1 lebih tinggi dibandingkan dengan mean teoritik dengan nilai 55. Maka dapat disimpulkan bahwa subjek pada penelitian ini memiliki *body image* yang lebih tinggi dibandingkan dengan rata-rata.

Hasil analisis deskriptif ini menunjukkan bahwa sebagian besar wanita sudah memiliki persepsi, perasaan, sikap dan evaluasi yang cukup baik mengenai gambaran tubuhnya yang biasanya meliputi bentuk tubuh, ukuran tubuh, dan juga berat tubuh yang akan mengarah kepada penampilan dari fisiknya. Longe juga menjelaskan bahwa *body image* merupakan pendapat mental seseorang atau deskripsi diri sendiri terhadap penampilan fisiknya. Persepsi *body image* pada para wanita biasanya dapat berkisar dari yang negatif sampai ke positif. Seorang wanita yang memiliki *body image* yang rendah melihat tubuh mereka sebagai sesuatu yang sangat tidak menarik bagi orang lain, sementara individu dengan *body image* yang baik akan memandang tubuh mereka sebagai sesuatu yang menarik bagi orang lain.

Hasil dari penelitian menunjukkan bahwa *body image* yang tergolong kriteria positif mengindikasikan bahwa individu sudah baik dalam menilai kondisi tubuh mereka. Hal ini dapat disebabkan oleh banyak hal, diantaranya persepsi yang dimiliki oleh individu tersebut terhadap dirinya sudah baik. Seorang individu memandang dirinya sudah positif, meskipun ada beberapa hal yang masih harus diperbaiki terutama dalam hal berat badan. Hal ini juga sesuai dengan pendapat Thomson yang mengungkapkan bahwa salah satu faktor yang bisa mempengaruhi *body image* seorang individu adalah persepsi terhadap dirinya. Perasaan puas atau tidaknya seseorang individu dalam menilai bagian tubuh tertentuya berhubungan dengan komponen ini (2002 hal: 30).

Tingkat *body image* pada seorang individu digambarkan dengan seberapa jauh seorang inidividu tersebut merasa puas akan tubuhnya seperti pada bagian-bagian kaki, lengan perut ataupun dari penampilan fisik mereka secara keseluruhan. Menurut honigman *body image* merupakan suatu gambaran mental seorang individu terhadap bentuk dan ukuran dari tubuhnya, bagaimana seorang individu mempresepsi dan memberikan penilaian atas apa yang dipikirkan dan dirasakan terhadap bentuk dan ukuran tubuhnya. Ketika seorang individu memiliki persepsi yang positif atau cukup baik terhadap bentuk, ukuran tubuhnya dan juga perasaan nyaman dengan kondisi tubuhnya yang diekspresikan dalam sikap percaya diri dan juga memiliki konsep diri yang sehat dan

meningkatkan *body image* individu tersebut (dalam Julianti Jessi, 2015 hal: 14).

Body image pada wanita bisa dilihat dari lima dimensi yaitu *Appearance Evaluation* / Evaluasi Penampilan, *Appearance Orientation* / Orientasi Penampilan, *Body Area* Satisfaction / Kepuasan Terhadap Bagian Tubuh, Overweight *Preoccupation* / Kecemasan Menjadi Gemuk, dan *Self-Classified Weight* / Pengkategorian Ukuran Tubuh. Dimensi yang pertama yaitu *Appearance Evaluation* / Evaluasi Penampilan tergolong kriteria positif. Hal tersebut ditunjukkan dengan presentase responden yang tergolong kriteria positif sebesar 92,5%, sedangkan 7,5% sisanya tergolong negatif. Mean empirik dimensi *Appearance Evaluation* / Evaluasi Penampilan dengan nilai 17,6 lebih tinggi dibandingkan dengan mean teoritik dengan nilai 15. Hal ini menunjukkan *Appearance Evaluation* / Evaluasi Penampilan yang lebih positif dibandingkan dengan rata-rata. Hal ini mengidikasikan bahwa sebagian besar dari responden memiliki *body image* berdasarkan dimensi *Appearance Evaluation* / Evaluasi Penampilan, berada dalam kategori positif. Hal ini berarti pula bahwa responden memiliki evaluasi penampilan yang baik. Responden mampu mengukur penampilan dari keseluruhan tubuhnya, apaka menarik atau tidak menarik serta meuaskan atau belum memuaskan. Hal ini sesuai dengan pendapat dari keliat bahwa pada dasarnya *body image* merupakan pandangan yang realistik terhadap dirinya, menerima dan juga mengukur

bagian dari tubuh akan memberikan rasa aman dan terhindar dari rasa cemas dan meningkatkan harga diri (1992 hal: 11).

Dimensi yang kedua yaitu *Appearance Orientation* / Orientasi Penampilan, tergolong kriteria positif. Hal tersebut ditunjukkan dengan presentase responden yang tergolong kriteria positif sebesar 85%, sedangkan 15% sisanya tergolong negatif. Mean empirik dimensi *Appearance Orientation*/ Orientasi Penampilan dengan nilai 9,2 lebih tinggi dibandingkan dengan mean teoritik dengan nilai 7,5. Hal ini menunjukkan *Appearance Orientation*/ Orientasi Penampilan yang lebih positif dibandingkan dengan rata-rata. Hal ini mengidikasikan bahwa sebagian besar dari responden memiliki *body image* berdasarkan dimensi *Appearance Orientation*/ Orientasi Penampilan berada dalam kategori positif. Hal ini berarti pula bahwa responden memiliki perhatian yang sangat baik terhadap penampilan dirinya dan juga usaha yang dilakukan untuk memperbaiki dan meningkatkan penampilan diri. Perhatian yang tinggi terhadap setiap penampilan sering ditunjukkan responden dengan cara berdandan dan mengenakan pakaian yang sesuai dengan bentuk tubuhnya.

Dimensi yang ketiga yaitu *Body Area* Satisfaction/ Kepuasan Terhadap Bagian Tubuh, tergolong kriteria positif. Hal tersebut ditunjukkan dengan presentase responden yang tergolong kriteria positif sebesar 72,5%, sedangkan 27,5% sisanya tergolong negatif. Mean empirik dimensi *Body Area* Satisfaction / Kepuasan Terhadap Bagian Tubuh

dengan nilai 18,8 lebih tinggi dibandingkan dengan mean teoritik dengan nilai 17,5. Hal ini menunjukkan *Body Area* Satisfaction/ Kepuasan Terhadap Bagian Tubuh yang lebih positif dibandingkan dengan rata-rata. Hal ini mengidikasikan bahwa sebagian besar dari responden memiliki *body image* berdasarkan dimensi *Body Area* Satisfaction/ Kepuasan Terhadap Bagian Tubuh berada dalam kategori positif. Hal ini berarti pula bahwa responden memiliki kepuasan responden terhadap bagian tubuhnya tinggi.

Dimensi keempat yaitu Overweight *Preoccupation*/ Kecemasan Menjadi Gemuk, tergolong kriteria positif. Hal tersebut ditunjukkan dengan presentase responden yang tergolong kriteria negatif sebesar 70%, sedangkan 30% sisanya tergolong positif. Mean empirik dimensi Overweight *Preoccupation*/ Kecemasan Menjadi Gemuk dengan nilai 9,5 lebih rendah dibandingkan dengan mean teoritik dengan nilai 10. Hal ini menunjukkan Overweight *Preoccupation*/ Kecemasan Menjadi Gemuk yang lebih rendah dibandingkan dengan rata-rata. Hal ini mengidikasikan bahwa sebagian besar dari responden memiliki *body image* berdasarkan dimensi Overweight *Preoccupatio* / Kecemasan Menjadi Gemuk berada dalam kategori negatif. Kecemasan responden untuk menjadi gemuk dan juga kewaspadan individu terhadap berat badan, dan akan membuat responden cenderungan melakukan diet untuk menurunkan berat badan dan membatasi pola makan. Sesuai dengan pendapat Keliat menurutnya *body image* berhubungan juga dengan kepribadian. Cara individu

memandang diri mempunyai dampak yang penting pada aspek psikologisnya. Pandangan yang realistik terhadap diri, menerima dan mengukur bagian tubuh akan memberi rasa aman, sehingga terhindar dari rasa cemas dan meningkatkan harga diri (Keliat 1992 hal: 11).

Dimensi kelima yaitu *Self-Classified Weight* / Pengkategorian Ukuran Tubuh, Hal tersebut ditunjukkan dengan presentase responden yang tergolong kriteria positif sebesar 67,5%, sedangkan 32,5% sisanya tergolong negatif. Mean empirik dimensi *Self-Classified Weight* / Pengkategorian Ukuran Tubuh dengan nilai 5,52 lebih tinggi dibandingkan dengan mean teoritik dengan nilai 5. Hal ini menunjukkan *Self-Classified Weight* / Pengkategorian Ukuran Tubuh yang lebih positif dibandingkan dengan rata-rata. Hal ini mengidikasikan bahwa sebagian besar dari responden memiliki *body image* berdasarkan dimensi *Self-Classified Weight* / Pengkategorian Ukuran Tubuh berada dalam kategori positif. Hal ini berarti pula bahwa sebagian besar responden mampu mengukur atau menilai berat badanya, dari sangat kurus sampai gemuk. Pengkategorian yang dilakukan responden dapat meningkatkan kepuasan dirinya terhadap kondisi tubuhnya. Semakin mendekati ke kondisi ideal, maka responden akan merasakan kepuasan.

Dengan demikian, gambaran *body image* pada responden di kelas sehat herbalife (arsyamclub) baik secara umum maupun spesifik (tiap dimensi) berada dalam kategori positif. Hal ini sangat dipengaruhi oleh berbagai variabel yang mendukung atau memperlemah *body image* itu

sendiri, salah satunya adalah persepsi individu sendiri terhadap kondisi dari tubuhnya.

2. Gambaran Intensi (niat) Perilaku Diet pada Kelas Sehat Hrebalife (ArsyamClub)

Intensi (niat) perilaku diet adalah perilaku seorang individu yang berusaha untuk membatasi jumlah asupan makanan dan minuman yang jumlahnya diperhitungkan untuk tujua tertentu, tergantung dari intensi seseorang tersebut seberapa kuat intensi yang ada akan menggambarkan perilaku yang dilakukan. Tujuan diet sendiri bermacam-macam hanya tampaknya sebagian besar dari masyarakat mengasosiasikan diet sebagai penurunan berat badan. Menurut Dariyo diet merupakan suatu perencanaan atau oengaturan dari pola makan dan minum yang beryujuan untuk menurunkan berat badan atau untuk menjaga kesehatan (2004 hal: 17). Wirakusumah juga menambahkan bahwa diet juga bisa didefinisikan sebagai pengaturan pola makan yang dianjurkan untuk tujuan tertentu (2001 hal: 36). Semakin kuat tujuan seorang individu maka akan semakin kuat pula intensi (niat) tersebut, jika intensi (niat) seorang individu terlibat dalam suatu perilaku tertentu maka semakin besar pula kemungkinan kinerjanya. Intensi (niat) perilaku dapat menemukan ekpresinya perilaku hanya jika perilaku yang dimaksud berada di bawah kendali dan kemauan setiap individu sendiri (Ajzen Icek, 1991 hal: 181).

Reaksi social masyarakat terhadap bentuk tubuh tertentu menyebabkan seorang wanita prihatin akan perubahan tubuh yang tidak sesuai dengan standard budaya yang berlaku, terlebih lagi ketika seorang wanita sudah melahirkan anak sehingga merubah bentuk tubuhnya terutama pada penambahan berat badannya. Adanya kesadaran pada dirinya bahwa tubuhnya sudah tidak semenarik yang diharapkan mendorong para wanita mencari jalan untuk memiliki bentuk tubuh atau penampilan fisik yang ideal dan sesuai dengan harapan, antara lain dengan mempercantik diri dan menutupi keadaan fisik yang kurang baik ada pada dirinya. Ada banyak cara yang dapat dilakukan seseorang untuk memperbaiki fisiknya, khusus mengenai masalah bentuk tubuh dan juga ukuran berat badan, biasanya para wanita akan melakukanya dengan cara olah raga atau usaha-usaha yang lain untuk menurunkan berat bdan seperti melakukan program diet.

Berdasarkan analisi deskriptif diperoleh perhitungan gambaran bahwa intensi (niat) perilaku diet pada kelas sehat herbalife (arsyamclub) tergolong pada kriteria tinggi dengan presentase 62,5% (25 orang), yang berada pada kategori sedang 37,5% (15 orang), dan sedangkan kiteria rendah tidak ada. Hal tersebut mengidikasikan bahwa intensi (niat) perilaku diet yang dimiliki oleh responden di kelas sehat herbalife (arsyamclub) tergolong tinggi. Mean empiric intensi (niat) perilaku diet dengan nilai 35,05 lebih tinggi dibandingkan dengan mean teoritik dengan nilai 27,5. Hal tersebut menunjukkan bahwa subjek penelitian pada

kenyataannya memiliki intensi (niat) perilaku diet yang lebih tinggi dibandingkan dengan rata-rata.

Hasil analisis deskriptif ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki intensi yang tinggi dan dapat mengatur pola makan, minum dan aktifitas fisik dengan cukup baik untuk menurunkan berat badan yang dimilikinya. Intensi (niat) perilaku diet ini dilakukan oleh para wanita biasanya disebabkan oleh perhatian dari para wanita terhadap penampilan cukup tinggi, terutama dalam hal bentuk tubuh atau berat badan. Setiap perubahan yang terjadi pada bagian tubuh pada individu sering kali dijadikan untuk ukuran dalam meningkatkan harga dirinya, sehingga senantiasa berusaha untuk tampil dengan gambaran tubuh yang sebaik mungkin, karena dengan begitu individu mampu merasa lebih percaya diri dan siap untul terjun dalam hubungan social dengan masyarakat. Adanya pandangan inilah yang menjadi intensi untuk menurunkan berat badan melalui serangkaian program diet yang sedang dijalani. Hal ini serupa dengan pendapat Papalia bahwa diet merupakan suatu cara individu untuk membentuk atau mencapai proporsi berat bdan dan taraf dari kesehatan yang seimbang melalui pengaturan dari pola makan, minum dan juga aktivitas fisik (dalam Dariyo, 2004 hal: 18).

Tubuh ideal menjadi dambaan bagi kebanyakan wanita, sehingga mereka akan menempuh banyak cara untuk dapat menurunkan berat badan mereka agar terlihat lebih menarik, misalnya dengan program diet. Intensi (niat) perilaku diet yang dilakukan oleh para individu dilatarbelakangi oleh

banyak hal. Hal utama yang mendasari wanita melakukan program diet adalah untuk menurunkan berat badan yang berlebih. Sebagian wanita biasanya merasa cemas dah khawatir akan peningkatan berat badan pada tubuhnya, terlebih semenjak melahirkan anak. Berat tubuh yang diukur secara objektif maupun subjektif, merupakan indicator yang mudah bagi seorang wanita untuk melakukan usaha penurunan berat badan. Menurut Dariyo perilaku diet merupakan suatu perencanaan atau pengaturan pola makan dan minum yang tujuan untuk menurunkan berat badan atau menjaga kesehatan (2004, hal: 17). Faktor lain yang mendorong para wanita melakukan penurunan berat badan adlah faktor dari lingkungannya.

Dinamika intensi (niat) perilaku diet dapat dilihat dari 3 aspek yaitu *Attitude Toward The Behavior* (Sikap), *Subjective Norms* (Norma Subjektif), *Percevived Behavioral Control* (Pengendalian Perilaku yang Disadari). Aspek yang pertama yaitu aspek *Attitude Toward The Behavior* (Sikap) tergolong tinggi dengan presentase 60% (26 orang), sedangkan presentase sedang 27,5% (11 orang), dan untuk presentase yang rendah 7,5% (3 orang). Aspek *Attitude Toward The Behavior* (Sikap) mencakup perilaku yang dianggap sebagai variabel yang dapat mempengaruhi intensi (niat) dalam individu berperilaku. Hasil penelitian menunjukkan mean empirik *Attitude Toward The Behavior* (Sikap) dengan nilai 12,9 lebih tinggi dibandingkan mean teoritik dengan nilai 10. Hal ini menunjukkan bahwa subjek penelitia pada kenyataannya memiliki *Attitude Toward The Behavior* (Sikap) yang lebih tinggi dibandingkan rata-rata. Hal ini

mengindikasikan bahwa sebagian besar responden memiliki intensi (niat) perilaku diet berdasarkan aspek *Attitude Toward The Behavior* (Sikap) berada pada kategori tinggi. Sikap sendiri sangat berpengaruh pada individu yang sedang diet karena sikap merupakan sebuah perlaku yang ditunjukkan oleh setiap individu yang merupakan kecenderungan untuk menanggapi suatu hal yang disenangi ataupun tidak disenangi pada suatu objek atau sebuah peristiwa tertentu.

Aspek kedua yaitu *Subjective Norms* (Norma Subjektif), tergolong rendah ke sedang dengan presentase rendah 37,5% (15 orang), sedangkan presentase sedang 27,5% (11 orang), dan untuk presentase yang tinggi 35% (14 orang). Aspek *Subjective Norms* (Norma Subjektif) mencakup perilaku yang dianggap sebagai variabel yang dapat mempengaruhi intensi (niat) dalam individu berperilaku. Hasil penelitian menunjukkan mean empirik *Subjective Norms* (Norma Subjektif) dengan nilai 4,5 lebih rendah dibandingkan mean teoritik dengan nilai 5. Hal ini menunjukkan bahwa subjek penelitian pada kenyataan memiliki *Subjective Norms* (Norma Subjektif) dibawah rata-rata. Hal ini mengindikasikan bahwa sebagian besar responden memiliki intensi (niat) perilaku diet berdasarkan aspek *Subjective Norms* (Norma Subjektif) berada pada kategori rendah ke sedang. Banyak faktor yang dapant mempengaruhi *Subjective Norms* (Norma Subjektif) seperti yang diungkapkan oleh Tan dan Thomson dalam hal ini lingkungan sangat berpengaruh pada intensi (niat) perilaku diet pada individu, karena seorang individu akan memiliki keinginan terhadap

suatu objek atau perilaku tertentu seandainya ia terpengaruh oleh orang-orang disekitarnya untuk melakukan atau dirinya meyakini bahwa lingkungan atau orang-orang disekitarnya untuk melakukan atau dirinya meyaiini bahwa lungkungannya mendukung apa yang telah ia lakukan (dalam Wayan Sri & Nyoman Kerti, 2015 hal: 889).

Aspek yang ketiga yaitu aspek *Percevived Behavioral Control* (Pengendalian Perilaku yang Disadari) tergolong tinggi dengan presentase 37,5% (39 orang), sedangkan presentase sedang 2,5% (1 orang), dan untuk presentase yang rendah tidak ada. *Percevived Behavioral Control* (Pengendalian Perilaku yang Disadari) mencakup perilaku yang dianggap sebagai variabel yang dapat mempengaruhi intensi (niat) dalam individu berperilaku. Hasil penelitian menunjukkan mean empirik *Percevived Behavioral Control* (Pengendalian Perilaku yang Disadari) dengan nilai 17,6 lebih tinggi dibandingkan mean teoritik dengan nilai 12,5. Hal ini menunjukkan bahwa subjek penelitian pada kenyataannya memiliki *Percevived Behavioral Control* (Pengendalian Perilaku yang Disadari) yang lebih tinggi dibandingkan rata-rata. Hal ini mengindikasikan bahwa sebagian besar responden memiliki intensi (niat) perilaku diet berdasarkan aspek *Percevived Behavioral Control* (Pengendalian Perilaku yang Disadari) berada pada kategori tinggi. Dalam hal ini dapat dikatakan bahwab responden memiliki pengendalian perilaku yang baik dalam hal mengontrol makanan, minuman dan olahraga.

Dengan semikian, gambaran intensi (niat) perilaku diet pada kelas sehat herbalife (arsyamclub) baik secara umum maupun spesifik (tiap aspeknya) berada dalam kategori tinggi. Hal ini sangat dipengaruhi oleh berbagai variabel yang mendukung dan atau memperlemah intensi (niat) perilaku diet sendiri.

E. Hubungan Antara *Body Image* dan Intensi (niat) Perilaku Diet Kelas Sehat Herbalife (ArsyamClub)

Hasil dari penelitian yang dilakukan di kelas sehat herbalife (arsyamclub) menunjukkan bahwa adanya hubungan positif yang signifikan antara *body image* dan intensi (niat) perilaku diet. Hal ini dapat dilihat dari hasil koefisien (r) sebesar -0,328 dengan taraf signifikan p = 0,256 dengan hasil p < 0,05. Hal ini menunjukkan hubungan yang cukup erat antara *body image* dengan intensi (niat) perilaku diet. Arah hubungan yang negatif menunjukkan semakin besar *body image* akan membuat intensi perilaku diet cenderung lebih rendah. Demikian pula sebalikya.

Mencermati paparan hasil di atas, dapat disimpulkan bahwa *body image* berhubungan erat dengan intensi (niat) perilaku diet pada wanita. Seorang wanita yang memiliki *body image* ataupun gambaran tubuhnya yang positif maka akan memiliki penilaian yang positif pula terhadap kondisi tubuhnya, biasanya para wanita memandang tubuh mereka sabagai sesuatu yang sangat menarik bagi orang lain, sehingga dirinya tidak perlu melakukan program diet mengingat kondisi tubuhnya sudah cuku baik, dan begitu juga

sebaliknya. Jika seorang wanita yang miliki *body image* yang negatif akan memiliki penilain yang negatif juga terhadap kondisi tubuhnya dan juga menganggap kondisi tubuhnya sebagai sesuatu yang tida lagi menarik bagi orang lain sehingga dirinya perlu melakukan suatu cara untuk dapat merubah kondisi dari penampilannya salah satunya yaitu dengan melakukan diet.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Chales dan Kerr yang mengemukakan bahwa kebanyakan wanita tidak puas dengan bentuk yang ada pada tubuhnya, berdasarkan dari hasil penelitian tersebut dari 200 orang wanita yang diwawancarainya, 177 dari wanita tersebut peduli dengan berat badan mereka dan juga 153 diantaranya cukup prihatin dengan pola makan, sedangkan 23 orang sisanya belum pernah mencoba melakukan diet atau mereka tidak khawatir akan berat badan mereka. *Body image* inilah yang dapat memicu wanita untuk memperbaiki penampilan diri mereka (dalam NurLailatul, 2013 hal: 98). Hasil penelitian yang dilakukan oleh Andea pada remaja SMA menyimpulkan bahwa terdapat hubungan yang negatif antara gambaran tubuh dengan perilaku diet, dengan nilai $r = -0{,}544$ ($p < 0{,}05$). Semakin positif gambaran rubuh dari seseorang maka intensitas perilaku diet yang dilakukan akan semakin rendah, begitu juga sebaliknya (2010, hal: 7).

Ukuran dan bentuk tubuh dari seorang individu menjadi sesuatu yang penting bagi wanita, terutama jika dihubungkan dengan penampilan dirinya. Bagi para wanita, dari usia remaja sampai dewasa menganggap bahwa ukuran dan bentuk dari tubuhnya yang ideal sangat menunjang penmapilan mereka.

Wanita dengan bentuk tubuh yang ideal dinilai lebih menarik oleh masyarakat, salah satu alasannya karena dapat menggunakan berbagai macam jenis dan juga model pakaian sesuai dengan yang mereka inginkan. Oleh karena itu memiliki ukuran dan bentuk tubuh yang ideal sangat diharapkan oleh para wanita.

Burn berpendapat bahwa *body image* merupakan gambaran yang dimiliki oleh seseorang mengenai dirinya sediri sebagai makhluk yang memiliki fisik, sehingga *body image* sering dikaitkan denan karakteristik-karakteristik fisik seseorang, termasuk didalamnya penampilan secara umum, ukuran tubuh, dan juga berat tubuh dari seseorang (dalam Unziila D, 2015 hal: 56). *Body image* terkait dengan gambaran seberapa jauh seorang individu merasa puas dengan bagian dari tubuh dan penampilan fisiknya secara keseluruhan. Penampilan yang ideal menurut setiap individu bukan hanya dinilai dari sebagian tubuh saja namun juga dinilai secara keseluruhan, sehingga penampilan meliputi keadaan wajah, kehalusan kulit, warma kulit, tinggi badan dan juga berat badan. Banyak para responden yang beranggapan dengan memiliki penampilan fisik yang menarik maka mereka akan muda diterimah oleh masyarakat dan juga akan mendapat perlakuan yang baik. Burns mengungkap juga bahwa konsep diri akan mempengaruhi cara individu dalam bertingkah laku di masyarakat (dalam Novilita, 2013 hal: 626).

Biasanya para wanita merasa bahwa bentuk tubuhnya masih belum ideal, seringkali merasa kurang percaya diri. Mereka akan mencoba menutupi atau menyamarkan bagian tubuh yang tidak mereka sukai, biasanya dengan

menggunakan pakaian tertentu yang dapat membuat mereka menutupi kekurangan pada fisiknya. Mereka merasa bahwa tubuhnya yang gemuk terpaksa menggunakan pakaian-pakaian yang tidak terlalu menonjolkan bagian tubuhnya. Begitu pula dengan orang-orang yang merasa bahwa dirinya terlalu kurus akan berusaha menggunakkan pakaian-pakaian yang dapat membuat bentuk tubuhnya terlihat lebih berisi dan berbentuk, serta juga menyembunyikkan tulang yang n ampak menonjol.

Seorang wanita akan semakin tidak menyukai ukuran dan bentuk dari tuuhnya sediri ketika ukuran dari bentuk tubuhnya semakin jauh dari kata ideal. Semakin mendekati kecocokan antara *body image* yang mereka miliki dan bentuk tubuh ideal yang diinginkan individu, maka akan semakin besar kemungkinan orang tersebut akan menunjukkan secara umum perasaan, harga diri yang dengan begitu individu tersebut akan merasa positif. Jika terjadi kesenjangan yang jauh antara persepsi tubuh seorang individu dengan gambaran ideal yang mereka miliki maka akan dapat menyebabkan penilaian yang negatif terhadap tubuhnya sehingga dapat menyebabkan *body image* nay menjadi negatif. Penilaian yang negatif tersebut dapat membuat seorang individu tidak dapat menerima kondisi dari tubuhnya dengan apa adanya. Ketidak sesuaian pada bentuk tubuh yang dimiliki terhadap persepsi gambaran tubuh idealnya maka dapat memunculkan ketidak puasan individu pada dirinya yang dapat mendorong seorang individu untuk melakukan perubahan pada penampilannya salah satunya dengan melakukan diet.

Perilaku diet sendiri merupakan suatu usaha sadar dari setiap individu dalam membatasi atau mengontorl makan dan minum yang masuk ekdalam tubunya dengan tujuan untuk mengurangi dan mempertahankan berat badan. Menurut Artur diet sendiri merupakakn program penghilangan asupan makan apapun yang bertujuan untuk mengurangi berat badan (dalam NurLailatul, 2013 hal: 101). Diet diyakini oleh para responden dapat digunakkan untuk memperbaiki penampilan mereka yaitu biasanya dilakukan dengan cara membatasi konsumsi makanan. Pembatasan dalam jangka waktu tertentu terhadap pola makan dianggap dapat mengurangi lemak pada tubuh seseorang dan biasanya diikuti dengan turunya berat badan individu tersebut. Penurunan tersebut dianggap dapat merubah bentuk tubuh sehingga dapat mendekati figur ideal yang dimilikinya.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa seorang wanita yang memiliki *body image* positif maka ia akan merasa puas dengan bentuk tubuhnya dan memiliki keinginan diet rendah, akan tetapi jika *body image* yang dimilikinya negatif makan cenderung merasa tidak puas akan bentuk tubuh yang dimiliknya sehingga akan memunculkan intensi (niat) perilaku diet baik diet secara sehat ataupun tidak sehat.

BAB V

PENUTUP

A. Simpulan

Berdasarkan hasil dari penelitian di atas maka dapat disimpulkan hal-hal sebagai berikut:

1. Sebagian besar para wanita di kelas sehat herbalife (arsyamclub) memiliki *body image* yang ternasuk dalam kriteria positif dengan presentase 77,5% yang menandakan bahwa sebagian besar wanita sudah memiliki persepsi, perasaan, sikap dan juga evaluasi yang cukup baik mengenai tubuhnya yang termasuk bentuk tubuh, ukuran tubuh, dan berat tubuh yang mengarah kepada penampilan fisinya.
2. Sebagian besar para wanita di kelas sehat herbalife (arsyamclub) memiliki intensi (niat) perilaku diet yang termasuk dalam kriteria tinggi dengan presentase 62,5%, yang berarti bahwa sebagian besar para wanita telah melakukan diet yang sehat yaitu dengan dapat mengatur pola makan, minum dan juga aktivitas fisik dengan cukup baik untuk menurunkan berat badan mereka.
3. Adanya hubungan negatif yang signifikan antara *body image* dan intensi (niat) perilaku diet kelas sehat herbalife (arsyamclub). Artinya semakin negatif *body image* maka intensi (niat) perilaku diet yang dilakukan akan semakin tinggi, begitupun juag sebaliknya semakin positif *body image* maka intensi (niat) perilaku diet akan semakin rendah.

B. Saran

Berdasarkan dari hasil penelitian, analisis data dan juga kesimpulan di atas, maka peneliti mengajukan saran-saran sebagai berikut:

1. Bagi Responden

   Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa intensi (niat) perilaku diet tegolong tinggi, sehingga diharapkan responden tetap melakukan diet yang sehat dan dapat mempertahankan diet tersebut yaitu dengan mengatur jenis makanan yang dikonsumsi, lebih mengkonsumsi makanan dan minuman yang baik untuk kesehatan dan berusaha mengurangi kebiasaan-kebiasaan buruk yang nantinya daopat menyebabkan berat badan meningkat.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

   Body image pada seorang wanita dapat berbeda atara remaja dan wanita dewasa untuk itu disarankan begi peneliti selanjutnya mendatang lebih efektif dalam memilih sampel supaya dapat ditinjau dari status perkawinan responden.

C. Keterbatasan Penelitian

Setiap penelitian yang dilakukan pasti memiliki keterbatasana sendiri-sendiri, begitu juga dengan penelitian yang dilakukan ini. Keterbatasan yang ada diharapkan dapat dijadikan acuan dan juga pertimbangan untuk penelitian selanjutnya. Adapula keterbatasan-keterbatasan yang ada dalam penelitian ini antara lain adalah:

1. Pada saat pengambilan data penelitian pada subjek tidak bisa dilakukannya penyebaran skala secara langsung pada responden, sehingga ada kemungkinan subjek mengisi skala kurang efektif dan dapat mempengaruhi hasil pengisian dari skala.
2. Belum lengkapnya informasi dari subjek yang akan diteliti. Adanya *social desirability* (kecenderungan untuk memilih jawaban yang benar) yang mungkin ada pada instrumen penelitian yang dapat mempengaruhi jawaban dari responden. Bisa jadi ressponden menjawab dengan cenderung yang dianggap baik, karena responden melakukan *faking good* (pura-pura baik) agar sesuai dengan norma yang berlaku. Ini dibuktikan dengan adanya aitem yang memiliki jawaban yang sama.

DAFTAR PUSTAKA

Ali, R, M. 2012. Hubungan Konsep Diri Dengan Motivasi Berprstasi Pada Anak Didik Di Panti Asuhan Yayasan Akhlakul Karimah Kota Malang. Skripsi. Fakultas Psikologi. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Andea, Raisa .2009. Hubungan Antara Body Image dan Perilaku Diet Pada Remaja. Skripsi. Fakultas Psikologi.Universitas Sumaera Utara.

Anggraini, W, D. & Nurul, R, T. 2017. Aplikasi Theory Of Planned Behavior Dalam Membangkitkan Niat Pasien Untuk Melakukan Operasi Katarak. Jurnal Administrasi Kesehatan Indonesia DOI: 10.20473/jaki.v5i1.2017.32-40. Fakultas Kesehatan Masyarakat. Universitas Aitlangga Surabaya.

Anggreani, W, D. 2017. Hubungan Antara Konsep Diri dan Citra Tubuh Pada Perempuan Dewasa Awal. Skripsi. Fakultas Psikolofi. Universitas Sanata Sharma Yogyakarta.

Ari, A, R, P. Hubungan Citra Tubuh Terhadap Perilaku Diet Pada Remaja Putri (Studi Di Desa Mlirip Dsn Latsari Mojokerto). Program Studi S1 Ilmu Keperawatan. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Insan Cendekia Medika. 2017.

Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan.* Jakarta: PT. Rineka Citra

Arthur, S.R dan Emily, S. R. 2010. *Kamus Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Belajar

Ajzen, Icek. 1991. *The Theory of Planned Behavior*. University of Massachusetts Amherst. 50, 179-211 (1991)

Azwar, Saifuddin. 2010. *Metode Penelitia.*Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Azwar, Saifuddin. 2009. *Realibilitas dan Validitas.* Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Bestiana, D. 2012. *Citra Tubuh dan Konsep Tubuh Ideal Mahasiswi* FISIP Universitas Airlangga Surabaya. Jurnal Psikologi. Vol. 1(1), 1-11.

Carole, W,. Carol, T,. Maryanne, G. 2014. *PSIKOLOGI (edisi kesebelas jilid 2).* Jakarta: Penerbit Erlangga.

Cash T.F. & Pruzinsky. 2002. *Body Image: A Handbook of Theory, Research and Clinical Practice.* Guilford Press

Chalpin, J. P. 2000. *Kamus Lengkap Psikologi, Penerjemah Kartini Kartono.* Jakarta: Raja Graf indo Pesada.

Dariyo A. 2004. *Psikologi Perkembangan Dewasa Muda.* Jakarta: PT. Grasindo.

Dyah, C, T. 2014. Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Intensi (Niat) Remaja Putri dalam Mengkonsumsi Tablet Fe di SMP Negeri 1 Karangawen Kabupaten Demak. *Skripsi*. Fakultas Ilmu Keperawatan dan Kesehatan. Universitas Muhammadiyah Semarang.

Elga, Precha, 2007, *Hubungan Body Dissastifaction dengan Perilaku Diet Pada Remaja*, Skripsi. Fakultas Psikologi. Universitas Indonesia. Depok.

Https://m.liputan6.com/lifestyle/read/4435028/transaksi-kuliner-online-naik-350-persen-selama-pandemi-frozen-food-termasuk-yang terlarishttps://m.liputan6.com/lifestyle/read/4435028/transaksi-kuliner-online-naik-350-persen-selama-pandemi-frozen-food-termasuk-yang-terlaris

Julianti, J. 2015. Hubungan Antara *Body Image* dengan *Self Esteem* Remaja Putri yang Aktif Dalam Perilaku *Gymnastic.* Psikologi. Binus Univercity.

Keliat, B. A. 1992. *Gangguan Konsep Diri.* Jakarta: EGC

Mappiare, A. 1983. *Psikologi Orang Dewasa.* Surabaya: Usaha Nasional.

Ninik, S, C. Vallen, N. 2015. Analisis Faktor Yang Mempengaruhi Intensi Keluarga Dalam Memanfaatkan Pelayanan Klinik Pratama Di Kecamatan Boja Kabupaten Kendal. Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan. JIKK, Vol. II, No. 3< Desember: 2015: 159-169.

Notoadmodjo, S. 2007. *Kesehatan Masyarakat: Ilmu dan Seni.*Jakarta: Rineka Cipta.

Novilita, H & Suharnan. 2013. Konsep Diri *Adversity Quotient* dan Kemandirian Belajar Siswa. Jurnal Psikologi. Vol 8 no. 1, April 2013: 619-632.

Nur Lailatul, H. 2013. Hubungan Antara *Body Image* Dengan Perilaku Diet (Penelitian pada Wnita di Sanggar Senam RITA Pati). *Skripsi.* Fakultas Ilmu Pendidikan. Universitas Negeri Semarang.

Nyoman, A, N & Made, D, R, A. 2017. *Theory of Planned Behavior* untuk memprediksi niat berinvestasi. E-Jurnal Ekonomi dan Bisnis Universitas Udayana, 6.12 (2017): 4043-4068

Nyoman, W, L. 2018. *Theory of Planned Behavior as Efforts to Increase Complience in Diavetes Melitus Clients*. STIKES Katolik St. Vincentius a Paulo Surabaya, Jurnal MKMI, Vol. 14 No. 2, Juni 2018

Papalia, D., Olds, W, S., & Feldman, D, R. 2008. *Human Development (Psikologi Perkembangan edisi kesembilan).* Jakarta: Kencana Prenanda Media Group.

Patiwi, Nani. 2009. Citra Tubuh Pada Remaja Putri Melakukan Suntik Kurus. Universitas Gunadarma.

Puspitaningrum, D, E. 2010. Hubungan antara Citra Tubuh dengan Usaha Membangun Daya Tarik Fisik pada Perempuan. *Skripsi*, Fakultas Psikologi, Universitas Muhammaduyah Solo, Solo.

Seawell, A. H & Danorf-burg, S, 2005, *Body Image and Sexuality in Women with and without Systemic Lupus Erythematosus*. Asani H Seawell. Pacific University Oregon. DOI: 10.1007/s11199-005-8298-y.

Sugiyono. 2013. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

Supriyanto, Ahmad, Sani., Maharani, Vivin. 2013. *Metodologi Penelitian Manajemen Sumber Daya Manusia, Teori, Kuisioner, dan Analisis Data.* Malang: Uin Maliki Press

Suryabrata, S. 2005. *Metodologi Penelitian*. Jakarta. Divisi Perguruan Tinggi: PT RajaGrafindo Persada.

Smet, B. 1994. *Psikologi Kesehatan.* Semarang: Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata.

Soekadji, Soetarlinah. 1983. *Modifikasi Perilaku: Penerapan Sehari-hari dan Penerapan Profesional.* Yogyakarta: Penerbit Lierty.

Sari, T. Y. 2009. Hubungan Antara Perilaku Konsumtif Dengan Body Image Pada Remaja Putri. Skripsi. Fakultas Psikologi. Universitas Sumatera Utara.

Setyaningsih, C. B. 2013. Hubungan Antara Citra Tubuh (*Body Image*) Dengan Penerimaan Dri Pada Remaja Putri Kelas VIII di SMPN 6 Yogyakarta. Skripdi. Fakultas Ilmu Pendidikan. Universitas Negeri Yogyakarta.

Thomson, J.K. 2002. *Body Image, Eating Disorser, and Obesity an Intergrative Guide for Asesment and Treathment.* Washington: American Psychological Assosiation.

Unziila, D, A. 2015. Konsep *Body Image* Remaja Putri. Jurnal Konseling dan Pendidikan. Vol. 3 nomor 2, Juni 2015, hlm 55-61.

William, C. 2007. *TEORI PERKEMBAGAN (Konsep dan Aplikasi edisi ketiga).* Yogyakarta: Pustaka Belajar.

Winarsunu, Tulus. 2015. Statistik dalam penelitian psikologi & pendidikan. Malang: Universitas Muhammadiyah Malang.

Wirakusumah, E. S. 2001. Cara Aman dan Efektif Menurunkan Berat Badan. Jakarta. Gramedia Pustaka.

LAMPIRAN

Lampiran 1. Skala *Body Image*

NAMA :

USIA :

JENIS KELAMIN :

SS : Sangat Setuju
S : Setuju
TS : Tidak Setuju
STS : Sangat Tidak Setuju

No	PERTANYAAN	SS	S	TS	STS
1	Secara keseluruhan penampilan saya menarik.				
2	Kebanyakan orang menganggap penampilan saya menarik.				
3	Sebelum pergi ke tempat umum, saya selalu melihat bagaimana penampilan saya.				
4	Saya melakukan perawatan wajah agar tampil menarik.				
5	Saya puas dengan bentuk dan kondisi wajah saya saat ini.				
6	Saya menyukai ukuran lengan saya.				
7	Saya merasa puas dengan berat badan saya sekarang.				
8	Menurut saya, keseluruhan tubuh saya menarik.				
9	Saya mengikuti program pelangsingan tubuh (contoh: *aerobic*, Senam, Yoga,*Gym* dan lain-lain).				
10	Saya merasa cemas jika menjadi gemuk.				
11	Saya mengatur pola makan agar berat badan saya tidak naik.				
12	Menurut saya, berat badan saya berada dalam kategori normal.				
13	Saya tidak suka dengan ukuran perut saya saat ini.				
14	Saya tidak ambil pusing ketika mengetahui berat badan saya naik.				
15	Saya tidak peduli dengan banyaknya makanan yang saya makan.				
16	Saya berada dalam kategori kelebihan				

	berat badan.				
17	Saya selalu memakai pakaian dengan corak dan warna yang serasi.				
18	Saya senang banyak orang memuji bentuk tubuh saya.				
19	Sesuatu hal yang penting bagi saya untuk terlihat menarik.				
20	Saya memakai *make up* untuk menyamarkan kerutan dan noda hitam diwajah.				
21	Saya bangga dengan ukuran pinggul saya saat ini.				
22	Saya menghindari makanan bersantan.				
23	Kulit wajah saya berminyak dan kusam.				
24	Saya tidak suka dengan ukuran paha saat saya saat ini.				
25	Bentuk tubuh saya sangat mempesona				

Lampiran 2. Skala Intensi (niat) Perilaku Diet

PETUNJUK PENGISIAN

Berikut ini terdapat sejumlah pernyataan yang berhubungan dengan keadaan diri saudara. Setiap pernyataan disini memiliki 4 kemungkinan jawaban. Saudara diminta untuk melingkari angka yang dapat menggambarkan diri saudara secara tepat. Kemungkinan jawaban tersebut adalah:

1 = Sangar : jika saudara merasa kata di sebelah kiri tersebut sangat sesuai dengan diri saudara
2 = Cukup : jika saudara merasa kata disebelah kiri tersebut cukup sesuai dengan diri saudara
3 = Cukup : jika saudara merasa kata di sebelah kanan tersebut cukup sesuai dengan diri saudara
4 = Sangat : jika saudara merasa kata di sebelah kanan tersebut sangat sesuai dengan diri saudara

Contoh pengisian Menurut saudara menjaga kesehatan adalah…

Baik :	1	:	2	:	3	:	4	:	Buruk
	Sangat		Cukup		Cukup		Sangat		

- Jika menurut saudara bahwa menjaga kesehatan adalah sangat baik, maka lingkarilah angka 1.
- Jika menurut saudara bahwa menjaga kesehatan adalah cukup baik, maka lingkarilah angka 2.
- Jika menurut saudara bahwa menjaga kesehatan adalah sesuatu yang cukup buruk, maka lingkari angka 3.
- Jika menurut saudara bahwa menjaga kesehatan adalah sesuatu yang sangat buruk, maka lingkari angka 4.

*** SELAMAT BEKERJA ***

1. Bagi saya melakukan diet merupakan hal yang……
   Mudah : 1 : 2 : 3 : 4 : Sulit

2. Sebagian besar keluarga saya menuntut saya…
   Harus : 1 : 2 : 3 : 4 : Tidak harus

   Melakukan diet

3. Bagi saya melakukan diet merupakan hal yang…
   Baik : 1 : 2 : 3 : 4 : Buruk

4. Saya berencana untuk melakukan diet…
   Sesuai : 1 : 2 : 3 : 4 : Tidak sesuai

   dengan diri saya

5. Saya sendiri yang memutuskan untuk melakukan atau tidak melakukan diet… Setuju : 1 : 2 : 3 : 4 : Tidak setuju

6. Sebagian besar teman saya menuntut saya…
   Harus: 1 : 2 : 3 : 4 : Tidak harus

   Melakukan diet

7. Bagi saya melakukan diet merupakan hal yang…
   Penting : 1 : 2 : 3 : 4 : Tidak penting

8. Saya…
   Akan : 1 : 2 : 3 : 4 : Tidak akan

   Mencoba melakukan diet

9. Saya yakin bahwa jika saya mau, saya dapat melakukan diet…
   Benar: 1 : 2 : 3 : 4 : Salah

10. Dokter menuntut saya…
    Harus : 1 : 2 : 3 : 4 : Tidak harus

    Melakukan diet

11. Bagi saya melakukan diet merupakan hal yang…
    Menyenangkan : 1 : 2 : 3 : 4 : Tidak menyenangkan

12. Saya…
    Akan : 1 : 2 : 3 : 4 : Tidak akan

Berusaha melakukan diet

13. Bagi saya melakukan diet merupakan hal yang…
Mungkin : 1 : 2 : 3 : 4 : Tidak mungkin

14. Sebagian besar orang yang bertemu menuntut saya…
Harus : 1 : 2 : 3 : 4 : Tidak harus

Melakukan diet

15. Bagi saya melakukan diet merupakan hal yang…
Membosankan : 1 : 2 : 3 : 4 : Menarik

16. Saya berniat untuk melakukan diet…
Setuju : 1 : 2 : 3 : 4 : Tidak setuju

Lampiran 3. Hasil Jawaban Responden X

Aitem Jawaban

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
3	2	3	3	3	2	2	2	3	1	4	1	1	2	4	3	3	2	3	2	2	3	3	2	2
3	3	2	3	2	2	2	2	3	1	4	2	1	1	4	2	3	4	4	2	1	4	3	4	3
2	3	3	3	3	2	2	2	4	2	3	2	3	4	4	2	3	3	2	2	2	2	3	1	2
3	3	1	2	3	2	2	2	3	2	4	2	2	2	3	2	3	3	3	2	2	3	2	2	2
2	3	4	3	2	1	1	1	4	4	4	1	4	1	4	4	4	3	4	3	1	3	1	1	1
2	2	3	3	2	2	1	2	3	1	3	1	1	1	3	2	2	2	3	3	2	3	3	2	2
3	3	3	3	3	3	3	3	4	2	4	3	2	2	3	3	4	3	3	3	2	3	3	2	2
4	4	4	3	3	2	2	3	4	1	2	4	3	2	3	1	4	2	4	4	3	4	1	3	2
2	2	3	3	3	2	1	2	4	1	4	1	1	1	4	1	4	2	4	3	2	4	3	1	2
3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3
4	3	4	4	2	2	2	3	3	1	3	2	2	2	3	2	3	3	4	2	2	2	2	2	3
2	3	3	2	3	3	2	2	3	2	3	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	3	3	2	2
2	2	3	3	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	3	2	3	2	3	3	2	3	2	2	2
4	3	4	4	3	3	4	3	3	2	3	2	3	2	3	3	3	3	4	2	3	3	4	3	3
3	3	3	4	3	3	3	3	3	1	4	4	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2
3	3	3	3	3	3	4	3	3	1	3	3	4	2	4	3	4	3	4	1	3	2	3	2	2
4	4	4	4	4	2	2	4	4	4	4	3	1	1	3	2	4	4	4	4	4	4	4	3	4
3	3	4	4	4	4	3	3	1	4	2	4	3	3	2	4	4	3	4	3	4	2	4	4	3
4	4	4	4	4	4	4	4	1	4	4	4	4	1	4	4	4	4	1	4	4	4	4	4	4
3	3	4	4	1	2	3	3	1	3	4	3	3	1	3	4	4	3	3	1	3	2	3	3	3
3	3	3	3	3	3	4	3	2	1	3	3	2	3	3	3	4	3	4	2	2	2	2	2	2
3	3	4	4	3	3	3	2	3	1	4	4	1	2	3	4	3	2	4	3	3	4	4	3	3
3	3	4	4	4	4	3	4	1	4	1	3	3	4	1	4	3	3	3	4	3	4	4	3	3
3	3	3	3	3	3	4	3	2	2	2	3	3	3	2	4	3	4	3	4	3	3	4	4	3
3	3	4	4	3	2	3	3	3	1	4	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3
3	3	4	4	4	2	3	3	3	2	3	3	3	1	4	3	4	2	2	1	4	1	4	3	3
3	3	4	3	4	3	2	3	2	2	3	3	2	2	3	3	4	3	3	1	3	3	3	2	2
3	4	4	4	4	4	4	3	3	1	2	3	1	1	4	4	4	3	4	2	3	3	2	4	2
3	3	3	4	3	3	3	2	2	1	4	2	3	1	4	2	3	3	3	2	3	3	3	2	3
3	3	4	4	3	4	4	3	1	2	2	3	3	2	2	4	4	3	3	3	3	1	2	3	2
3	3	4	3	3	2	2	3	2	2	3	2	3	3	2	2	3	3	3	2	3	3	3	2	2
3	3	3	2	3	3	3	4	1	2	2	3	3	2	3	4	3	3	3	2	3	2	2	3	3
2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	3	3	1	2	3	3	2	4	4	4	4	4	1	3	2
3	3	3	4	3	3	2	3	2	2	2	3	2	2	3	3	4	3	3	3	3	2	3	2	3
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	4	3	2	3	2	3	2	3	3	2
3	4	3	3	4	3	4	1	4	4	2	2	3	3	4	2	4	2	2	1	3	4	1	3	3
3	4	3	3	4	3	4	1	4	4	2	2	1	4	4	2	4	4	3	4	1	1	4	4	4
3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	2	4	3	2	3	2	3	2	3	1	2
4	4	4	3	3	4	3	3	3	1	4	4	1	3	1	1	3	4	3	4	3	4	2	1	3
3	3	3	4	3	3	2	3	3	2	2	2	3	4	1	4	3	3	3	3	3	4	2	2	2

Lampiran 4. Hasil Jawaban Responden Y

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
2	3	4	3	3	3	4	2	4	4	3	3	3	3	3	4
4	2	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	3	4	4
2	2	3	4	4	2	4	4	4	2	3	4	4	3	4	4
3	2	3	3	4	1	4	4	4	3	4	4	3	1	4	4
1	4	4	4	3	3	4	4	4	4	2	4	4	3	2	4
3	2	3	3	4	2	3	3	4	1	3	3	3	2	2	3
3	2	4	3	4	2	3	4	4	2	3	4	4	2	3	4
1	1	4	4	4	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4
4	4	4	4	4	3	3	4	3	3	4	4	4	3	3	4
3	3	4	4	4	2	4	4	4	3	3	4	4	3	4	4
1	2	3	3	4	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
1	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
4	1	4	4	4	4	4	4	4	1	4	4	4	1	4	4
3	3	4	3	3	2	4	3	3	3	3	3	3	3	2	3
4	4	4	4	4	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
4	1	4	4	4	1	4	4	4	1	4	4	4	1	4	4
2	2	3	3	4	1	3	3	4	1	2	3	2	2	3	2
2	2	4	3	4	1	3	3	3	1	3	3	3	1	1	3
2	3	3	3	3	2	4	3	4	2	2	3	3	2	2	3
2	2	3	4	4	1	3	3	4	1	2	3	3	1	3	3
3	2	3	4	3	2	3	3	4	1	1	3	3	3	1	3
2	2	4	4	4	1	4	4	4	1	4	4	4	1	4	4
1	1	3	4	4	2	3	3	4	3	4	3	4	2	3	3
2	2	3	3	4	1	4	4	4	2	3	4	4	1	4	4
1	1	4	3	4	1	4	4	4	2	1	3	3	1	1	4
2	2	2	3	3	2	3	3	4	1	2	3	3	2	3	3
1	3	4	4	2	1	4	4	4	1	4	4	4	1	2	3
2	2	3	3	4	2	4	3	3	1	3	4	3	2	2	2
3	3	2	3	4	2	4	3	3	1	3	4	3	2	2	2
3	4	4	4	3	1	4	3	4	3	2	3	3	1	2	3
2	3	4	4	4	2	3	4	4	3	3	4	4	3	3	4
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
1	2	4	2	4	4	4	4	4	2	1	3	3	4	2	3
2	4	2	3	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	2	3
4	1	4	4	4	1	4	4	4	1	4	4	4	4	4	4
1	2	4	2	4	2	3	3	3	1	2	3	3	1	3	3
1	1	4	2	4	1	3	4	4	3	4	4	4	1	4	4
3	3	3	2	4	1	3	3	3	1	3	3	4	1	2	2
4	3	4	2	3	3	2	4	4	3	4	3	4	3	4	4

Lampiran 5. Uji Validitas X

Aitem-Total Statistics

	Scale Mean if Aitem Deleted	Scale Variance if Aitem Deleted	Corrected Aitem-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Aitem Deleted
X1	67,20	67,651	,574	,802
X2	67,13	67,702	,597	,802
X3	66,83	68,558	,404	,807
X4	66,85	68,182	,479	,804
X5	67,15	67,156	,506	,802
X6	67,45	65,946	,568	,799
X7	67,45	64,151	,583	,797
X8	67,50	66,513	,508	,802
X9	67,30	67,292	,503	,803
X10	68,10	65,887	,368	,808
X11	67,30	67,292	,503	,803
X12	67,52	64,153	,617	,795
X13	67,80	69,856	,168	,818
X14	68,02	71,512	,069	,822
X15	67,18	77,584	-,319	,839
X16	67,30	67,138	,339	,809
X17	66,80	70,062	,309	,810
X18	67,30	67,292	,503	,803
X19	67,00	74,718	-,146	,827
X20	67,63	68,343	,263	,813
X21	67,45	66,203	,518	,801
X22	67,30	73,600	-,064	,828
X23	67,38	67,471	,342	,809
X24	67,63	64,292	,574	,797
X25	67,65	66,336	,600	,799

Lampiran 6. Uji Validitas Y

Aitem-Total Statistics

	Scale Mean if Aitem Deleted	Scale Variance if Aitem Deleted	Corrected Aitem-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Aitem Deleted
Y1	46,67	36,379	,253	,800
Y2	46,70	39,600	,013	,817
Y3	45,52	36,666	,470	,781
Y4	45,70	36,523	,438	,783
Y5	45,32	39,610	,134	,799
Y6	47,05	36,151	,291	,795
Y7	45,50	38,410	,292	,792
Y8	45,52	36,461	,590	,777
Y9	45,30	38,831	,310	,791
Y10	46,85	33,105	,497	,777
Y11	46,02	33,820	,545	,772
Y12	45,52	36,563	,637	,776
Y13	45,55	35,946	,671	,772
Y14	46,75	34,141	,422	,784
Y15	46,12	33,548	,553	,771
Y16	45,62	34,599	,713	,765

Lampiran 7. Uji Realibilitas X

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Aitems
,815	25

Lampiran 8. Ujia Realibilitas Y

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Aitems
,796	16

Lampiran 9. Uji Linieritas

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Intensi (niat) Perilaku Diet * Body Image	Between Groups	(Combined)	679,600	20	33,980	1,558	,169
		Linearity	117,612	1	117,612	5,394	,031
		Deviation from Linearity	561,988	19	29,578	1,356	,256
	Within Groups		414,300	19	21,805		
	Total		1093,900	39			

Lampiran 10. Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		40
Normal Parameters[a,b]	Mean	,0000000
	Std. Deviation	7,20044622
Most Extreme Differences	Absolute	,088
	Positive	,088
	Negatif	-,077
Test Statistic		,088
Asymp. Sig. (2-tailed)		,200[c,d]

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

d. This is a lower bound of the true significance.

Lampiran 11. Uji Corelasi Product Moment

Correlations

		Body Image	Intensi (niat) Perilaku Diet
Body Image	Pearson Correlation	1	-,328*
	Sig. (2-tailed)		,039
	N	40	40
Intensi (niat) Perilaku Diet	Pearson Correlation	-,328*	1
	Sig. (2-tailed)	,039	
	N	40	40

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).