

**HUBUNGAN ANTARA *BODY DISSATISFACTION*  
DENGAN PERILAKU DIET PADA WANITA  
DEWASA AWAL PENGGUNA ASUPAN  
NUTRISI DI BANDAR LAMPUNG**

**SKRIPSI**

Oleh:

**NADA PERMATA ULYA  
1731080118**



**Program Studi : Psikologi Islam**

**FAKULTAS USHULUDDIN DAN STUDI AGAMA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN  
LAMPUNG  
1444 H / 2023 M**

**HUBUNGAN ANTARA *BODY DISSATISFACTION*  
DENGAN PERILAKU DIET PADA WANITA  
DEWASA AWAL PENGGUNA ASUPAN  
NUTRISI DI BANDAR LAMPUNG**

**SKRIPSI**

Diajukan Untuk Melengkapi Tugas-Tugas dan Memenuhi Syarat  
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi (S.Psi)  
Pada Fakultas Ushuluddin Dan Studi Agama

Oleh:

**NADA PERMATA ULYA  
NPM. 1731080118**

**Program Studi : Psikologi Islam**

**Pembimbing I : Dra. Yusafrida Rasyidin, M.Ag.  
Pembimbing II : Eska Prawisudawati Ulpa, S.Psi. M.Si.**

**FAKULTAS USHULUDDIN DAN STUDI AGAMA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN  
LAMPUNG  
1444 H / 2023 M**

## ABSTRAK

### Hubungan Antara *Body Dissatisfaction* Dengan Perilaku Diet Pada Wanita Dewasa Awal Pengguna Asupan Nutrisi Di Bandar Lampung

Oleh:

Nada Permata Ulya

Perilaku diet adalah usaha sadar yang dialami individu untuk mengurangi dan mempertahankan berat badan yang sesuai dengan keinginan individu untuk membentuk tubuh menjadi ideal. Diet jarang dilakukan dengan alasan kesehatan, namun diet biasanya dilakukan untuk menjaga penampilan. Perilaku diet kerap terjadi dikalangan wanita. Perilaku diet juga dapat dipengaruhi oleh faktor kepribadian dan adanya nilai-nilai sosial di masyarakat terhadap daya tarik dan kerampingan tubuh. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan *body dissatisfaction* dengan perilaku diet pada wanita dewasa awal pengguna asupan nutrisi.

Populasi dalam penelitian ini adalah wanita dewasa awal pengguna asupan minuman nutrisi berupa produk *Herbalife nutrition*. Dengan jumlah sampel sebanyak 90 responden diambil menggunakan teknik *purposive sampling*. Metode pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan skala perilaku diet yang terdiri dari 25 aitem ( $\alpha = 0,918$ ) dan skala *body dissatisfaction* 24 aitem ( $\alpha = 0,850$ ). Teknik analisis dalam penelitian ini menggunakan teknik *correlation product moment pearson* dengan bantuan *software SPSS 22.0 for windows*.

Hasil analisis data yang diperoleh dengan nilai  $r_{xy} = 0,702$  dengan taraf signifikan  $0,000$  ( $p > 0,05$ ), hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara perilaku diet dengan *body dissatisfaction*, semakin tinggi *body dissatisfaction* maka perilaku diet akan semakin meningkat sehingga hipotesis diterima. Sumbangan efektif yang diberikan variabel *body dissatisfaction* terhadap variabel perilaku diet sebesar  $49,2\%$ .

**Kata Kunci:** *body dissatisfaction*, perilaku diet, asupan nutrisi

## PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

*Assalamu'alaikum Wr. Wb.*

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Nada Permata Ulya

NPM : 1731080118

Program Studi : Psikologi Islam

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi yang berjudul “Hubungan Antara *Body Dissatisfaction* dengan Perilaku Diet Pada Wanita Dewasa Awal Pengguna Asupan Nutrisi Di Bandar Lampung” merupakan hasil karya penelitian dan bukan hasil plagiasi, maka peneliti bersedia menerima konsekuensi sesuai dengan peraturan yang berlaku di Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung. Demikian pernyataan ini dibuat dengan sebenar-benarnya.

*Wassalamu'alaikum Wr. Wb.*

Bandar Lampung, 6 Desember 2022  
Yang Menyatakan,



**Nada Permata Ulya**  
**NPM. 1731080118**



**KEMENTERIAN AGAMA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI (UIN)  
RADEN INTAN LAMPUNG**

**FAKULTAS USHULUDDIN DAN STUDI AGAMA**

*Jl. Let. Kol H. Endro Suratmin Sukarame Bandar Lampung Telp. (0721) 703260*

**PERSETUJUAN**

Judul Skripsi : Hubungan Antara *Body Dissatisfaction* Dengan  
Perilaku Diet Pada Wanita Dewasa Awal Pengguna  
Asupan Nutrisi Di Bandar Lampung

Nama : Nada Permata Ulya  
NPM : 1731080118  
Jurusan : Psikologi Islam  
Fakultas : Ushuluddin dan Studi Agama

**MENYETUJUI**

Untuk Dimunaqosahkan Dalam Sidang Munaqosah Fakultas  
Ushuddin Dan Studi Agama Universitas Islam Negeri  
Raden Intan Lampung

**Pembimbing I**

**Dra. Yusafrika Rasvidin, M.Ag**  
NIP. 196008191993032001

**Pembimbing II**

**Eska Prawisudawati Ulpa, M.Si**  
NIP. 198508182019032010

**Mengetahui  
Ketua Prodi Psikologi Islam**

**Drs. M. Nursalim Malay, M.Si**  
NIP. 196301011999031001



**KEMENTERIAN AGAMA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI (UIN)  
RADEN INTAN LAMPUNG  
FAKULTAS USHULUDDIN DAN STUDI AGAMA**

*Jl. Let. Kol H. Endro Suratmin Sukarame Bandar Lampung Telp. (0721) 703260*

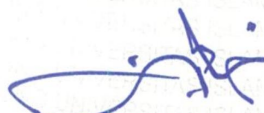
**PENGESAHAN**

Skripsi dengan judul **“Hubungan Antara *Body Dissatisfaction* Dengan Perilaku Diet Pada Wanita Dewasa Awal Pengguna Asupan Nutrisi Di Bandar Lampung”** disusun oleh **Nada Permata Ulya**, NPM 1731080118. Program studi **Psikologi Islam**. Fakultas Ushuluddin Dan Studi Agama, telah dimunaqosyahkan pada Hari/Tanggal: **Kamis, 15 Desember 2022.**

**TIM PENGUJI**

Ketua : **Drs.H. M. Nursalim Malay, M.Si**   
Sekertaris : **Angga Natalia, M.LP**   
Penguji Utama : **Annisa Fitriani, S.Psi, M.A**   
Penguji Pendamping I : **Dra.Yusafrida Rasyidin, M.Ag**   
Penguji Pendamping II : **Eska Prawisudawati Ulpa, M.Si** 

**Mengetahui**  
**Dekan Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama**



**Dr. Ahmad Isnaeni, MA**  
**NIP.197403302000031001**

## MOTTO

قُلُوبِكُمْ إِلَىٰ يَنْظُرُ وَلَكِنَّ صُورَكُمْ إِلَىٰ وَلَا أَجْسَادِكُمْ إِلَىٰ يَنْظُرُ لَا اللَّهُ إِنَّ

*“sesungguhnya Allah SWT tidak melihat kepada tubuh dan rupa rupa kalian, akan tetapi Allah SWT melihat kepada hati kalian.”*

*(HR. Muslim, Ahmad dan Ibnu Mujab)*





## RIWAYAT HIDUP

Nama lengkap Nada Permata Ulya, lahir di Sukoharjo 1 tanggal 30 April 1998. Peneliti merupakan anak ke dua dari dua bersaudara, puteri dari pasangan Bapak Margiyanto dan Ibu Dwi Nurmawati. Alamat tempat tinggal di Desa Sukoharjo 1, Kecamatan Sukoharjo, Kabupaten Pringsewu. Berikut ini riwayat pendidikan peneliti:

1. TK Islamiyah Sukoharjo, lulus tahun 2004
2. SD Muhammadiyah Waringinsari Barat, lulus tahun 2011
3. SMP Negeri 3 Pringsewu, lulus tahun 2014
4. SMA Negeri 1 Pringsewu 2017, lulus tahun 2017

Setelah menamatkan pendidikan di jenjang SMA Negeri 1 Pringsewu, peneliti terdaftar menjadi mahasiswi Psikologi Islam Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung Pada Tahun 2017.





## KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmanirrahim

Alhamdulillahirabbil'alamin, segala puji dan syukur peneliti ucapkan kepada Allah SWT, yang telah memberikan segala berkah rahmat serta karunianya yang dilimpahkan kepada peneliti sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul “ Hubungan Antara *Body Dissatisfaction* Dengan Perilaku Diet Pada Wanita Dewasa Awal Pengguna Asupan Nutrisi Di Bandar Lampung” sebagai salah satu syarat untuk memenuhi gelar sarjana psikologi.

Peneliti menyadari bahwa dalam proses menyelesaikan penulisan skripsi ini masih jauh dari kata sempurna, sehingga saran dan kritik yang membangun sangatlah dibutuhkan untuk dapat dikembangkan menjadi lebih baik lagi. Selain itu terselesainya skripsi ini tidak lepas dari bantuan berbagai pihak yang turut serta dalam memberikan dukungan secara moril maupun meteril. Oleh sebab itu, dengan segala hormat peneliti mengucapkan terimakasih kepada:

1. Bapak Prof.H. Wan Jamaluddin Z, M. Ag., Ph D selaku rektor UIN Raden Intan Lampung.
2. Bapak Dr. H Ahmad Isnaeni, MA selaku Dekan Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama UIN Raden Intan Lampung.
3. Bapak Drs. M. Nursalim Malay, M.Si selaku Ketua Prodi, serta Ibu Annisa Fitriani, S.Psi,MA selaku Pembimbing Akademik dan Sekretaris prodi Psikologi Islam Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung yang telah memberikan bimbingan dan arahan terkait perkuliahan dari semester awal sampai semester akhir.
4. Ibu Dra. Yusafriada Rasyidin, M.Ag selaku Pembimbing I, Ibu Eska Prawisudawati Ulpa, S.Psi. M.Si selaku Pembimbing II yang telah meluangkan waktu untuk membimbing, memberikan arahan, nasehat, motivasi dan memberikan kepercayaan kepada peneliti sehingga peneliti dapat menyelesaikan penulisan skripsi.
5. Bapak dan Ibu Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung yang telah memberikan ilmu serta mengajarkan banyak hal yang bermanfaat kepada peneliti.
6. Bapak Muhammad Furqon Ramadani selaku Coach Herbalife Nutrition di Nutrion Club Bugar Bahagia Corner Sukarame yang telah memberikan izin untuk melakukan penelitian, serta member Herbalife Nutrition terutama wanita dewasa awal

yang telah membantu dan ikut serta menjadi subjek penelitian ini.

7. Keluarga besarku, terimakasih sudah memotivasi serta memberikan dukungan untuk menyelesaikan penulisan skripsi ini.
8. Sahabat-sahabatku Eva Yuliana Sari, Shinta Siti Aisyah, Reno Octavianoro Effendi, Wily Andika Putra, Nurmala Dewi, yang sudah memberikan *support* serta menemani selama proses menyelesaikan penulisan skripsi ini.
9. Seluruh teman-teman psikologi angkatan 2017 yang sudah membantu selama proses pembelajaran di perkuliahan, serta memberikan kenangan indah yang tak terlupakan kepada peneliti.

Akhir kata, peneliti mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang tidak dapat di sebutkan satu persatu, atas bantuan baik secara moril maupun meteril kepada peneliti selama proses studi hingga penyelesaian penulisan skripsi ini, peneliti berharap semoga Allah SWT memberikan balasan yang berlipat ganda atas kebaikan yang telah diberikan. Amiin

Bandar Lampung, 6 Desember 2022  
Yang Menyatakan,



**Nada Permata Ulya**  
**NPM. 1731080118**

## PEDOMAN TRANSLITERASI

*Transliterasi* Arab-Latin digunakan sebagai pedoman yang mengacu pada Surat Keputusan Bersama (SKB) Menteri Agama dan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan RI No. 158 Tahun 1987 dan Nomor 0543b/U/1987, sebagai berikut:

### 1. Konsonan Tunggal

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Keterangan
ا	Alif	Tidak dilambangkan	Tidak dilambangkan
ب	ba'	B	Be
ت	ta'	T	Te
ث	ša	š	Es (dengan titik di atas)
ج	Jim	J	Je
ح	ħa	ħ	Ha (dengan titik di bawah)
خ	Kha	Kh	Ka dan Ha
د	Dal	D	De
ذ	Žal	Ž	Z (dengan titik di atas)
ر	Ra'	R	Er
ز	Zai	Z	Zet
س	Sin	S	Es
ش	Syin	Sy	Es dan Ye
ص	šad	š	Es (dengan titik di bawah)
ض	dad	d	De (dengan titik di bawah)
ط	ta'	ṭ	Te (dengan titik di bawah)
ظ	za'	z	Zet (dengan titik di bawah)
ع	'ain	'	Koma terbalik di atas
غ	Gain	G	Ge
ف	Fa'	F	Ef
ق	Qaf	Q	Qi
ك	Kaf	K	Ka
ل	Lam	L	El
م	Min	M	Em
ن	Nun	N	En
و	Wawu	W	We
ه	Ha'	H	Ha
ء	Hamzah	'	Apostrof
ي	ya'	Y	Ye

## 2. Konsonan Rangkap karena Syaddah ditulis rangkap

Fathah + ya' mati بينكم	Ditulis	Ai
Fathah + wawu mati قول	Ditulis	bainakum
	Ditulis	au
	Ditulis	qaulun

## 3. Ta' Marbutah

a. Bila dimatikan ditulis h

هبة	Ditulis	Hibbah
جزيلة	Ditulis	Jizyah

(ketentuan ini tidak diperlakukan terhadap kata-kata Arab yang sudah terserap ke dalam bahasa Indonesia, seperti sholat, zakat, dan sebagainya, kecuali bila dikehendaki lafal aslinya). Bila diikuti dengan kata sandang "al" serta bacaan kedua itu terpisah, maka ditulis dengan h.

كرامة الأولياء	Ditulis	Karāmah al-auliya'
----------------	---------	--------------------

b. Bila ta' marbutah hidup atau dengan harakat, fathah, kasrah dan dammah ditulis t

زكاة الفطر	Ditulis	Zakātul fiṭri
------------	---------	---------------

## 4. Vokal Pendek

_____	Kasrah	Ditulis	I
_____	Fathah	Ditulis	A
_____	Dammah	Ditulis	U

## 5. Vokal Panjang

Fathah + alif جاهلية	Ditulis	Ā
Fathah + ya' mati يسعى	Ditulis	jāhiliyyah
Kasrah + ya' mati كريم	Ditulis	ā
Dammah + wawu mati فروض	Ditulis	yas' ā
	Ditulis	ī
	Ditulis	Karīm
	Ditulis	ū
	Ditulis	furūd

## 6. Vokal Rangkap

متعقدين عدة	Ditulis Ditulis	Muta' aqqidīn 'iddah
----------------	--------------------	-------------------------

## 7. Vokal Pendek yang Berurutan dalam Satu Kata Dipisahkan dengan Apostrof

أنتم	Ditulis	A' antum
أعدت	Ditulis	u' iddat
شكرتم لنن	Ditulis	la' in syakartum

## 8. Kata Sandang Alif + Lam

a. Bila diikuti huruf Qomariyyah

القران	Ditulis	al-Qur' ān
اقياس	Ditulis	al-Qiyās

b. Bila diikuti Huruf syamsiyyah ditulis dengan menggandakan huruf syamsiyyah yang mengikutinya, serta menghilangkan huruf I (*el*) nya

السماء	Ditulis	as-Samā'
الشمس	Ditulis	asy-Syams

## 9. Penulisan Kata-kata dalam Rangkaian Kalimat

ذوى الفروض	Ditulis	Žawī al-furūd
أهل السنة	Ditulis	Ahl as-Sunnah

## PEDOMAN TRANSLITERASI

*Transliterasi* Arab-Latin digunakan sebagai pedoman yang mengacu pada Surat Keputusan Bersama (SKB) Menteri Agama dan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan RI No. 158 Tahun 1987 dan Nomor 0543b/U/1987, sebagai berikut:

### 10. Konsonan. Tunggal

Huruf. Arab	Nama	Huruf Latin	Keterangan
ا	Alif	Tidak dilambangkan	Tidak dilambangkan
ب	ba'	B	Be
ت	ta'	T	Te
ث	sa	š	Es (dengan titik di atas)
ج	Jim	J	Je
ح	ha	ḥ	Ha (dengan titik di bawah)
خ	Kha	Kh	Ka dan Ha
د	Dal	D	De
ذ	Žal	Ž	Z (dengan titik di atas)
ر	Ra'	R	Er
ز	Zai	Z	Zet
س	Sin	S	Es
ش	Syin	Sy	Es dan Ye
ص	šad	š	Es (dengan titik di bawah)
ض	ḍad	ḍ	De (dengan titik di bawah)
ط	ṭa'	ṭ	Te (dengan titik di bawah)
ظ	ẓa'	ẓ	Zet (dengan titik di bawah)
ع	'ain	'	Koma terbalik di atas
غ	Gain	G	Ge
ف	Fa'	F	Ef
ق	Qaf	Q	Qi
ك	Kaf	K	Ka
ل	Lam	L	El
م	Min	M	Em
ن	Nun	N	En
و	Wawu	W	We
ه	Ha'	H	Ha
ء	Hamzah	'	Apostrof
ي	ya'	Y	Ye

### 11. Konsonan Rangkap karena Syaddah ditulis rangkap

متعقدين عدة	Ditulis Ditulis	Muta' aqqidīn 'iddah
----------------	--------------------	-------------------------

### 12. Ta' Marbutah

- c. Bila dimatikan ditulis h

هبة	Ditulis	Hibbah
جزيلة	Ditulis	Jizyah

(ketentuan ini tidak diperlakukan terhadap kata-kata Arab yang sudah terserap ke dalam bahasa Indonesia, seperti sholat, zakat, dan sebagainya, kecuali bila dikehendaki lafal aslinya). Bila diikuti dengan kata sandang “al” serta bacaan kedua itu terpisah, maka ditulis dengan h.

كرامة الأولياء	Ditulis	Karāmah al-auliya'
----------------	---------	--------------------

- d. Bila ta' marbutah hidup atau dengan harakat, fathah, kasrah dan dammah ditulis t

- e.

زكاة الفطر	Ditulis	Zakātul fiṭri
------------	---------	---------------

### 13. Vokal Pendek

_____	Kasrah	Ditulis	I
_____	Fathah	Ditulis	A
_____	Dammah	Ditulis	U

### 14. Vokal Panjang

Fathah + alif جاهلية	Ditulis Ditulis	Ā jāhiliyyah
Fathah + ya' mati يسعى	Ditulis Ditulis	ā yas' ā
Kasrah + ya' mati كريم	Ditulis Ditulis	ī karīm
Dammah + wawu mati فروض	Ditulis Ditulis	ū furūd



### 15. Vokal Rangkap

Fathah + ya' mati بينكم	Ditulis	Ai
Fathah + wawu mati قول	Ditulis	bainakum
	Ditulis	au
	Ditulis	qaulun

### 16. Vokal Pendek yang Berurutan dalam Satu Kata Dipisahkan dengan Apostrof

أنتم	Ditulis	A'antum
أعدت	Ditulis	u'iddat
شكرتم لئن	Ditulis	la'in syakartum

### 17. Kata Sandang Alif + Lam

c. Bila diikuti huruf Qomariyyah

القرآن	Ditulis	al-Qur'ān
أقياس	Ditulis	al-Qiyās

d. Bila diikuti Huruf syamsiyyah ditulis dengan menggandakan huruf syamsiyyah yang mengikutinya, serta menghilangkan huruf (*el*) nya.

السماء	Ditulis	as-Samā'
الشمس	Ditulis	asy-Syams

### 18. Penulisan Kata-kata dalam Rangkaian Kalimat

ذوى الفروض	Ditulis	Ẓawī al- furūd
أهل السنة	Ditulis	Ahl as-Sunnah

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
ABSTRAK .....	ii
PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN .....	iii
SURAT PERSETUJUAN .....	iv
PENGESAHAN .....	v
MOTTO.....	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	vii
RIWAYAT HIUP .....	viii
KATA PENGANTAR .....	ix
PEDOMAN TRANSLITERASI .....	xi
DAFTAR ISI.....	xvii
DAFTAR TABEL.....	xx
DAFTAR GAMBAR.....	xxi
DAFTAR LAMPIRAN .....	xxii
<b>BAB I PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah .....	16
C. Tujuan Penelitian.....	16
D. Manfaat Penelitian.....	16
E. Penelitian Terdahulu.....	17
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA .....</b>	<b>21</b>
<b>A. Perilaku Diet .....</b>	<b>21</b>
1. Pengertian Perilaku Diet.....	21
2. Aspek-aspek Perilaku Diet .....	22
3. Faktor-faktor Perilaku Diet .....	23
4. Dimensi Perilaku Diet .....	25
5. Karakteristik Perilaku Diet.....	25
6. Jenis-jenis Perilaku Diet.....	26
7. Pengukuran Perilaku Diet.....	28
8. Perilaku Diet dalam Persepektif Islam .....	28
<b>B. <i>Body Dissatisfaction</i> .....</b>	<b>32</b>

1. Pengertian <i>Body Dissatisfaction</i> .....	32
2. Aspek-aspek <i>Body Dissatisfaction</i> .....	33
3. Faktor-faktor <i>Body Dissatisfaction</i> .....	34
4. Komponen <i>Body Dissatisfaction</i> .....	38
5. Karakteristik <i>Body Dissatisfaction</i> .....	38
6. Dampak <i>Body Dissatisfaction</i> .....	39
7. Indeks Massa Tubuh .....	39
<b>C. Hubungan Antara <i>Body Dissatisfaction</i> dengan Perilaku Diet Pada Wanita Dewasa Awal Pengguna Pengguna Asupan Nutrisi</b> .....	<b>40</b>
<b>D. Kerangka Berfikir</b> .....	<b>43</b>
<b>E. Hipotesis</b> .....	<b>44</b>
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b> .....	<b>45</b>
<b>A. Identifikasi Variabel Penelitian</b> .....	<b>45</b>
<b>B. Definisi Operasional Variabel Penelitian</b> .....	<b>45</b>
1. Perilaku Diet.....	45
2. <i>Body Dissatisfaction</i> .....	45
<b>C. Subjek Penelitian</b> .....	<b>46</b>
1. Populasi .....	46
2. Sampel.....	47
<b>D. Metode Pengumpulan Data</b> .....	<b>47</b>
1. Skala Perilaku Diet .....	48
2. Skala <i>Body Dissatisfaction</i> .....	48
<b>E. Validitas dan Relibilitas</b> .....	<b>50</b>
1. Validitas .....	50
2. Reliabilitas.....	50
<b>F. Metode Analisis Data</b> .....	<b>51</b>
<b>BAB IV PELAKSANAAN DAN HASIL PENELITIAN</b> .....	<b>53</b>
<b>A. Orientasi Kacah Dan Persiapan Penelitian</b> .....	<b>53</b>
1. Orientasi Kacah.....	53
2. Persiapan Penelitian .....	53
3. Pelaksanaan <i>Try out</i> .....	57
4. Uji Validitas dan Reliabilitas .....	58
5. Penyusunan Alat Ukur Penelitian .....	61
<b>B. Pelaksanaan Penelitian</b> .....	<b>62</b>
1. Penentuan Subjek Penelitian .....	62
2. Pelaksanaan Pengumpulan Data.....	63
3. Skoring .....	64
<b>C. Hasil Penelitian</b> .....	<b>64</b>
1. Deskripsi Statistik Variabel Penelitian.....	64

2. Kategorisasi Variabel Penelitian .....	65
a. Kategorisasi Perilaku Diet.....	66
b. Kategorisasi <i>Body Dissatisfaction</i> .....	67
3. Uji Asumsi .....	69
a. Uji Normalitas.....	69
b. Uji Linieritas .....	70
4. Uji Hipotesis.....	71
a. Uji Korelasi.....	71
b. Sumbangan Efektif.....	71
<b>D. Pembahasan .....</b>	<b>72</b>
<b>BAB V PENUTUP.....</b>	<b>77</b>
A. Kesimpulan.....	77
B. Rekomendasi .....	77
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>79</b>



## DAFTAR TABEL

Tabel. 2.1.	Tabel Indeks Massa Tubuh .....	40
Tabel. 3.1.	Data Pekerjaan Populasi Penelitian.....	46
Tabel. 3.2.	<i>Blueprint</i> Skala Perilaku Diet.....	48
Tabel. 3.3.	<i>Blueprint</i> Skala <i>Body Dissatisfaction</i> .....	49
Tabel. 4.1.	<i>Blueprint</i> Aitem Skala Perilaku Diet Sebelum <i>Try-out</i> .....	55
Tabel. 4.2.	<i>Blueprint</i> Aitem Skala <i>Body Dissatisfaction</i> Sebelum <i>Try-out</i> .....	57
Tabel. 4.3.	Hasil Distribusi Aitem Perilaku Diet Valid Dan Gugur.....	59
Tabel. 4.4.	Hasil Distribusi Aitem <i>Body Dissatisfaction</i> Valid Dan Gugur.....	60
Tabel. 4.5.	Hasil Distribusi Aitem Skala Perilaku Diet Setelah Uji Coba .....	61
Tabel. 4.6.	Hasil Distribusi Aitem Skala <i>Body</i> <i>Dissatisfaction</i> Setelah Uji Coba.....	62
Tabel. 4.7.	Deskripsi Statistik .....	65
Tabel. 4.8.	Rumus Hitung Kategorisasi Tiga Jenjang .....	66
Tabel. 4.9.	Kategorisasi Perilaku Diet.....	66
Tabel. 4.1.0.	Kategorisasi <i>Body Dissatisfaction</i> .....	68
Tabel. 4.1.1.	Hasil Uji Normalitas .....	69
Tabel. 4.1.2.	Hasil Uji Linearitas.....	70
Tabel. 4.1.3.	Hasil Uji Hipotesis .....	71
Tabel. 4.1.4.	Hasil Sumbangan Efektif.....	72

## DAFTAR GAMBAR

Gambar. 1. Diagram Kategorisasi Skor Variabel Perilaku Diet .....	67
Gambar. 2. Diagram Kategorisasi Skor Variabel <i>Body Dissatisfaction</i> .....	68



## DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN. 1 Rancangan Skala Penelitin .....	85
LAMPIRAN. 2 Distribusi Data Uji Coba Skala .....	95
LAMPIRAN. 3 Validitas Dan Realibilitas Hasil Uji Coba Skala ....	103
LAMPIRAN. 4 Skala Penelitian .....	107
LAMPIRAN. 5 Data Skor Penelitian .....	117
LAMPIRAN. 6 Tabulasi Data Penelitian.....	127
LAMPIRAN. 7 Data Subjek Penelitian.....	133
LAMPIRAN. 8 Hasil Uji Asumsi .....	141
LAMPIRAN. 9 Hasil Uji Hipotesis .....	145
LAMPIRAN. 10 Surat Perizinan Penelitian.....	149
LAMPIRAN. 11 Kartu Konsultasi.....	153
LAMPIRAN. 12 Hasil Cek Turnitin .....	159





# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Pada masa kini melakukan diet yang dilakukan sebagian besar wanita dewasa awal menjadi tren dalam menurunkan berat badan untuk menjadi ideal, karena sebagian besar wanita membandingkan tubuh yang dimiliki dengan standar tubuh ideal yang terbentuk di masyarakat. Attie, I., & Brooks-Gunn (1989) menegaskan bahwa adanya nilai sosial dalam masyarakat terhadap daya tarik dan kelangsingan tubuh. Oleh karena itu wanita cenderung mengubah penampilan fisiknya dengan bentuk yang sempurna karena merasa bentuk tubuhnya tidak sesuai dengan standar di masyarakat, sehingga beberapa tahun belakangan ini sebagian kalangan wanita dewasa awal melakukan diet sebagai metode untuk menurunkan berat badan.

Berdasarkan temuan (World Health Organization, 2019) individu yang mengalami *body dissatisfaction* akan merubah bentuk tubuh dan merawat tubuhnya agar terlihat menarik dan sesuai dengan yang diinginkan. Hal ini dikarenakan adanya ketidakpuasan bentuk tubuh yang dimiliki, kemudian adanya perspektif terbentuknya kondisi tubuh ideal dalam masyarakat yang menstandarisasi bahwa wanita cantik dan ideal adalah wanita yang memiliki tubuh semampai dan tinggi.

Penampilan fisik merupakan penunjang utama bagi setiap wanita. Pandangan mengenai bentuk tubuh ideal terbentuk oleh pengalaman pribadi individu, aspek sosial, dan juga pengaruh budaya. Hal ini membuat para wanita rela melakukan cara untuk mencapai bentuk tubuh yang ideal seperti mengonsumsi obat penurun berat badan, berolahraga dan mengikuti program diet untuk menurunkan berat badan. Dalam menurunkan berat badan ini banyak sekali digemari oleh wanita terutama kaum wanita dewasa awal, karena perubahan fisik yang dialami wanita dewasa awal dapat mempengaruhi hubungan sosial dengan orang lain. Hal ini diperkuat oleh Dariyo (2015) bahwa perubahan fisik yang dialami wanita

membuat wanita sulit untuk berinteraksi dan beradaptasi dengan orang lain.

Oleh sebab itu banyak wanita dewasa awal menjaga atau merubah kondisi fisik yang dimiliki untuk mampu menyesuaikan diri di lingkungan sosial dan mulai mencari pasangan, karena pada tugas perkembangan fase dewasa awal ini harus mampu membangun kasih untuk mencari pendamping, dan mampu menyesuaikan diri di lingkungan sosial. Hal ini ditegaskan oleh Hurlock (2006) fase perkembangan dewasa awal dimulai pada usia 18 tahun sampai usia 40 tahun, pada fase ini tugas perkembangan dewasa awal adalah mendapatkan pekerjaan, mengurus rumah tangga, menjadi warga negara yang baik, membesarkan anak, mencari pasangan dan menikah. Masa dewasa awal merupakan masa pertama ketika seseorang mulai menjalin hubungan secara intim dengan lawan jenis. Pada tahap ini, individu melakukan penyesuaian dunia pekerjaan dan membangun hubungan cinta untuk menemukan pasangan hidup (Papalia, 2008). Sehingga banyak di kalangan wanita dewasa awal yang berkeinginan memiliki tubuh yang ideal dan menganggap wanita cantik jika memiliki tubuh langsing dan masyarakat masih menganggap wanita cantik dan ideal adalah wanita dengan tubuh proporsional (Prima & Sari, 2015).

Fase wanita dewasa awal yang berkeinginan tampil sempurna sering diartikan dengan memiliki tubuh yang proporsional dan langsing, karena setiap wanita ingin tampil cantik dan menarik disetiap kesempatan dengan melihat bentuk tubuh yang ideal. Hal ini tidak dapat dipungkiri oleh para kaum wanita dewasa awal yang belum memiliki pasangan maupun pengaruh melihat dari lingkungan sekitarnya mengenai wanita memiliki tubuh proporsional ataupun ideal sehingga menganggap wanita cantik jika memiliki tubuh langsing dan masyarakat masih menganggap wanita yang cantik dan ideal adalah wanita yang memiliki tubuh proporsional (Prima & Sari, 2015). Sehingga banyak wanita yang berusaha menjaga penampilan mereka supaya terlihat sempurna di lingkungan sosial. Hal ini sangat wajar mengingat salah satu dari lima kebutuhan dasar manusia menurut Abraham Maslow adalah kebutuhan akan penghargaan diri jika

kebutuhan akan harga diri dan penghargaan orang lain tidak terpenuhi, maka individu tersebut akan merasa rendah diri, minder, dan menarik diri dari lingkungan sosialnya (Alwisol, 2019). Oleh karena itu yang dapat dilakukan oleh wanita dewasa supaya penampilan tetap sempurna di lingkungan adalah dengan cara menjaga pola makan dan menurunkan berat badan.

Dalam menurunkan berat badan atau diet yang dilakukan secara berlebihan dan membatasi asupan nutrisi yang mereka butuhkan untuk perkembangan yang dibutuhkan oleh tubuh, selain membahayakan kesehatan fisik, pola diet tidak sehat dan berlebihan yang tidak sesuai dengan anjuran ahli gizi dapat mengganggu kesehatan mental seseorang. Menurut Hawks (2008) bahwa seseorang yang melakukan diet secara berlebihan akan berdampak buruk pada kondisi psikologisnya, individu tersebut akan lebih depresi dibandingkan individu yang tidak melakukan diet, kemudian mengalami perasaan emosional, mengalami rasa kecemasan, kematangan, tanggung jawab, struktur nilai interpersonal, dan kurang penyesuaian diri secara baik dalam bersosialisasi di lingkungan.

Respon lingkungan sosial mengenai penampilan fisiknya menyebabkan wanita dewasa awal menjadi rentan terhadap harga diri yang rendah (*insecure*), depresi, kecemasan sosial, akan perubahan bentuk tubuh yang tidak sesuai dengan norma budaya yang berlaku. Hal ini juga tidak dapat dipungkiri oleh tugas perkembangan masa dewasa awal. Salah satu tugas perkembangan wanita dewasa awal adalah beradaptasi dengan lingkungan baru dan kelompok orang dewasa seusianya (Hurlock, 2006). Pada masa ini, wanita dewasa awal mengalami masa perubahan nilai dalam dirinya. Menurut Hurlock (2006), keinginan untuk diterima dalam kelompok, membuat wanita dewasa awal harus menerima nilai-nilai yang berkaitan dengan keyakinan dan perilaku kelompok yang salah satunya dalam hal penampilan.

Perubahan yang terjadi pada penampilan fisik yang dialami oleh seorang wanita dewasa awal dapat mempengaruhi hubungan sosial dengan orang lain. Sebagian wanita dewasa awal ingin menghindari situasi dari orang lain karena merasa minder atau merasa

rendah diri atau malu ketika berinteraksi dengan orang lain, semua perubahan ini terkadang membuat wanita tidak percaya diri karena merasa gemuk dan tidak ideal di masyarakat. Membuatnya merasa malu seolah-olah semua orang di dunia memperhatikan ketidaksempurnanya. Hal ini dapat menyebabkan sulit berinteraksi dan beradaptasi dengan orang lain (Dariyo, 2015).

Keinginan untuk diterima dan dihargai oleh individu di lingkungannya berkenaan dengan perasaan tidakpuas terhadap bentuk fisik mendorong wanita dewasa awal berusaha terus memperbaiki penampilan fisiknya dengan cara melakukan diet, karena wanita menganggap dirinya hanya akan diterima jika mereka memiliki penampilan fisik yang ideal. Oleh sebab itu, seorang wanita selalu berusaha untuk tidak memiliki kondisi fisik yang tidak menarik, seperti tubuh yang gemuk (obesitas), atau melebihi berat badan normalnya (*over weight*), untuk itu segala cara dilakukan wanita untuk mendapatkan postur tubuh yang langsing. Berdasarkan pemikiran tersebut diet merupakan salah satu cara yang efektif dan efisien untuk memiliki atau mencapai berat badan yang ideal, hal ini sejalan dengan pandangan menurut Sutriandewi (2003), bahwa diet jarang dilakukan untuk alasan kesehatan, tetapi diet biasanya dilakukan untuk mempertahankan penampilan. Hal inilah yang menyebabkan adanya reaksi orang lain mengenai bentuk tubuh, karena adanya faktor nilai sosial masyarakat terhadap daya tarik (penampilan) dan kerampingan tubuh, sehingga menimbulkan rasa perilaku diet, agar bisa diterima di masyarakat.

Menurut Andea (2010) menjelaskan bahwa pikiran dan perasaan yang dirasakan oleh individu tentang tubuh dimulai dari adanya reaksi orang lain. Dalam konteks perkembangan, gambaran tubuh berasal dari hubungan interpersonal. Perkembangan emosional dan pikiran individu juga berkontribusi pada bagaimana seseorang melihat dirinya sendiri. Jadi, bagaimana seseorang berfikir dan merasa tentang tubuhnya dapat mempengaruhi kondisi psikologisnya. Sehingga para wanita dapat melakukan upaya untuk membuat tubuh menjadi langsing dan proporsional serta memperbaiki penampilan fisik dengan cara berdiet.

Diet sehat merupakan salah satu cara untuk mendapatkan tubuh yang proporsional dan tetap terjaga kondisi kesehatan psikologis maupun kesehatan fisik, cara diet sehat untuk menurunkan berat badan menurut Kurnianingsih (2009) adalah asupan makan tetap mengikuti pedoman piramida makanan (*Food Guide Pyramid*) dengan penyesuaian berupa memilih makanan yang tergolong rendah lemak atau *non-fat* dan tetap mempertahankan cairan yang dibutuhkan oleh tubuh sebanyak (6-8 gelas), makan dengan frekuensi tetap 3 kali sehari dan menghindari makan malam hari dengan cara makan malam lebih awal, penurunan berat badan yang terjadi tidak boleh terlalu cepat atau ekstrim jika penurunan berat badan yang terjadi tidak boleh kurang dari 3 minggu karena hal ini dapat menyebabkan stress psikologis pada individu diet yang dilakukan disesuaikan dengan kondisi individu, tidak menimbulkan rasa lapar, energi yang cukup dijaga minimal 1200-1500 kkal/hari untuk menghindari terjadinya defisiensi vitamin dan mineral, konsumsi makanan empat sehat lima sempurna setiap hari, hindari produk-produk yang menjanjikan dengan menurunkan berat badan dengan cepat, melakukan olahraga secara teratur dan diimbangi dengan istirahat yang cukup, setelah berat badan yang diinginkan tercapai sebaiknya pertahankan gaya hidup sehat dan tetap memperhatikan asupan yang dimakan pada saat melakukan diet.

Hal ini sejalan menurut (Hawks, 2008) diet adalah sebuah upaya yang dilakukan terus menerus untuk mengurangi atau mengontrol asupan makanan dan asupan kalori yang seimbang dengan tujuan mengurangi atau mempertahankan berat badan sesuai keinginan individu. Kemudian menurut (Brian, J., 2003) diet mengurangi asupan kalori yang tinggi, yang biasanya dilakukan dengan mengurangi lemak berkalori yang tinggi dalam makanan. Diet adalah sesuatu yang sangat menarik saat ini, dengan nutrisi yang tidak terbatas, banyak pilihan dan banyak cita rasa dalam menurunkan berat badan. Banyak orang berlomba-lomba untuk langsing agar terlihat menarik. Hingga saat ini, wanita lebih memilih diet untuk menurunkan berat badan. Kim & Lennon (2006) menjelaskan bahwa diet mencakup pola perilaku mulai dari memilih makanan yang baik

untuk kesehatan hingga pembatasan konsumsi kalori yang sangat ketat.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Papalia (2008) terhadap 300 orang wanita muda berusia 22-35 tahun di Jakarta yang menunjukkan bahwa perempuan mengalami gangguan makan yang tidak teratur yaitu tidak sarapan di pagi dengan tujuan menurunkan berat badan. Berdasarkan hasil survei yang diperoleh bahwa 60% wanita memiliki pola makan yang tidak teratur dengan menghindari sarapan. Hasil penelitian Husna (2013) menyatakan 120 responden wanita dewasa di Surabaya, menunjukkan bahwa sekitar 60% responden tidakpuas dengan bentuk tubuhnya dan melakukan diet untuk mencapai tubuh yang ideal, sedangkan sisanya 40% responden merasa puas dengan kondisi tubuh yang dimiliki dan mencoba mempertahankan berat badan mereka.

Menurut Hawks (2008) perilaku diet adalah usaha sadar yang dilakukan oleh individu dalam membatasi dan mengontrol asupan makan dengan tujuan mengurangi dan mempertahankan berat badan yang diinginkan, sehingga kebutuhan atau keinginannya terpenuhi. Perilaku diet dipengaruhi oleh dua faktor, yaitu faktor eksternal dan internal. Faktor eksternal yang meliputi pengaruh hubungan keluarga, nilai sosial masyarakat terhadap daya tarik dan kerampingan tubuh, serta setatus sosial ekonomi keluarga. Sedangkan faktor internal meliputi kematangan fisik dan usia, berat badan, kepribadian, dan nilai kesehatan (Attie, I., & Brooks- Gunn, 1989). *Body dissatisfaction* dianggap sebagai salah satu faktor eksternal dari perilaku diet, yaitu nilai sosial masyarakat terhadap daya tarik dan kerampingan tubuh

Nilai sosial masyarakat terhadap daya tarik dan kerampingan meningkatkan keinginan wanita untuk terus berusaha memiliki tubuh yang sempurna. Hal ini membuat kaum wanita melakukan diet, dan metode diet yang digunakan adalah dengan mengkonsumsi produk penurun berat badan, salah satunya produk penurun berat badan yang banyak di konsumsi oleh wanita dewasa di Indonesia, ialah produk *herbalife nutrition*.

*Herbalife nutrition* merupakan salah satu dari multi level marketing (MLM), *herbalife nutrition* merupakan produk kesehatan dan kecantikan yang memiliki nutrisi yang dibutuhkan untuk tubuh yang dikemas dalam produk herbal. Produk *herbalife nutrition* merupakan asupan nutrisi seimbang pengganti asupan makanan yang dikemas berupa makanan dan minuman sehingga aman dikonsumsi bagi anak-anak, remaja, dewasa, ibu hamil, dan orang sakit (Herbalife Nutrition, 2021). Salah satu keistimewaan dari produk *herballife nutrition* dapat menurunkan berat badan, menaikkan berat badan, membantu dalam penyembuhan penyakit dan diet sehat serta diimbangi gaya hidup sehat dalam mengonsumsi *herbalife nutrition*.

Bedasarkan hasil survei produk *herbalife* yang dilakukan di Indonesia menurut data Top Brand Index (2018) pada tahun 2014-2018, penjualan produk *herbalife nurtrition* mengalami pasang surut dan sempat turun pada tahun 2015, tetapi di akhir tahun 2018 produk *herbalife nurtrition* mengalami peningkatan. *Herbalife nurtrition* pertama kali masuk top brand di tahun 2013 dengan 2,1%, pada tahun 2014 mulai meningkat sebesar 6,4%, pada tahun 2015 *herbalife nurtrition* menurun sebesar 5,8%, pada tahun 2016 *herbalife nurtrition* mulai naik kembali sebesar 8,0%, pada tahun 2017 *herbalife nurtrition* mengalami penurunan kembali sebesar 7,3% dan pada tahun 2018 produk *Herbalife nurtrition* mengalami peningkatan di Indonesia menjadi 33,9% (Nur, 2019).

Hal ini menggambarkan sangat diminatinya produk pelangsing *herbalife nurtrition* di Indonesia yang semakin meningkat setiap tahunnya, dimana produk tersebut dapat membantu menunjang penampilan, yang dapat dilihat dari perubahan bentuk tubuh dan penurunan berat badan (<https://www.topbrand-award.com>). Hal ini sangat erat kaitannya dengan ketidakpuasan terhadap bentuk (*body dissatisfaction*). Ketidakpuasan bentuk tubuh menurut Izza & Mahardayani (2016) terdapat keterpakuan pikiran pada penilaian negatif terhadap tampilan fisik dan perasaan malu dengan kondisi fisik yang dimiliki ketika berinteraksi di lingkungan sosial. *Body dissatisfaction* yang terjadi pada perempuan meningkat, tidak hanya di Indonesia tetapi diluar negeri.



Hasil survei yang dilakukan Kearney-Cooke Ann Kearney-Cooke spesialis citra tubuh bersama majalah Glamour Amerika Serikat mendapatkan hasil 3% wanita merasa puas dengan kondisi tubuh yang dimiliki, sedangkan sebesar 97% wanita setiap harinya dalam menjalani aktivitas merasa tidakpuas pada bagian-bagian tubuh yang tidak memenuhi standar kriteria ideal dan sering berfikir negatif. Citra negatif terhadap tubuh sendiri seringkali disebabkan oleh karir serta status hubungan yang tidak memuaskan ( <http://www.beritasatu.com> ).

Pada umumnya wanita beranggapan bahwa tubuh yang ideal identik dengan tubuh yang kurus dan langsing. Anggapan mengenai tubuh dan berat badan seringkali dipengaruhi oleh penampilan seseorang. Hal ini sejalan dengan pendapat (Dariyo, 2015) bahwa setiap wanita, baik remaja maupun dewasa, ingin tampil cantik dan menarik disetiap kesempatan. Seorang wanita dewasa biasanya berfikir bahwa penampilan yang menarik adalah memiliki wajah yang cantik dan memiliki berat badan serta mempunyai bentuk tubuh yang sesuai dengan standar ideal. Menurut Grogan (2008) saat seseorang memiliki standar kriteria tubuh yang ideal dalam pikirannya, kemudian individu tersebut akan merasakan atau mempersepsikan bahwa terdapat bagian tubuh yang tidak memenuhi standar ideal dan dapat menimbulkan perasaan tidakpuas terhadap tubuhnya.

Hal ini sejalan dengan penelitian pada tahun 2003 yang dilakukan oleh Herawati di Jakarta, yang menemukan bahwa sebanyak 40% wanita berusia 18-25 tahun mengalami *body dissatisfaction* dalam kategori tinggi, 38% dalam kategori sedang, dan 22% dalam kategori rendah, hal ini menunjukkan bahwa perempuan yang berusia 18-25 tahun di Jakarta mengalami *body dissatisfaction* dari tahun ke tahun yang semakin meningkat (Cahyaningtyas, 2009). Hal ini penting nya seseorang untuk selalu bersyukur ataupun menerima kondisi tubuh yang sudah dimiliki, bawasannya Allah SWT telah menciptakan manusia satu-satunya ciptaan yang terindah dan paling sempurna yang telah Allah SWT ciptakan di muka bumi ini. Sebagai firman Allah SWT alam Q. S Ar-Rum:

وَإِخْتِلَافٌ وَالْأَرْضِ السَّمَوَاتِ خَلْقٌ آيَتِهِ وَمِنْ  
لِّلْعَلْمِي لآيَاتٍ ذَلِكَ فِي إِنَّ وَالْوَانِكُمْ السِّنْتِكُمْ

“Dan diantara tanda-tanda (kebesaran)-Nya ialah penciptaan langit dan bumi, perbedaan bahasamu, dan warna kulitmu. Sungguh, pada yang demikian itu benar-benar terdapat tanda-tanda bagi orang-orang yang mengetahui” (Q. S Ar-Rum 30:22)

Menurut Iswari & Hartini (2019) meningkatnya *body dissatisfaction* yang dialami wanita disebabkan oleh faktor tidak tercapainya standar kecantikan yang berlaku di lingkungan sosial oleh faktor standar kecantikan yang tidak mungkin dicapai, kepercayaan atau keyakinan bahwa pengendalian diri akan menghasilkan tubuh yang sempurna, ketidakpuasan yang mendalam terhadap diri sendiri dan kehidupan, kebutuhan untuk mengontrol karena berbagai hal yang tidak dapat dikontrol, hidup dalam budaya “*first impressions*”. Saat ini, komentar negatif tentang tubuh sendiri telah menjadi semacam “norma” diantara pertemanan perempuan dan hal ini bisa menular. Menurut Ann Kearney-Cooke spesialisasi citra tubuh mengatakan bahwa ketika wanita berkumpul, mereka sering mengatakan kata-kata rendah tentang diri mereka sendiri ataupun orang lain, dan hal itu sulit dihindari di lingkungan sosial. Karena adanya budaya *first impression* mengenai penilaian penampilan fisik pada beberapa orang yang memiliki kesamaan, maka individu yang menarik lebih disukai dari pada memiliki penampilan fisik yang tidak menarik. Jadi rasa ketertarikan yang berhubungan dengan daya tarik fisik, apabila individu tersebut tidak masuk kedalam budaya yang berlaku di masyarakat maka akan menimbulkan rasa ketidakpuasan (*body dissatisfaction*) dalam bentuk tubuh individu tersebut, sehingga individu tersebut mulai memperbaiki tubuhnya.

*Body dissatisfaction* dapat diartikan sebagai persepsi terhadap bentuk tubuh sendiri, penilaian negatif terhadap penampilan fisik dan perasaan malu mengenai kondisi fisik ketika berada di lingkungan sosial (Izza & Mahardayani, 2016). Salah satu faktor yang dapat menyebabkan *body dissatisfaction* adalah adanya rasa ketidakpuasan yang mendalam terhadap diri sendiri dan kehidupan.

*Body dissatisfaction* adalah bentuk dari rasa tidakpuas terhadap tubuh yang dihasilkan dari pengalaman individu dan juga hasil dari interaksi dengan lingkungan (Sumali et al., 2008). Hal ini memiliki arti yang sama dengan *body dissatisfaction* menurut Evahani (2012) mendefinisikan *body dissatisfaction* sebagai perasaan sedih dan binggung karena memiliki badan kurang bagus dari model tubuh yang sering muncul di media massa dan selalu menampilkan betuk tubuh yang ideal dan langsing.

Tidak semua wanita dilahirkan dalam keadaan ideal, kesenjangan antara standar kecantikan yang berlaku di masyarakat dan bentuk fisik yang dimiliki membuat banyak wanita tidakpuas dengan penampilan atau tubuhnya (*body dissatisfaction*). Hal ini sejalan dengan pendapat dari National Eating Disorder Association (2017) yang menjelaskan bahwa *body dissatisfaction* atau *negatif body image* adalah disortasi dari bentuk tubuh sendiri, yaitu menyakini bahwa orang lain lebih menarik, dan merasakan ukuran atau bentuk tubuh yang tidak proposional menjadi penyebab dari kegagalan personal, merasa malu, cemas terhadap tubuh, serta merasa tidak nyaman dengan bentuk tubuh yang dimilikinya, sehingga mengakibatkan individu tersebut tidak menyukai bentuk tubuh sendiri, merasa minder atau kurang percaya diri, dan membanding-bandingkan bentuk tubuh sendiri dengan orang lain. *Body dissatisfaction* atau rasa tidakpuas terhadap tubuh yang dapat mendorong wanita untuk melakukan berbagai cara untuk memperbaiki penampilan mereka untuk mendapatkan tubuh yang diinginkan, salah satunya dengan cara diet.

Berdasarkan hasil penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Safarina & Rahayu (2015), penelitian yang dilakukan terhadap 39 orang yang tegabung menjadi member *herballife* di Bandung, menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang cukup erat antara *body dissatisfaction* dengan perilaku diet tidak sehat remaja putri sebesar  $r_s = 0,408$  menunjukkan bahwa semakin tinggi *body dissatisfaction* semakin tinggi pula perilaku diet tidak sehat mereka, dan hasil penelitian menunjukkan bahwa sebanyak 94,8% atau sebanyak 37 orang remaja memiliki *body dissatisfaction* yang tinggi. Ini berarti tingginya penilaian negatif terhadap bentuk tubuh mereka,

baik secara keseluruhan maupun bagian dari tubuh mereka. Dan 5,2% atau 2 remaja putri lainnya memiliki *body dissatisfaction* rendah, artinya mereka merasa bahwa tubuhnya normal dan puas dengan keadaan tubuhnya. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Prima & Sari (2015), subjek yang diteliti sebanyak 96 remaja putri yang masih duduk di bangku sekolah antara rentan usia 12-15 tahun, menghasilkan hubungan positif antara ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh dan kecenderungan untuk perilaku diet atau menurunkan berat badan remaja putri ( $r = 0,465$  dan  $p < 0,01$ ).

Penelitian yang dilakukan Sarah (2008) menunjukkan bahwa kebanyakan perempuan tidak puas terhadap tubuh, sehingga banyak perempuan melakukan diet dengan tujuan menurunkan berat badan atau mempertahankan berat badan agar tetap stabil. Berdasarkan hasil penelitian kepada 353 wanita yang di wawancarai, 177 perempuan peduli dengan berat badan dan 153 diantaranya cukup memperhatikan pola makannya, sedangkan 23 sisanya belum pernah melakukan diet atau mengkhawatirkan berat badannya, area tubuh yang menyebabkan ketidakpuasan yaitu pada bagian lengan (terlalu besar), perut (tidak cukup rata), paha (terlalu besar), dan pantat (terlalu besar atau terlalu kurus), kaki (terlalu besar atau terlalu kurus).

Berdasarkan hasil penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Asih (2017), penelitian yang dilakukan kepada 263 mahasiswa Universitas Muhammadiyah Malang yang mengikuti penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang sangat signifikan antara *body dissatisfaction* dengan perilaku diet, dengan nilai ( $r$ ) sebesar 0,702 dengan nilai signifikan ( $p$ ) = 0,000. Artinya semakin tinggi *body dissatisfaction*, maka akan semakin tinggi juga perilaku diet, sebaliknya semakin rendah *body dissatisfaction*, maka akan semakin negatif (rendah) juga perilaku diet. Berdasarkan data yang tersedia, 165 subjek (62,7) diketahui memiliki tingkat *body dissatisfaction* yang positif, yang artinya subjek memiliki pemikiran dan persepsi negatif yang tinggi terhadap rasa tidakpuas terhadap tubuhnya, sesuai dengan penelitian Sarah (2008), yang mendefinisikan *body dissatisfaction* sebagai pikiran dan perasaan negatif individu tentang persepsi tubuhnya. Sedangkan sebanyak 98 subjek (37,3%)

memiliki tingkat *body dissatisfaction* yang negatif, artinya subjek merasa puas dengan kondisi tubuhnya.

Dilihat dari fenomena yang terjadi, perilaku diet karena *body dissatisfaction* yang terjadi dikalangan wanita dewasa awal. Salah satunya dikalangan member *Herbalife nutrition* di Bandar Lampung, kecamatan Sukarame. Peneliti melakukan wawancara dengan lima wanita dewasa awal yang menjadi member *herbalife nutrition* yang berinisial NH, IS, GA, TIN, YA melalui media sosial *WhatsApp* yang berkenaan dengan mengalami *body dissatisfaction* atau rasa tidakpuas dengan tubuh dan kemudian melakukan diet untuk menurunkan berat badan. Berikut hasil wawancara yang peneliti lakukan dari lima wanita dewasa awal.

Wawancara non-formal yang dilakukan oleh peneliti, wawancara ini dilakukan pada lima subjek. Subjek pertama wawancara dilakukan pada tanggal 13 April 2020, merupakan wanita dewasa awal berumur 25 tahun seorang mahasiswa yang berinisial NH, telah menyelesaikan perguruan tinggi, awal faktor penyebab beliau gemuk dikarenakan pada saat mengerjakan skripsi banyak nyemil makanan dan jarang bergerak, sehingga mengalami kenaikan berat badan yang signifikan, setelah selesai dengan tugas-tugas perkuliahan tersebut, beliau menyatakan tidakpuas dengan bentuk tubuhnya dikarenakan melihat perempuan di instagram memiliki tubuh yang ideal sehingga beliau melakukan diet dan melihat teman-temannya yang memiliki tubuhnya yang ideal, akhirnya beliau melakukan diet dengan cara mengkonsumsi obat yang dianjurkan oleh dokter yaitu jamu cina, menurut beliau cara diet ini kurang sehat sehingga beliau disarankan oleh sodaranya untuk mengkonsumsi *herbalife nutrition*, dan sekarang beliau menjadi *coaching herbalife* di Bandar Lampung.

Subjek kedua wawancara dilakukan pada tanggal 13 April 2020, merupakan wanita dewasa awal berumur 24 tahun seorang mahasiswa yang berinisial IS, ia mengatakan bahwa subjek dulu waktu SMP tidak pernah memikirkan bentuk tubuhnya, ketika kelas 3 SMA, ia berkeinginan kuat untuk berubah. Dimana subjek merasa iri hati dengan teman-teman yang memiliki pacar, karena dulunya subjek

memiliki badan yang gendut, warna kulit sawo matang, dan berjerawat. Subjek yang awalnya tidak peduli akan penampilan, sekarang tengah berusaha untuk merubah penampilan dengan cara belajar memakai *make up*, dan menurunkan berat badan. Setiap pagi subjek hanya minum segelas air susu serta 2 buah pisang, siang hari subjek makan nasi 3 sendok, dan malam hari subjek makan satu buah apel. Subjek mengatakan bahwa tubuhnya masih kurang menarik, masih terlihat gendut di beberapa bagian, bagian perut, lengan, pipi, dan paha. Selain dengan mengontrol makanan, setiap sore subjek melakukan olahraga *erobic* selama 30 menit. Di saat awal diet selalu merasa pusing, lemas, dan nyeri diperut. Namun subjek terus melakukan diet karena ia tahu jika hal itu merupakan efek dari ia melakukan diet, dan akhirnya subjek pernah masuk rumah sakit karena kejadian tersebut akhirnya subjek beralih mengkonsumsi *herbalife nutrition* yang lebih sehat untuk menurunkan berat badannya, dan mengikuti kelas program penurunan berat badan sudah lebih dari 2 bulan, kemudian menurunkan berat badan sampai 13 Kg.

Subjek ketiga wawancara dilakukan pada tanggal 13 April 2020, merupakan wanita dewasa awal wanita yang bekerja di instansi yang menjadi member *herbalife nutrition* mengikuti program penurunan berat badan. Subjek berumur 28 tahun, berinisial GA. Beliau mengatakan bahwa alasan melakukan diet karena setelah hamil mengalami kenaikan berat badan yang signifikan. Kemudian saat bertemu dengan rekan kerja dan keluarga besar selalu mendapat penilaian negatif terhadap tubuhnya. Pada akhirnya subjek menghindari ketika bertemu dengan rekan kerja dan keluarga besar. Beliau juga seringkali mengecek atau memeriksa berat badan. Dietpun sudah dilakukan seperti diet DEBM, akan tetapi diet yang dilakukan membuat badan menjadi lemas. Salah satu rekan kerjanya mengenalkan produk penurunan berat badan yaitu *herbalife nutrition* untuk mengikuti program menurunkan berat badan lebih dari 2 bulan dan menurunkan berat sampai 11 Kg.

Subjek keempat, wawancara dilakukan pada tanggal 9 November 2022, merupakan wanita dewasa awal yang berumur 30 tahun, berinisial TIN, seorang ibu rumah tangga yang menajadi

member *herbalife nutrition* dan mengikuti program penurunan berat badan dan sudah lebih dari 2 bulan berhasil menurunkan berat badan 10 Kg dari berat badan yang awalnya 84 Kg. beliau mengatakan bahwa alasan melakukan diet karena setelah melahirkan anak kedua mengalami kenaikan berat badan yang signifikan. Penyebab melakukan diet menurut beliau merasa tidak percaya diri dengan tubuhnya dan bertemu orang lain, pernah mendapatkan penilaian negatif mengenai badannya, sehingga melakukan diet dengan mengikuti kelas *herbalife nutrition* dalam program menurunkan berat badan dengan cara mengganti asupan nutrisi dengan *herbalife nutrition*, beliau mengatakan setelah mengonsumsi minuman shake dan the *herbalife nutrition* ada penurunan berat badan.

Subjek kelima. Wawancara dilakukan pada tanggal 10 November 2022, subjek berinisial YA berumur 27 tahun, beliau bekerja di salah satu Bank di Bandar Lampung, beliau sudah menjadi member *herbalife nutrition*, mengikuti kelas penurunan berat badan sampai 8 Kg dari berat badan yang awalnya 73Kg. Beliau mengatakan melakukan diet karena merasa minder (*insecure*) dengan berat badannya dan selalu menggunakan korset agar perutnya tidak terlihat berbeda dengan yang lain, sebelum mengonsumsi produk *herbalife nutrition* untuk menurunkan berat badan beliau melakukan diet seperti melewati sarapan di pagi hari dan makan hanya satu kali di sore hari, mengonsumsi produk penurunan berat badan yang belum terdaftar dalam BPPOM, sampai merasakan lemas pada tubuhnya karena diet yang dilakukan. Kemudian beliau menyadari diet yang dilakukan membawa dampak buruk untuk kesehatan, akhirnya beliau mengonsumsi produk *herbalife nutrition* untuk menurunkan berat badan dan mengalami penurunan berat badan yang diinginkan.

Dari wawancara tersebut maka dapat disimpulkan bahwa alasan mereka melakukan diet ialah karena tidak puas yang mendalam terhadap diri sendiri dan kehidupan, rasa tidak puas terhadap tubuhnya yang kurang menarik dan tidak ideal dari orang lain, merasa tidak percaya diri dengan tubuhnya, mendapatkan penilaian negatif mengenai badannya, merasa minder (*insecure*) dengan berat badannya dan menggunakan korset agar perutnya tidak terlihat berbeda dengan



orang lain, kemudian upaya yang dilakukan oleh subjek seperti mengonsumsi obat penurun berat badan yang belum terdaftar BPOM, diet DEBM, melewatkan sarapan, makan hanya satu kali di sore hari, olahraga yang berlebihan. Adapun rasa yang ditimbulkan dari perilaku diet yaitu mengenai kesehatan psikologis nya seperti cemas, dan tidak percaya diri sehingga menarik diri dari lingkungannya.

Terlihat dari berbagai alasan mereka berikan ternyata faktor yang paling besar dari faktor internal lebih mempengaruhi mereka dalam melakukan perilaku diet, salah satunya individu memiliki perasaan negatif terhadap dirinya sendiri, maka individu tersebut juga memiliki perasaan negatif terhadap tubuhnya. Hal ini berkaitan dengan alasan mereka berikan dimana alasan tersebut merupakan pemikiran tidak puas dengan kondisi tubuh yang dimiliki, kemudian untuk melakukan diet dan pemikiran tersebut maka dapat menimbulkan perilaku diet.

Menurut Arimbi (2018) budaya yang memegang peranan bahwa wanita dengan tubuh ideal akan mendapatkan respon yang positif dari lingkungan dibandingkan dengan wanita bertubuh gemuk yang akan mendapatkan perlakuan kurang menyenangkan serta akan tersinggirkan dari lingkungan. Mereka juga mengatakan bahwa perilaku diet memiliki keinginan yang tidak realistis terhadap diri mereka sendiri. Menurut Abdurrahman (2014) mengenai perilaku diet yaitu karena adanya pemikiran berat badan kurang realistis dapat menimbulkan cara pandang negatif terhadap tubuh.

Sebelumnya sudah dilakukan penelitian tentang hubungan antara *body dissatisfaction* dengan perilaku diet pada remaja oleh Yoephinelaksmi (2021) mengungkapkan jika terdapat hubungan positif yang signifikan antara *body dissatisfaction* dengan perilaku diet. Penelitian tentang hubungan *body dissatisfaction* dengan perilaku diet pada mahasiswa di Universitas Islam Riau yang telah dilakukan oleh Antara (2021) mengatakan jika terdapat hubungan antara *body dissatisfaction* dengan perilaku diet pada mahasiswa universitas Riau.



Meskipun demikian, penelitian tersebut tidak mengukur tinggi badan menjadi suatu variabel yang perlu diukur, oleh karena itu kurangnya klasifikasi berat badan dan tinggi badan pada pengelompokan IMT (indeks massa tubuh), sedangkan penelitian ini lebih spesifik mengenai IMT yang terdapat ada kaitannya dengan *body dissatisfaction* dan perilaku diet pada wanita dewasa awal pengguna asupan nutrisi berupa produk *herbalife nutrition* di Bandar Lampung.

Berdasarkan fenomena di atas, masih ada rasa ketidakpuasan dalam bentuk tubuh, sehingga wanita dewasa awal melakukan diet untuk menurunkan berat badan dan melakukan berbagai cara yang dilakukan agar tubuh terlihat proporsional, hal tersebut akan berdampak pada psikologis dan biologis. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan mengambil judul “Hubungan Antara *Body Dissatisfaction* dengan Perilaku Diet Pada Wanita Dewasa Awal Pengguna Asupan Nutrisi”.

## **B. Rumusan Masalah**

Rumusan masalah pada penelitian ini adalah apakah ada hubungan antara *body dissatisfaction* dengan perilaku diet pada wanita dewasa awal pengguna asupan nutrisi?

## **C. Tujuan Penelitian**

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui adakah hubungan antara *body dissatisfaction* dengan perilaku diet pada wanita dewasa awal pengguna asupan nutrisi.

## **D. Manfaat Penelitian**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi semua pihak yang terkait dalam penelitian ini diantaranya:

### **1. Manfaat Teoritis**

Penelitian ini dapat memperkaya khasanah keilmuan khususnya bidang psikologi klinis dan psikologi perkembangan, khususnya yang berkaitan dengan teori dan pembahasan tentang

judul variabel penelitian hubungan *body dissatisfaction* dengan perilaku diet pada wanita dewasa awal.

## 2. Manfaat Praktis

### a. Bagi Peneliti

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi yang positif dalam menurunkan berat badan lebih sehat dan benar dan selalu memperhatikan berat badan dengan acuan IMT (indeks massa tubuh).

### b. Bagi Wanita Khususnya Wanita Dewasa Awal

Penelitian ini diharapkan menambah informasi positif bagi wanita khususnya wanita dewasa awal mengenai perilaku diet dalam upaya memperhatikan kesehatan untuk meningkatkan pengetahuan dalam menjaga kesehatan fisik maupun berat badan dan diharapkan dapat menerima kekurangan, kelebihan kondisi fisik serta tidak *insecure* dan tetap berfikir positif terhadap kondisi tubuh yang dimilikinya.

### c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini dapat dijadikan sebagai pembandingan dan referensi bagi peneliti yang berminat untuk meneliti variabel serupa, dan kemudian dapat melengkapi kekurangan-kekurangan yang nantinya terdapat pada penelitian ini.

## E. Penelitian Terdahulu

Penelitian terdahulu mempunyai tujuan untuk mendapatkan perbandingan dan acuan referensi bagi penelitian yang akan dilakukan. Selain itu juga akan memberikan kejelasan terhadap perbedaan antara penelitian. Pada penelitian ini, terdapat beberapa acuan yang digunakan yaitu:

1. Hasil penelitian Yoephinelaksmi (2021) hubungan *body dissatisfaction* dan perilaku diet pada remaja putri, menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan jumlah subjek 197 dan rentan usia 15-18 tahun. Perbedaan penelitian yang dilakukan Yoephinelaksmi (2021) terletak pada klasifikasi yang diukur seperti tinggi badan dan berat badan. kemudian

penelitian yang sudah dilakukan oleh peneliti dengan judul hubungan antara *body dissatisfaction* dengan perilaku diet pada wanita dewasa awal pengguna asupan nutrisi di Bandar Lampung yaitu memberikan klasifikasi dalam penelitian agar semakin spesifik peneliti menggunakan IMT (indeks massa tubuh) yaitu untuk mengukur ideal berat badan.

2. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Prima & Sari (2015) dengan judul penelitian hubungan antara *body dissatisfaction* dengan kecendrungan perilaku diet pada remaja putri. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif, subjek yang digunakan dalam penelitian ini 96 subjek remaja putri dengan rentan usia 12-15 tahun yang masih bersekolah di tingkat sekolah lanjut pertama. Hasil wawancara yang dilakukan oleh (Prima & Sari, 2015) yaitu bahwa subjek melakukan diet sampai rela tidak makan (hanya minum) karena takut gemuk dan berat badannya menjadi bertambah. Kemudian menggunakan sampel yaitu wanita dewasa awal dengan rentan usia 18-40 tahun dan hasil wawancara diperoleh berdasarkan di lapangan yaitu dari berbagai faktor yang mendorong wanita dewasa awal melakukan diet seperti tidak puas dengan kondisi tubuhnya, tuntutan di pekerjaan dengan badan ideal, dan mendapatkan komentar negatif mengenai tubuh dari lingkungannya, dapat disimpulkan bahwa semakin bertambahnya usia dapat mempengaruhi hirarki kebutuhan manusia, yang sudah di jelaskan menurut Abraham Maslow bahwa kebutuhan dasar manusia adalah kebutuhan akan penghargaan diri jika kebutuhan akan harga diri dan penghargaan orang lain tidak terpenuhi, maka individu tersebut akan merasa rendah diri, minder, dan menarik diri dari lingkungan sosialnya (Alwisol, 2019). Sehingga wanita dewasa awal melakukan diet untuk merubah tubuhnya menjadi ideal agar kebutuhan harga dirinya terpenuhi.

3. Hasil penelitian Safarina & Rahayu (2015) dengan judul penelitian hubungan antara *body dissatisfaction* dengan perilaku diet tidak sehat remaja putri yang menjadi member herbalife di Bandung, metode penelitian ini yaitu metode kuantitatif, subjek penelitian 39 orang yang sudah menjadi member herbalife di Bandung. Perbedaan penelitian yang dilakukan oleh Safarina & Rahayu (2015) terletak pada pemilihan subjek, pada penelitian menggunakan subjek penelitian remaja putri dan tidak dijelaskan secara detail produk herbalife apa yang digunakan. Kemudian penelitian yang sudah dilakukan oleh peneliti dengan dengan judul hubungan antara *body dissatisfaction* dengan perilaku diet pada wanita dewasa awal pengguna asupan nutrisi di Bandar Lampung, menggunakan subjek wanita dewasa awal dengan rentan usia 18-40 tahun, dan peneliti fokus kepada subjek yang mengikuti program penurunan berat badan menggunakan produk asupan nutrisi berupa *herbalife nutrition*, dengan mengikuti program lebih dari 1 bulan.
4. Hasil penelitiann Tarmiyati (2018) dengan judul penelitian hubungan antara *body dissatisfaction* dengan perilaku diet pada wanita dewasa muda di Sanggar Senam Mario Kediri. Metode penelitian yang digunakan menggunakan metode kuantitatif, sampel penelitian ini 70 wanita dewasa muda, populasi yang digunakan dalam penelitian ini yaitu populasi yang sudah terdaftar menjadi member senam di sanggar senam Mario Kediri. Kemudian penelitian yang sudah dilakukan oleh peneliti dengan judul hubungan antara *body dissatisfaction* dengan perilaku diet pada wanita dewasa awal pengguna asupan nutrisi di Bandar Lampung, dalam penelitian ini menggunakan populasi yang sudah terdaftar menjadi member *herbalife nutrition*, dalam mengikuti program penurunan berat badan lebih dari 1 bulan dan diet secara sehat.

5. Hasil penelitian Wahyuningtyas (2018) dengan judul penelitian *body dissatisfaction* dan perilaku konsumtif dalam pembelian obat diet pada mahasiswi. Dalam penelitian ini menggunakan 100 sampel, jenis teknik penelitian yang digunakan *nonprobability* dengan teknik sampling nya yaitu *incidental sampling*, dimana dalam menentukan sampel penelitian ini bersifat kebetulan yaitu siapa saja yang secara kebetulan bertemu dengan penelitian dapat dijadikan sampel, variabel bebas *body dissatisfaction* dan variabel terikat perilaku diet. Kemudian peberdaan dalam penelitian menggunakan teknik *purposive sampling* yang sampel benar-benar terpilih berdasarkan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut, dan dalam penelitian ini mengganti variabel terikat yaitu perilaku diet, jadi judul penelitian ini hubungan antara *body dissatisfaction* dengan perilaku diet pada wanita dewasa awal pengguna asupan nutrisi di Bandar Lampung.



## **BAB V PENUTUP**

### **A. Simpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti yang bertujuan untuk mengetahui apakah ada hubungan antara perilaku diet dengan *body dissatisfaction* wanita dewasa awal maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

Hasil uji hipotesis pada penelitian dapat dilihat nilai korelasi  $r_{xy} = 0.702$  dengan taraf signifikansi sebesar 0.000 ( $p > 0.05$ ) sehingga dapat diartikan terdapat hubungan yang positif-signifikan antara perilaku diet ditinjau dari *body dissatisfaction* semakin tinggi perilaku diet pada wanita dewasa awal maka semakin meningkat rasa tidak puas terhadap tubuh (*body dissatisfaction*) begitupun sebaliknya, semakin rendah perilaku diet pada wanita dewasa awal maka semakin rendah pula *body dissatisfaction*. *Body dissatisfaction* memberikan sumbangan efektif terhadap perilaku diet pada wanita dewasa awal sebesar 49.2% dan 50.8% dipengaruhi oleh faktor lainnya yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

### **B. Rekomendasi**

Beberapa saran yang dapat peneliti sampaikan berdasarkan hasil penelitian ini adalah:

#### **1. Bagi Responden**

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa perilaku diet tergolong tinggi, sehingga dalam penelitian ini diharapkan bisa berkontribusi positif untuk responden berupa informasi yang berkaitan *body dissatisfaction* dan perilaku diet, sehingga dapat memberikan cara diet dengan baik dan benar atau rujukan dalam permasalahan mengenai *body dissatisfaction* dengan perilaku diet.

## 2. Bagi wanita

Bagi wanita yang sedang menurunkan berat badan dan merasa tidakpuas terhadap kondisi tubuhnya diharapkan untuk bisa menerima kondisi tubuh yang sudah dimiliki, karena tidak semua orang bisa memiliki kondisi fisik apa yang sudah dimiliki, dan sejatinya manusia adalah makhluk ciptaan Allah SWT yang paling sempurna. Selanjutnya untuk wanita khususnya wanita dewasa yang ingin melakukan diet hendaknya bukan didasari oleh keinginan mempercantik diri, tetapi hendaknya dikarenakan alasan kesehatan

## 3. Bagi penelitian selanjutnya

Bagi penelitian selanjutnya yang berminat untuk meneliti dan mengkaji kembali *body dissatisfaction* dengan perilaku diet pada wanita dewasa awal yang sedang melakukan diet diharapkan dapat mempertimbangkan kembali variabel yang dapat mempengaruhi. Selain menggunakan variabel *body dissatisfaction* peneliti selanjutnya dapat menggunakan variabel lain contohnya seperti *body image*, *self-esteem*, *body dysmorphic disorder*, citra tubuh dan lain sebagainya. Selanjutnya akan lebih baik jika peneliti mengawasi secara langsung dan fokus pada saat pengambilan data penelitian sehingga subjek penelitian yang kurang memahami mengenai aitem setiap pernyataan dapat ditanyakan secara langsung.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abdurrahman, F. (2014). Faktor-Faktor Pendorong Perilaku Diet Tidak Sehat Pada Wanita Usia Dewasa Awal Studi Kasus Pada Mahasiswi Universitas Mulawarman. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 2(1), 23–27. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v2i1.3569>
- Al-Migwar. (2006). *Penerima adalah faktor penting dalam kebahagiaan, baik itu penerimaan diri sendiri maupun dari lingkungan sosial.*
- Alwisol. (2019). *Psikologi Kepribadian Edisi Revisi*. UMM Press.
- Ananta, A. (2016). Penurunan Body Dissatisfaction Pada Perempuan Dalam Masa Emerging Adulthood Dengan Gratitude Intervention. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 5(02), 160–166. <https://doi.org/10.30996/persona.v5i02.733>
- Andea, R. (2010). *Hubungan Antara Body Image dan Perilaku Diet pada Remaja*. Sumatra Utara: Universitas Sumatra Utara.
- Antara, H., Dissatisfaction, B., Diet, P., Mahasiswa, P., Riau, U. I., Asmed, F. K., Psikologi, F., & Riau, U. I. (2021). *Hubungan antara body dissatisfaction dengan perilaku diet pada mahasiswa universitas islam riau.*
- Arikunto, S. (2006). *Prosedur Penelitian. Suatu Pengantar Praktik Edisi VI*. Rineka Cipta.
- Arimbi, Saptaningrum, I. D., S. (2018). *Perempuan dan Politik Tubuh Fantastis.*
- Asih, N. (2017). Hubungan Body Dissatisfaction Dengan Perilaku Diet Pada Wanita Dewasa. *Skripsi Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang*, i–vii, 1–35.
- Asri, D. N., & Setiasih. (2004). Penerapan Metode Akupuntur pada Wanita Penyandang Obesitas. *Anima: Indonesian Psychological Journal*, 19(3), 286–296.
- Attie, I., & Brooks-Gunn, J. (1989). *Development Of Eating Problems In Adolescent Girls: Alongitudinal Study*. Development



Psychology.

Azwar, S. (2015). *Metode Penelitian*. Pustaka Pelajar.

Azwar, S. (2019). *Penyusunan Skala Psikologi* (Yogyakarta). Pustaka Pelajar.

Brian, J., S. (2003). *Kebugaran dan Kesehatan*. PT Raja Grafindo Persada.

Cahyaningtyas, I. P. (2009). *Hubungan Antara Kecerdasan Emosi dengan Ketidakpuasan Sosok Tubuh (Body Dissatisfaction) Pada Remaja Putri*. Universitas Muhammadiyah Surakarta.

Chaplin, J. P. (2000). *Kamus Lengkap Psikologi*. Penerjemah Kartini Kartono. Jakarta: Raja Grafindo Persada.

Dariyo, A. (2015). *Psikologi Perkembangan Dewasa Muda* (Garindo (ed.)).

Dittmar, H. (2010). *Does size matter? The impact of "body perfect" ideal in the media*.

Djatnika, R. (2018). *Pola Hidup Muslim: Etika*. Rosda: Bandung.

Dwyer, O. W. (1997). Environmental Social Psychology dalam Sadava, S, W & McCreary. *Applied Social Psychology: New Jersey Prentice-Hall, Inc*.

Elga., P. (2007). *Hubungan Body Dissatisfaction dengan Perilaku Diet Pada Remaja*. Fakultas Psikologi Universitas Indonesia Depok.

Evahani, L. (2012). Hubungan Antara Body Dissatisfaction Ibu dan Anak Perempuan. *Ilmiah Psikologi, 1*.

Grogan, S. (2008). *Body Image: Understanding Body Dissatisfaction In Men, Women And Children*. Routledge.

Hawks. (2008). Classroom Approach For Managing Dietary Restraint, Negative Eating Styles, and Body Image Concernes Among College Women. *Journal of Amarican Collage Health, 56*(10), 359–366.

Herbalife Nutrition. (2021). *Profil Perusahaan Herbalife Nutrition*.

- Hurlock, E. B. (2006). *Psikologi Perkembangan, Suatu Pendekatan Sepanjang Rentan Kehidupan, Edisi Kelima*. Erlangga.
- Husna, N. . (2013). *Hubungan Antara Body Image dengan Perilaku Diet Pada Wanita Dewasa Awal*. Universitas Negeri Semarang.
- Iswari, D., & Hartini, N. (2019). Pengaruh Pelatihan dan Evaluasi Self-talk Terhadap Penurunan Tingkat Body Disstisfaction. *Journal of Breeding and Genetic*.
- Izza, V., & Mahardayani, H. I. (2016). *the Relationship Among Body Dissatisfaction , Social Interaction and Girl ' S Self Confidence*. 6(1), 45–52.
- Khoiriyah, A. L., & Rosdiana, A. M. (2020). Hubungan Ketidakpuasan Tubuh Dengan Penerimaan Diri Pada Perempuan Usia Dewasa Awal (18 – 25 Tahun) Di Kota Malang. *Egalita*, 14(2), 42–53. <https://doi.org/10.18860/egalita.v14i2.9102>
- Kim, M., & Lennon, S. J. (2006). Content analysis of diet advertisements: A cross-national comparison of Korean and U.S. women's magazines. *Clothing and Textiles Research Journal*, 24(4), 345–362. <https://doi.org/10.1177/0887302X06293029>
- Kurnianingsih, Y. (2009). Terhadap Diet Penurunan Berat Badan Pada Remaja Putri Di 4 Sma Terpilih Skripsi. *Skripsi*, 1–128.
- M. Quraish Shihab. (2012). *Tafsir al-Misbah*. Lentera Hati.
- Nahar, M. H., & Hidayatulloh, M. K. (2021). Diet in Islamic Perspective. *Jurnal AlifLam Journal of Islamic Studies and Humanities*, 2(2), 206–215. <https://doi.org/10.51700/aliflam.v2i2.224>
- National Eating Disorder Association. (2017). *Body Image*.
- Notoatmojo. (2007). *Pengantar Pendidikan Kesehatan dan Ilmu Perilaku Kesehatan*. Andi Offset.
- Nur, A. (2019). *Pengaruh Kualitas Produk dan Harga Terhadap Keputusan Pembelian Herbalife Nutrition Melalui World of Mouth Sebagai Variabel Intervening*. Universitas Esa Unggul Jakarta.

- Papalia, D. . (2008). *Human Development*. New york: Me. Graw-Hill Companies.
- Polivy, J., Herman, C.P., & Warsh, S. (1978). Internal and External Components of Emationality in Restrained and Unrestrained Eaters. *Journal of Abnormal Psychology*, 87(5), 497–504.
- Prima, E., & Sari, E. P. (2015). Hubungan Antara Body Dissatisfaction Dengan Kecenderungan Perilaku Diet. *J Psikol Integr [Internet]*, 1(1), 17–30. <https://media.neliti.com/media/publications/126615-ID-hubungan-antara-body-dissactisfaction-de.pdf>
- Ruderman, A. . (1986). *Dietary Restraint: A Theoretical and Empical Review Psychological Buletin*. 09.
- Safarina, R., & Rahayu, M. . (2015). Hubungan Body Dissatisfaction dengan Perilaku Diet Tidak Sehat Remaja Putri yang Menjadi Member Herbalife Di Bandung. *Jurnal Prosiding Psikologi*, 2460–6448.
- Sandjaja. (2019). Resiko Kekurangan Energi Kronis (KEK) pada Ibu Hamil di Indonesia. *Gizi Indonesia*, 32 (2), 128–132.
- Sarah, G. &. (2008). *Body Image: Understanding Body Dissatisfaction In Men, Women and Children*. New York: Routletge.
- Soekadji, S. (2019). *Modifikasi Perilaku: Penerapan Sehari-hari dan Penerapan Profesional*. Penerbit Liberty.
- Sugiyono. (2012). *Metode Penelitian Kuantitatif Kulitatif dan R&D*. Alfabeta.
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Alfabeta.
- Sumali, E., Sukamto, M., & Mulya, T. (2008). Efektivitas hipnoterapi terhadap penurunan body dissatisfaction pada remaja akhir. *Humanitas: Indonesian Psychological Journal*, 5(1), 47–57.
- Sutriandewi. (2003). *Hubungan Citra Raga Dengan Perilaku Diet Pada Remaja Putri Skripsi*.

- Tarmiyati. (2018). *Hubungan Antara Body Dissatisfaction dengan Perilaku Diet Pada Wanita Dewasa Muda Di Sanggar Senam Mario Kediri*. Institut Agama Islam Negeri Kediri.
- Thompson, J. . (2016). *Body Image, Eating Disorder, and Obesitas Intergrative Guide For Assesment and Treatment*. *America Psychological Association*.
- Top Brand Index. (2018). *Top Brand Index Herbalife*.
- Troisi A. (2019). *Body Dissatisfaction in Women With Eating Disorder Relationship to Early Separation Anxiety and Insecure Attachment*. *Psychosomatic Medicine*, 46, 449–453.
- Wahyuningtyas, R. P. (2018). *Body Dissatisfaction dan Perilaku Konsumtif dalam Pembelian Obat Diet pada Mahasiswi*. 1–41.
- Wardle, J., Belliste, F., dkk. (1997). *Healthy Dietary Practices Among European Students Health Psychology*. *America Psychological Association*.
- World Health Organization. (2019). *Reseach for Universal Health Converage*. *Geneva : World Health Organization*.
- Yoephinelaksmi Kartikasari Savitri. (2021). *Hubungan Antara Body Dissatisfaction Dengan Perilaku Diet Pada Remaja Putri*.
- Yosephine. (2012). *Hubungan Citra Tubuh terhadap Perilaku Diet Mahasiswi*. Universitas Indonesia: depok.
- Yuliatin, I. . (2011). *The Revolution of Diet (Potret Diet Aneh, Ampuh, dan Aman*. PT. Java Pustaka Group.