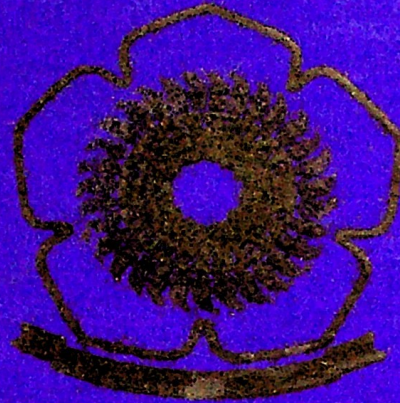


**HUBUNGAN ANTARA KEPERCAYAAN DIRI DAN  
CITRA TUBUH TERHADAP PERILAKU DIET PADA  
REMAJA WANITA DI UNIVERSITAS SRIWIJAYA**



**SKRIPSI**

**OLEH :**

**REZA SETIAWAN**

**04041381320010**

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI**

**FAKULTAS KEDOKTERAN**

**UNIVERSITAS SRIWIJAYA**

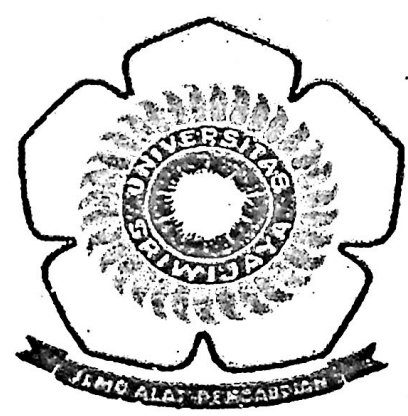
**INDERALAYA**

**2017**

S  
155.507  
B22  
h  
2017

- 522 -

**HUBUNGAN ANTARA KEPERCAYAAN DIRI DAN  
CITRA TUBUH TERHADAP PERILAKU DIET PADA  
REMAJA WANITA DI UNIVERSITAS SRIWIJAYA**



**SKRIPSI**

**Diajukan sebagai persyaratan untuk memperoleh Gelar Sarjana  
Psikologi**

**OLEH :**

**REZA SETIAWAN**

**04041381320010**

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI**

**FAKULTAS KEDOKTERAN**

**UNIVERSITAS SRIWIJAYA**

**INDERALAYA**

**2017**

LEMBAR PENGESAHAN

**HUBUNGAN ANTARA KEPERCAYAAN DIRI DAN CITRA  
TUBUH TERHADAP PERILAKU DIET PADA REMAJA  
WANITA DI UNIVERSITAS SRIWIJAYA**

**Skripsi**

dipersiapkan dan disusun oleh

**Reza Setiawan**

telah dipertahankan didepan Dewan Penguji  
pada tanggal 17 Juli 2017

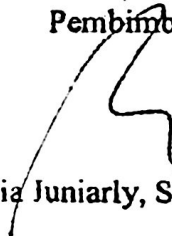
**Susunan Dewan Penguji**

Pembimbing I



Sarandria, M.Psi., Psikolog

Pembimbing II



Amalia Juniarty, S.Psi., MA., Psikolog

Penguji I



Ayu Purnamasari, S.Psi., MA

Penguji II



Maya Puspasari, M.Psi., Psikolog

Skripsi ini diterima sebagai salah satu persyaratan  
Untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi  
Tanggal 17 Juli 2017



Ayu Purnamasari, S.Psi., MA

NIP. 198612152015042004

## PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini, saya Reza Setiawan, dengan disaksikan oleh tim penguji skripsi, dengan ini menyatakan bahwa skripsi ini adalah karya sendiri dan belum pernah diajukan untuk memperoleh derajat kesarjanaan disuatu perguruan tinggi manapun. Dan sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis / diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka. Jika terdapat hal-hal yang tidak sesuai dengan isi pernyataan, maka saya bersedia derajat kesarjanaan saya dicabut.

Inderalaya, 17 Juli 2017

Yang menyatakan,

  
Reza Setiawan

## HALAMAN PERSEMBAHAN

Puji dan syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa yang telah memberikan rahmat dan hidayah-Nya serta kesehatan sehingga peneliti bisa menyusun skripsi ini. Skripsi ini saya persembahkan kepada :

1. Ayah dan Ibu tercinta, Faizal A. Rahman dan Susanti yang telah memberikan kasih sayang serta perhatiannya, senantiasa mendoakan dan selalu mendukung perjuangan saya baik secara moril maupun materil.
2. Saudara-saudaraku yang tercinta, yang selalu memberikan semangat dan keceriaan selama proses pengerjaan skripsi ini :
  - Razi Fernando
  - Rafly Al-baihaqqi
  - Rayya Rifaza
  - Raline Adia Kinarian

Saya menyadari bahwa kehadiran dan perjuangan kalian selama inilah yang menjadi semangat serta motivasi saya untuk segera mendapatkan gelar Sarjana Psikologi, agar kelak dapat membuktikan dan membayar segala perjuangan kalian selama ini dengan kesuksesan saya di masa yang akan datang. Saya berharap do'a kalian tidak berhenti sampai disini saja, karena ini merupakan awal yang baru agar saya bisa ke tahap selanjutnya sesuai dengan yang kalian harapkan. Untuk teman-teman Psikologi FK Unsri 2013, semoga kita bisa menjadi orang-orang yang sukses serta bermanfaat dan membanggakan orang lain yang berada disekitar kita. Aamiin Ya Rabbal'Alaamiin..

## HALAMAN MOTTO

*“Sesungguhnya beserta kesulitan itu ada kemudahan. Sesungguhnya disamping kesulitan itu ada kelonggaran. Maka apabila kamu telah selesai dari suatu pekerjaan, maka kerja keraslah kamu (urusan lain). Dan kepada Tuhanmulah maka (hendaklah) kamu berharap”*

*(Al-Insyirah : 5-8)*

*“Dan Allah tidak menjadikan pemberian bala bantuan itu melainkan sebagai kabar gembira bagi (kemenangan) mu, dan agar tentram hatimu karenanya. Dan kemenanganmu itu hanyalah dari Allah Yang Maha Perkasa lagi Maha Bijaksana”*

*(Ali Imran, 3: 126)*

## KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti panjatkan kehadirat Allah SWT, atas berkat dan rahmat-Nya maka peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini. Adapun judul skripsi ini adalah *“Hubungan Antara Kepercayaan Diri dan Citra Tubuh Terhadap Perilaku Diet Pada Remaja Wanita Di Universitas Sriwijaya”*.

Skripsi ini diajukan untuk memenuhi syarat kelulusan mata kuliah Skripsi di Program Studi Psikologi Universitas Sriwijaya. Tidak dapat dimungkiri butuh usaha yang keras, kegigihan dan kesabaran untuk menyelesaikannya. Namun disadari, skripsi ini tidak akan selesai tanpa orang-orang disekeliling peneliti yang telah mendukung dan membantu.

Terima kasih yang sebesar-besarnya peneliti sampaikan kepada :

1. Prof. Dr. Ir. Anis Saggaf, MSCE, selaku Rektor Universitas Sriwijaya.
2. Dr. H. Syarif Husin, M.S., selaku Dekan Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya.
3. Ibu Ayu Purnamasari, S.Psi., MA., selaku Kepala Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya, dan selaku Dosen Pembimbing Akademik.
4. Ibu Sarandria, M.Psi., Psikolog, dan ibu Amalia Juniarily, S.Psi, MA, Psikolog selaku dosen pembimbing I dan II yang telah sangat membantu dan membimbing peneliti dengan sangat baik dari awal pembuatan proposal penelitian hingga skripsi.
5. Segenap Dosen Pengajar Psikologi Universitas Sriwijaya, yang telah memberi ilmu pengetahuan kepada peneliti selama menempuh pendidikan di Psikologi Universitas Sriwijaya.
6. Orangtua tercinta, Ayah (Faizal A.Rahman) dan Ibu (Susanti) yang selalu memberikan nasihat, do'a, bimbingan, serta memberikan motivasi dari awal perkuliahan hingga pengerjaan skripsi ini dengan sangat baik. Dan tak lupa pula saudara tercinta, Razi Fernando yang selalu mendo'akan dan turut memberikan semangat, serta Rafly, Rayya, dan Raline yang turut memberikan keceriaan dan semangat kepada peneliti dalam proses penyusunan skripsi.

7. Seluruh karyawan di Program Studi Psikologi yang sudah membantu dalam urusan administrasi dan lainnya.
8. Sahabat-sahabat saya yang tak pernah lupa dalam memberikan semangat dan membantu berjalannya proses penelitian ini dengan sangat lancar dan baik yaitu Rio Agusti, Sri Rahayu, serta Victor Burnadi. Saya ucapkan terimakasih yang sebanyak-banyaknya kepada kalian.
9. Dan rekan-rekan sejawat Psikologi Unsri 2013 yang telah membantu memberikan semangat, saling memberikan support serta motivasi yang tinggi untuk sama-sama berjuang dari awal perkuliahan hingga skripsi, yaitu Ivon Eranita, Nada Gitta Pratiwi, Hilda Aprianti, Kitty Gizsella, Viniatry Utami, Julia Gusvitha, Agung Bagus, Agus Supanto, serta Rizki Ananda Tiarga. Ingatlah semua perjuangan yang kita lalui bersama hingga memperoleh gelar S.Psi. ini dengan suka maupun duka. Semoga kita dipertemukan kembali dengan kesuksesan masing-masing.

Akhirnya peneliti menyadari sepenuhnya bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna, karena keterbatasan ilmu yang peneliti miliki. Untuk itu peneliti dengan segala kerendahan hati mengharapkan saran dan kritik yang bersifat membangun demi kesempurnaan skripsi ini.

Indralaya, 17 Juli 2017



Peneliti



## DAFTAR ISI

HALAMAN DEPAN.....	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
HALAMAN PERNYATAAN .....	iii
HALAMAN PERSEMBAHAN .....	iv
HALAMAN MOTTO .....	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL .....	xi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xii
INTISARI .....	xiii
ABSTRACT .....	xiv
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar belakang .....	1
B. Rumusan Masalah.....	9
C. Tujuan Penelitian .....	10
D. Manfaat Penelitian .....	10
1. Manfaat Teoritis.....	10
2. Manfaat Praktis .....	10
E. Keaslian Penelitian .....	11
<b>BAB II LANDASAN TEORI</b>	
A. Perilaku Diet.....	15
1. Pengertian Perilaku Diet .....	15
2. Faktor-faktor Perilaku Diet .....	16
3. Aspek-aspek Perilaku Diet .....	18
B. Kepercayaan Diri .....	20
1. Pengertian Kepercayaan Diri .....	20
2. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kepercayaan Diri .....	21
3. Aspek-aspek Kepercayaan Diri .....	24

4. Ciri-ciri Individu yang Memiliki Kepercayaan Diri .....	26
C. Citra Tubuh.....	28
1. Pengertian Citra Tubuh .....	28
2. Faktor-faktor Citra Tubuh .....	30
3. Aspek-aspek Citra Tubuh .....	35
D. Hubungan antara Kepercayaan Diri dan Citra Tubuh Terhadap Perilaku Diet Remaja Wanita Di Universitas Sriwijaya .....	38
E. Kerangka Berpikir .....	41
F. Hipotesis penelitian .....	42

### BAB III METODE PENELITIAN

A. Identifikasi Variabel Penelitian .....	43
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian .....	43
1. Perilaku Diet .....	43
2. Kepercayaan Diri .....	44
3. Citra Tubuh .....	44
C. Populasi dan Sampel Penelitian.....	45
1. Populasi .....	45
2. Sampel .....	45
a. Karakteristik Responden Penelitian .....	46
b. Teknik Pengambilan Sampel .....	47
c. Jumlah Sampel Penelitian .....	48
D. Metode Pengumpulan Data .....	48
1. Skala Psikologis .....	49
a. Skala Perilaku Diet .....	49
b. Skala Kepercayaan Diri .....	51
c. Skala Citra Tubuh .....	52
E. Validitas dan Reliabilitas .....	54
1. Validitas .....	54
2. Reliabilitas .....	55
F. Metode Analisis Data .....	56
1. Uji Asumsi .....	56
a. Uji Normalitas .....	56
b. Uji Linieritas .....	56
2. Uji Hipotesis .....	57

### BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Orientasi Kacah Penelitian .....	58
B. Laporan Pelaksanaan Penelitian .....	60
1. Persiapan Administrasi .....	60
2. Persiapan Alat Ukur .....	60
a. Skala Perilaku Diet .....	61
b. Skala Kepercayaan Diri .....	62
c. Skala Citra Tubuh .....	63

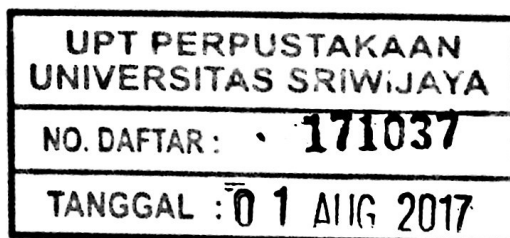
3. Pelaksanaan Penelitian .....	66
a. Tahap Pertama .....	66
b. Tahap Kedua .....	66
c. Tahap Ketiga .....	67
C. Hasil Penelitian .....	67
1. Deskripsi Subjek Penelitian .....	67
2. Deskripsi Data Penelitian .....	69
a. Perilaku Diet .....	71
b. Kepercayaan Diri .....	71
c. Citra Tubuh .....	72
3. Hasil Analisis Data Penelitian .....	72
a. Uji Asumsi .....	72
1). Uji Normalitas .....	72
2). Uji Linearitas .....	73
b. Uji Hipotesis .....	74
1). Hipotesis Mayor .....	74
2). Hipotesis Minor .....	74
a). Kepercayaan Diri dan Perilaku Diet .....	74
b). Citra Tubuh dan Perilaku Diet .....	75
D. Pembahasan .....	76

## BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan .....	82
B. Saran .....	82
1. Untuk Remaja Wanita di Universitas Sriwijaya .....	83
2. Untuk Peneliti Selanjutnya .....	83

## DAFTAR PUSTAKA

## LAMPIRAN



## DAFTAR TABEL

A.	Tabel 3.1. Kisi-kisi Skala Perilaku Diet .....	50
B.	Tabel 3.2. Tabel Skoring Perilaku Diet.....	51
C.	Tabel 3.3. Kisi-kisi Skala Kepercayaan Diri.....	51
D.	Tabel 3.4. Tabel Skoring Kepercayaan Diri.....	52
E.	Tabel 3.5. Kisi-kisi Skala Citra Tubuh.....	53
F.	Tabel 3.6. Tabel Skoring Citra Tubuh.....	53
G.	Tabel 4.1. Distribusi Skala Perilaku Diet Setelah Uji Coba.....	62
H.	Tabel 4.2. Distribusi Penomoran Baru Skala Perilaku Diet .....	62
I.	Tabel 4.3. Distribusi Skala Kepercayaan Diri Setelah Uji Coba.....	63
J.	Tabel 4.4. Distribusi Penomoran Baru Skala Kepercayaan Diri .....	64
K.	Tabel 4.5. Distribusi Skala Citra Tubuh Setelah Uji Coba.....	65
L.	Tabel 4.6. Distribusi Penomoran Baru Skala Citra Tubuh .....	65
M.	Tabel 4.7. Deskripsi Usia Subjek Penelitian.....	68
N.	Tabel 4.8. Deskripsi Fakultas Subjek Penelitian.....	68
O.	Tabel 4.9. Deskripsi Lama Diet Subjek Penelitian.....	69
P.	Tabel 4.10. Deskripsi Data Penelitian .....	70
Q.	Tabel 4.11. Tabel Formulasi Kategori .....	70
R.	Tabel 4.12. Deskripsi Kategorisasi Perilaku Diet Pada Subjek.....	71
S.	Tabel 4.13. Deskripsi Kategorisasi Kepercayaan Diri Pada Subjek.....	71
T.	Tabel 4.14. Deskripsi Kategorisasi Citra Tubuh Pada Subjek.....	72
U.	Tabel 4.15. Rangkuman Hasil Uji Normalitas Untuk Tiap Variabel.....	72
V.	Tabel 4.16. Rangkuman Hasil Uji Linearitas .....	73
W.	Tabel 4.17. Uji Hipotesis Mayor .....	74
X.	Tabel 4.18. Uji Hipotesis Minor Kepercayaan Diri-Perilaku Diet .....	74
Y.	Tabel 4.19. Uji Hipotesis Minor Citra Tubuh-Perilaku Diet .....	75

## DAFTAR LAMPIRAN

<b>LAMPIRAN A</b>	Kisi-kisi Perilaku Diet.....	89
	Kisi-kisi Kepercayaan Diri .....	91
	Kisi-kisi Citra Tubuh .....	93
<b>LAMPIRAN B</b>	Skala Uji Coba Penelitian (Perilaku Diet).....	96
	Skala Uji Coba Penelitian (Kepercayaan Diri).....	97
	Skala Uji Coba Penelitian (Citra Tubuh).....	98
<b>LAMPIRAN C</b>	Skala Setelah Uji Coba Penelitian (Perilaku Diet).....	101
	Skala Setelah Uji Coba Penelitian (Kepercayaan Diri).....	102
	Skala Setelah Uji Coba Penelitian (Citra Tubuh).....	103
<b>LAMPIRAN D</b>	Data Mentah <i>Try Out</i> Skala Penelitian (Perilaku Diet).....	104
	Data Mentah <i>Try Out</i> Skala Penelitian (Kepercayaan Diri)....	112
	Data Mentah <i>Try Out</i> Skala Penelitian (Citra Tubuh).....	118
<b>LAMPIRAN E</b>	Data Mentah Penelitian Skala Perilaku Diet.....	128
	Data Mentah Penelitian Skala Kepercayaan Diri.....	132
	Data Mentah Penelitian Skala Citra Tubuh.....	137
<b>LAMPIRAN F</b>	Reliabilitas dan Validitas Uji Coba Skala Perilaku Diet.....	148
	Reliabilitas dan Validitas Uji Coba Skala Perilaku Diet (Aitem Valid).....	149
<b>LAMPIRAN G</b>	Reliabilitas dan Validitas Uji Coba Skala Kepercayaan Diri..	150
	Reliabilitas dan Validitas Uji Coba Skala Kepercayaan Diri (Aitem Valid).....	151
<b>LAMPIRAN H</b>	Reliabilitas dan Validitas Uji Coba Skala Citra Tubuh.....	152
	Reliabilitas dan Validitas Uji Coba Skala Citra Tubuh (Aitem Valid).....	153
<b>LAMPIRAN I</b>	Analisis Deskriptif Data Penelitian.....	155
<b>LAMPIRAN J</b>	Uji Normalitas dan Linieritas.....	159
<b>LAMPIRAN K</b>	Uji Hipotesis Mayor dan Minor.....	161

# HUBUNGAN ANTARA KEPERCAYAAN DIRI DAN CITRA TUBUH TERHADAP PERILAKU DIET REMAJA WANITA DI UNIVERSITAS SRIWIJAYA

Reza Setiawan<sup>1</sup>, Sarandria<sup>2</sup>, Amalia Juniary<sup>3</sup>

## INTISARI

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan antara kepercayaan diri dan citra tubuh terhadap perilaku diet remaja wanita di Universitas Sriwijaya. Hipotesis mayor penelitian ini adalah ada hubungan antara kepercayaan diri dan citra tubuh terhadap perilaku diet remaja wanita di Universitas Sriwijaya. Hipotesis minor dalam penelitian ini yaitu : (1) ada hubungan kepercayaan diri dengan perilaku diet pada remaja wanita di Universitas Sriwijaya, (2) ada hubungan citra tubuh dengan perilaku diet pada remaja wanita di Universitas Sriwijaya.

Subjek penelitian adalah remaja wanita yang berstatus mahasiswa di Universitas Sriwijaya berjumlah 96 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik insidental. Metode pengumpulan data dalam penelitian ini, menggunakan skala psikologis, yaitu perilaku diet, kepercayaan diri, dan citra tubuh. Hasil penelitian dianalisis dengan menggunakan regresi sederhana dan regresi ganda.

Hasil analisis regresi ganda uji hipotesis mayor menunjukkan bahwa kepercayaan diri dan citra tubuh memiliki hubungan yang signifikan dengan perilaku diet, dengan  $P < 0,05 = 0,028$ ,  $F = 3,726$ ,  $R = 0,272$ , dan  $R Square = 0,074$ . Hasil regresi sederhana uji hipotesis minor menunjukkan bahwa ada hubungan kepercayaan diri dengan perilaku diet dan ada hubungan positif, dengan  $P < 0,05 = 0,047$ ,  $F = 4,070$ ,  $R = 0,204$ , dan  $R Square = 0,041$ . Hasil analisis regresi sederhana uji hipotesis minor menunjukkan bahwa citra tubuh dengan perilaku diet memiliki hubungan yang signifikan antara citra tubuh dengan perilaku diet dan ada hubungan positif, dengan nilai  $P < 0,05 = 0,046$ ,  $F = 4,076$ ,  $R = 0,204$ , dan  $R Square = 0,042$ .

**Kata Kunci** : Perilaku diet, kepercayaan diri, citra tubuh

---

<sup>1</sup>Mahasiswa Program Studi Psikologi FK Universitas Sriwijaya

<sup>2, 3</sup>Dosen Program Studi Psikologi FK Universitas Sriwijaya

# RELATIONSHIP BETWEEN SELF CONFIDENT AND BODY IMAGE WITH DIET BEHAVIOR OF YOUNG WOMAN IN SRIWIJAYA UNIVERSITY

Reza Setiawan<sup>1</sup>, Sarandria<sup>2</sup>, Amalia Juniarily<sup>3</sup>

## ABSTRACT

*The study aims to determine the relationship between self confident and body image to diet behavior of young woman in Sriwijaya University. Major hypotesis in this study that there is a relationship of self confident and body image to diet behavior of young woman in Sriwijaya University. The minor hypothesis in this study are : (1) there is a relationship between self confident and diet behavior of young woman in Sriwijaya University, (2) there is a relationship between body image and diet behavior of young woman in Sriwijaya University.*

*The subject in this study were young woman who are students in Sriwijaya University amounted to 96 people. Using incidental sampling. Data collection method in this study using a scale of diet behavior, self confident, and body image. The result were analyzed using simple regression analysis and multiple regression analysis.*

*The result of major hypothesis shows that there is a significant relationship between self confident and body image to diet behavior of adolescent girls in Sriwijaya University, with a  $P < 0,05 = 0,028$ ,  $F = 3,726$ ,  $R = 0,272$ , and  $R\text{ Square} = 0,074$ . The result of minor hypothesis shows that there is a significant relationship between self confident to diet behavior and there is positive relationship, with  $P < 0,05 = 0,047$ ,  $F = 4,070$ ,  $R = 0,204$ , and  $R\text{ Square} = 0,041$ . The result of minor hypothesis shows that there is a significant relationship between body image to diet behavior and there is positive relationship, with  $P < 0,05 = 0,046$ ,  $F = 4,076$ ,  $R = 0,204$ , dan  $R\text{ Square} = 0,042$ .*

**Keywords :** *Diet behavior, self confident, body image*

---

<sup>1</sup>*Student at Study Program of Psychology, Faculty of Medicine, University of Sriwijaya*

<sup>2, 3</sup>*Lecture at Study Program of Psychology, Faculty of Medicine, University of Sriwijaya*

# BAB I

## PENDAHULUAN



### A. Latar Belakang

Istilah remaja dikenal dengan "*adolescere*" berasal dari kata latin "*adolescere*" yang berarti tumbuh menjadi dewasa atau dalam perkembangan menjadi dewasa (Mar'at, 2013). Menurut Santrock (2003) remaja (*adolescence*) diartikan sebagai masa perkembangan transisi antara masa anak dan masa dewasa yang mencakup perubahan biologis, kognitif, dan sosial budaya. Konopka, dkk (Agustiani, 2009) secara umum membagi masa remaja menjadi tiga bagian, yaitu masa remaja awal (12-15 tahun), masa remaja pertengahan (15-18 tahun), dan masa remaja akhir (19-22 tahun).

Menurut Irawan dan Safitri (2014), remaja merupakan sosok individu yang sedang dalam proses perubahan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa. Perubahan-perubahan tersebut terjadi baik secara fisik dan psikologis. Monks, dkk (2006) menambahkan perubahan yang paling jelas terlihat pada masa remaja adalah perubahan fisik. Irawan dan Safitri (2014) juga menambahkan bahwa perubahan fisik yang terjadi sangatlah pesat, hal ini menimbulkan respon tersendiri bagi seorang remaja, yaitu berupa perilaku yang sering memperhatikan perubahan bentuk tubuhnya.

Monks, dkk (2006) mengatakan bahwa perubahan fisik yang terjadi seringkali tidak sesuai dengan apa yang diinginkan remaja. Ada saja bagian-bagian tubuh yang dirasa tidak sempurna. Hal tersebut menimbulkan kekusaran



batin pada remaja karena pada masa ini perhatian remaja sangat besar terhadap penampilan tubuhnya.

Menurut Santrock (2003), terkait dengan perubahan fisik yang terjadi, para remaja harus dapat menerima keadaan fisiknya dan menggunakan tubuhnya secara efektif, dimana hal tersebut merupakan salah satu tugas perkembangan remaja. Perhatian yang berlebihan pada bentuk tubuh yang sedang mengalami perubahan terutama terjadi selama pubertas pada masa remaja awal. McCabe dan Ricciardelli (Wiranatha & Supriyadi, 2015) mengatakan bahwa pada kenyataannya, hanya sedikit remaja yang dapat melaksanakan tugas perkembangan tersebut karena muncul rasa kurang puas dengan tubuhnya. Selain itu, pada remaja muncul kesadaran bahwa daya tarik fisik sangat berperan dalam berinteraksi sosial, sehingga timbul perhatian remaja terhadap tubuhnya dan mulai mengembangkan pemikiran mengenai seperti apa bentuk tubuhnya. Lalu Wiranatha dan Supriyadi (2015) menambahkan bahwa rasa puas terhadap perubahan fisik yang terjadi pada masa remaja merupakan hal yang sangat penting karena penampilan fisik seseorang dan identitas seksualnya merupakan ciri pribadi yang paling jelas dan paling mudah dikenali orang lain dalam berinteraksi

Menurut J, Thompson dan Cafri (Smolak & Thompson, 2002) laki-laki dan perempuan sama-sama menampilkan ketidakpuasan tubuh, meskipun sifat dan pola-pola masalah ini adalah bias gender seperti laki-laki menjadi lebih peduli dengan otot-otot daripada perempuan, meskipun beberapa remaja laki-laki juga khawatir tentang menjadi terlalu gemuk. Namun, Longe (2008) menambahkan wanita biasanya lebih kritis terhadap tubuh mereka baik secara keseluruhan

maupun pada bagian tertentu tubuh mereka daripada laki-laki. Smolak (Smolak & Thompson, 2002) mengatakan perempuan ternyata cenderung prihatin tentang menjadi atau mempunyai kelebihan berat badan. Hasil penelitian Pope, Philipps, dan Olivardia (Smolak & Thompson, 2002) menunjukkan bahwa perempuan lebih memperhatikan penampilan fisik dibandingkan laki-laki.

Perempuan, mulai dari anak-anak bahkan remaja, cenderung lebih mengutarakan kekhawatiran mereka tentang kelebihan berat badan atau gemuk daripada laki-laki. Hal ini disampaikan oleh Smolak, Levine, dan Scehermer, (Smolak & Thompson, 2002) bahwa ketidakpuasan tubuh cukup umum terjadi di masa kanak-kanak dan remaja. Hasil studi menemukan bahwa sekitar 40% dari akhir usia sekolah dasar perempuan (kelas 4 dan 5; sekitar 9-11 tahun) khawatir bahwa mereka tidak gemuk atau akan menjadi gemuk. Meskipun remaja lebih mungkin daripada anak-anak untuk melaporkan kekhawatiran tentang kelebihan berat badan.

Menurut Stice dan Bearman (Smolak & Thompson, 2002) dan Wicstrom (Smolak & Thompson, 2002), remaja dengan tingkat ketidakpuasan terhadap tubuhnya lebih tinggi beresiko untuk memiliki harga diri yang buruk dan depresi. Neumark-Sztainer dan Paxton (Smolak & Thompson, 2002) menambahkan mereka lebih mungkin untuk mengembangkan masalah makan, seperti perilaku pengendalian berat badan yang tidak sehat (memuntahkan makanan, menggunakan pencabar). J.Thompson (Smolak & Thompson, 2002) mengatakan bahwa di masa remaja, perempuan yang tidak puas terhadap tubuh mereka lebih memungkinkan untuk diet, perilaku yang terkait dengan kedua gangguan makan

dan obesitas. Gowers dan Bryant-Waugh (Smolak & Thompson, 2002) mengatakan bahwa ketidakpuasan tubuh yang tinggi juga dapat dikaitkan dengan hasil yang buruk di perawatan gangguan makan.

Bagi remaja wanita, cantik itu adalah seperti mempunyai tubuh langsing, tinggi, bersih, rapi, dan memiliki badan yang ideal. Hal ini sesuai dari hasil survei yang dilakukan pada tanggal 31 agustus 2016 terhadap 18 remaja wanita yang berstatus mahasiswa (mahasiswa) di Universitas Sriwijaya. Hasil survei menunjukkan bahwa 18 remaja wanita tersebut mendefinisikan cantik sebagai mempunyai badan yang ideal, memiliki kulit yang putih, memiliki badan yang tinggi, dan memiliki tubuh yang langsing atau ramping.

Davison dan Birch (Papalia, dkk, 2008) mengatakan pada usia remaja banyak dari mereka yang berusaha mengubah penampilannya sehingga terlihat menarik. Kepedulian terhadap penampilan dan gambaran tubuh yang ideal dapat mengarah kepada upaya obsesif seperti mengontrol berat badan. Dacey dan Kenny (2001) menambahkan bahwa pada umumnya remaja melakukan diet, berolahraga, melakukan perawatan tubuh mengkonsumsi obat pelangsing untuk mendapatkan berat badan yang ideal. Hal ini didukung oleh hasil penelitian Vereecken dan Maes (Prima & Sari, 2013), pada usia 15 tahun, lebih dari setengah remaja perempuan di 16 negara melakukan diet atau berpikir mereka harus melakukan diet. Penelitian lain menyebutkan bahwa dua per tiga dari remaja putri melakukan diet padahal sebagian besar dari mereka memiliki berat badan normal.

Hal ini juga senada dengan hasil survei yang dilakukan oleh peneliti pada tanggal 31 agustus di Universitas Sriwijaya terhadap 18 remaja wanita yang

berstatus mahasiswi. Hasil survei tersebut menunjukkan bahwa 17 dari 18 remaja wanita (mahasiswi) tersebut mengatakan, bahwa cara mereka untuk mendapatkan tubuh yang langsing dan ideal adalah berpuasa, mengurangi porsi makanan ringan, berolahraga untuk membakar lemak, dan sebagian besar menjawab melakukan diet.

Seperti yang diketahui pada umumnya, diet merupakan suatu perilaku yang membatasi pola makan individu. Siregar (Prima & Sari, 2013) berpendapat bahwa perilaku diet adalah perilaku pengaturan makanan dan minuman yang dikonsumsi seseorang secara rutin untuk menjaga kesehatan. Kim dan Lennon (2006) juga mengatakan bahwa diet mencakup pola yang bervariasi, dari pemilihan makanan yang baik untuk kesehatan sampai pembatasan yang sangat ketat akan konsumsi. French, dkk (1995) menyimpulkan bahwa diet itu bukan berarti harus menahan lapar sepanjang hari. Perilaku tidak sehat yang dapat diasosiasikan dengan diet misalnya berpuasa, dengan sengaja tidak makan, penggunaan pil-pil diet, berusaha menahan nafsu makan atau *laxative*, dan muntah dengan disengaja.

Wardle, dkk (1997) mengatakan bahwa faktor-faktor penting yang menyebabkan seseorang melakukan diet yaitu kepribadian (adanya ketidakpercayaan diri seseorang mengenai tubuhnya), kesehatan seseorang, lingkungan, dan jenis kelamin (dimana perempuan lebih banyak melakukan diet daripada laki-laki). Diantara faktor-faktor penyebab perilaku diet yang telah disebutkan oleh Wardle, dkk diatas, faktor kepercayaan diri merupakan faktor yang sering muncul pada remaja. Hal ini senada dengan hasil survei yang dilakukan pada tanggal 31 Agustus 2016, bahwa 12 dari 18 responden mengatakan tidak percaya diri dengan

tubuh mereka, dan ingin melakukan perubahan bentuk tubuh dengan cara melakukan diet dan berolahraga. Hal ini dikarenakan adanya rasa malu dan tidak percaya diri ketika dihadapkan dengan lawan jenis yang mereka sukai dikarenakan tubuh yang mereka rasa gemuk, dan sebagian besar juga mengatakan bahwa mereka berusaha mencoba memakai pilihan pakaian dengan warna yang gelap (seperti hitam) supaya tubuh mereka tidak terlihat gemuk di depan umum.

Menurut Anthony (Ghufron & Risnawita, 2013) kepercayaan diri merupakan sikap pada diri seseorang yang dapat menerima kenyataan, dapat mengembangkan kesadaran diri, berpikir positif, memiliki kemandirian, dan mempunyai kemampuan untuk memiliki serta mencapai segala sesuatu yang diinginkan. Sedangkan Lauster (Ghufron & Risnawita, 2013) menambahkan bahwa kepercayaan diri berhubungan dengan kemampuan melakukan sesuatu yang baik. Hal ini ditambah juga dengan faktor-faktor yang membentuk kepercayaan diri seseorang yang disebutkan oleh Suryabrata (Hapasari & Primastuti, 2014) bahwa kondisi fisik individu akan berpengaruh terhadap kepercayaan dirinya. Individu yang mempunyai fisik kurang sempurna seperti terlalu gemuk, terlalu kurus, terlalu tinggi, atau cacat fisik akan menimbulkan perasaan tidak berharga terhadap fisiknya karena individu tersebut merasa ada sesuatu yang kurang pada dirinya dibandingkan orang lain.

Selain masalah dari kepercayaan diri, ada masalah lain yang muncul akibat perubahan fisik pada remaja. Suryanie (Irawan & Safitri, 2014) menyatakan bahwa perubahan-perubahan fisik terutama pada masa remaja, menghasilkan persepsi dan gambaran tubuh yang berubah-ubah, namun hal tersebut hampir

selalu bersifat negatif dan menunjukkan penolakan terhadap fisiknya. Longe (2008) juga menambahkan bahwa persepsi dan gambaran terhadap tubuh mereka yang buruk dapat menyebabkan diet yang *konstan* dan diet yang bersifat sementara, *obesity*, dan gangguan makan. Menurut Papalia, dkk (2008) gambaran dan evaluasi seseorang tersebut biasa disebut sebagai citra tubuh atau *body image*.

Menurut Atwater dan Karen (Mintaraga, 2015) citra tubuh merupakan salah satu bagian dari konsep diri (*self concept*) berupa gambaran seseorang mengenai tubuhnya sendiri. Seseorang akan memiliki persepsi yang berbeda-beda dalam menggambarkan citra tubuh mereka. Untuk menggambarkan citra tubuh seseorang, dapat dilihat dari bagaimana mereka menghargai diri mereka sendiri, terutama pada tubuh mereka.

Mappiare (Irawan & Safitri, 2014) mengatakan *body image* atau citra tubuh lebih sering dikaitkan dengan wanita daripada pria karena wanita cenderung lebih memperhatikan penampilannya. Menurut Longe (2008), wanita biasanya lebih kritis terhadap tubuh mereka baik secara keseluruhan maupun pada bagian tubuh tertentu mereka. Cash dan Pruzinsky (2002) juga menambahkan bahwa pada umumnya wanita lebih kurang puas dengan tubuhnya sehingga menimbulkan persepsi dan gambaran mengenai tubuh mereka.

Cash dan Pruzinsky (2002) menyatakan bahwa remaja perempuan berpikir dan mengevaluasi lebih dalam mengenai tubuh mereka. Mereka memiliki perasaan negatif yang lebih kuat tentang bagian-bagian individu yang berlebih (misalnya, pinggul, wajah). Hal ini juga didukung dengan sebuah penelitian (Cash & Pruzinsky, 2002) yang menjelaskan bahwa sekitar 40-70% gadis remaja tidak

puas dengan dua atau lebih aspek dari tubuh mereka. Ketidakpuasan biasanya berfokus pada jaringan adipose substansial dalam tubuh bagian tengah atau bawah, seperti pinggul, perut dan paha. Di berbagai negara maju, antara 50-80 % gadis remaja ingin menjadi langsing dan melakukan diet bervariasi dari 20% hingga 60%.

Hal ini pun diperkuat dengan hasil survei awal yang dilakukan oleh peneliti pada tanggal 31 Agustus 2016 kepada 18 remaja wanita yang berstatus mahasiswi di Universitas Sriwijaya, bahwa remaja wanita (mahasiswi) ternyata lebih takut menjadi gemuk dan sebagian besar mempersepsikan atau memandang tubuh mereka gemuk. Hasil survei tersebut juga menunjukkan bahwa 12 responden remaja wanita (mahasiswi) tidak puas dengan salah satu atau beberapa bagian dari tubuhnya (seperti lengan, bahu, perut, pipi, pinggang serta paha mereka). Hasil dari survei pada tanggal 31 Agustus 2016 itu juga menyatakan bahwa 11 dari responden melakukan diet, berolahraga, mengurangi porsi makan, menggunakan obat pelangsing, serta berpuasa untuk mendapatkan tubuh ideal mereka, namun hanya satu responden yang tidak pernah melakukan diet namun pernah melakukan olahraga untuk menjaga tubuh. Hasil survei tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar remaja wanita (mahasiswi) di Universitas Sriwijaya yang melakukan diet merasa tidak puas dengan bentuk tubuhnya. Hal ini disebabkan karena mereka memiliki gambaran citra tubuh yang buruk terhadap tubuh mereka sendiri.

Dari uraian fenomena diatas dapat diketahui bahwa banyak remaja wanita yang melakukan diet untuk memperoleh tubuh ideal mereka, terutama pada

remaja wanita (mahasiswi) di Universitas Sriwijaya. Salah satu faktor penting yang dapat menyebabkan perilaku diet tersebut yaitu kepercayaan diri seseorang dan bagaimana seseorang tersebut mempersepsikan dan menciptakan gambaran bagi tubuh (citra tubuh) mereka sendiri. Oleh karena itu peneliti ingin melihat hubungan antara kepercayaan diri dan citra tubuh terhadap perilaku diet remaja wanita di Universitas Sriwijaya.

### **B. Rumusan Masalah**

Rumusan permasalahan yang diajukan dalam penelitian ini sebagai berikut :

1. Apakah ada hubungan antara kepercayaan diri dan citra tubuh terhadap perilaku diet pada remaja wanita di Universitas Sriwijaya ?
2. Apakah ada hubungan antara kepercayaan diri dengan perilaku diet pada remaja wanita di Universitas Sriwijaya ?
3. Apakah ada hubungan antara citra tubuh dengan perilaku diet pada remaja wanita di Universitas Sriwijaya ?



### **C. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan latar belakang dan rumusan masalah yang dijabarkan diatas, maka tujuan dari penelitian ini adalah :

1. Untuk mengetahui hubungan antara kepercayaan diri dan citra tubuh terhadap perilaku diet pada remaja wanita di Universitas Sriwijaya.
2. Untuk mengetahui hubungan-antara kepercayaan diri dengan perilaku diet pada remaja wanita di Universitas Sriwijaya.
3. Untuk mengetahui hubungan antara citra tubuh dan perilaku diet pada remaja wanita di Universitas Sriwijaya.

### **D. Manfaat Penelitian**

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

#### **1. Manfaat Teoritis**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menyumbangkan wacana yang berarti bagi perkembangan ilmu Psikologi Perkembangan dan Psikologi Klinis, mengenai hubungan antara kepercayaan diri dan citra tubuh terhadap perilaku diet.

#### **2. Manfaat Praktis**

- a. Untuk subjek penelitian, penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi yang berkaitan dengan kepercayaan diri dan citra tubuh terhadap perilaku diet, sehingga mereka dapat memandang secara positif terhadap citra tubuh mereka serta lebih percaya diri terhadap tubuh mereka sendiri.

- b. Bagi peneliti selanjutnya, penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi, khususnya penelitian yang berkaitan dengan kepercayaan diri dan citra tubuh terhadap perilaku diet.

### E. Keaslian Penelitian

Penelitian mengenai Hubungan Antara Kepercayaan Diri dan Citra Tubuh terhadap Perilaku Diet ini telah dilakukan oleh individu lain dengan penelitian yang serupa, yaitu dengan judul Hubungan Antara *Body Image* terhadap perilaku diet oleh Nur Lailatul Husna pada tahun 2013. Husna (2013) menggunakan subyek penelitian yaitu *member* atau anggota di sanggar senam RITA di Pati, Jawa Tengah sebanyak 30 orang, dengan hasil berdasarkan analisis korelasi diperoleh nilai  $r = -0,447$  dengan nilai signifikansi atau  $p = 0,013$  ( $p < 0,05$ ), hasil ini menunjukkan bahwa ada hubungan negatif yang signifikan antara *body image* (X) dan perilaku diet (Y).

Selanjutnya penelitian serupa pun dilakukan oleh Anastasia Lintang, dkk pada tahun 2015 dengan judul Hubungan Citra Tubuh Dengan Perilaku Diet Pada Remaja Putri Di SMA Negeri 9 Manado. Lintang, dkk (2015) menggunakan desain penelitian menggunakan *Cross Sectional*. Sampel 50 remaja putri di SMA Negeri 9 Manado, Sulawesi Utara, dengan menggunakan desain *non probability sampling* yaitu *total sampling*. Data penelitian ini diuji menggunakan program komputer dengan uji *Chi-Square* pada tingkat kemaknaan 95% ( $\alpha < 0,05$ ). Hasil penelitian dari uji statistik didapatkan nilai  $p = 0,000 < \alpha = 0,05$ . Kesimpulan dari

penelitian ini yaitu terdapat hubungan antara citra tubuh dengan perilaku diet pada remaja putri di SMA Negeri 9 Manado.

Penelitian serupa juga dilakukan oleh Yonaniko Dephinto pada tahun 2017 dengan judul yang sama juga dengan yang sebelumnya yaitu Hubungan *Body Image* Dengan Perilaku Diet Pada Remaja Putri Tahun 2016 Kelas X dan XI Di SMKN 2 Padang. Dephinto (2017) menggunakan jenis penelitian dengan metode *analitik* dengan menggunakan pendekatan *cross sectional study* dilakukan di kelas X dan XI SMKN 2 Padang pada bulan September 2016 dengan jumlah sampel 80 remaja putri. Data dikumpulkan melalui kuesioner yang diisi oleh responden. analisa secara univariat ditampilkan pada tabel distribusi frekuensi dan bivariat dengan menggunakan *chi-square* dengan kepercayaan P value ( $<0,05$ ). Hasil penelitian menunjukkan bahwa 73,2% responden yang melakukan perilaku diet tidak sehat dengan *body image* yang negatif, terdapat hubungan bermakna *body image* dengan perilaku diet pada remaja putri kelas X dan XI SMKN 2 Padang tahun 2016.

Bahkan terdapat penelitian dari luar yang menggunakan variabel *body image* (citra tubuh) dan *dieting behaviors* (perilaku diet) oleh Charlotte N. Markey dan Patrick M. Markey dengan judul *Relationship between Body Image and dieting behaviors: An Examination of Gender Differences* pada tahun 2005. Penelitian ini menggunakan subjek 208 orang dewasa (104 wanita, usia rata-rata = 23,87 tahun; 104 pria, usia rata-rata = 25,88 tahun). Sampel ini didominasi pria dengan orang Amerika-eropa; 76%, 10% adalah orang Amerika-afrika, 7% adalah orang Asia, dan 7% Hispanik. Serta didominasi wanita dengan orang Amerika

71%, 9% adalah orang Afrika-amerika, 7% adalah orang Asia, 8% adalah Hispanik, dan 5% berasal dari etnis "lain". Kepuasan citra tubuh dinilai dengan menggunakan skala penilaian gambaran tubuh, sedangkan perilaku diet peserta dinilai menggunakan *weight control behavior scale* dan status bobot dinilai menggunakan *body mass index* (BMI). Analisis hubungan antara BMI, kepuasan tubuh, dan perilaku diet sehat mengungkapkan pola yang dapat diprediksi untuk pria dan wanita; hasil BMI berbanding terbalik dengan kepuasan tubuh dan berhubungan positif dengan perilaku diet sehat. Kepuasan tubuh berbanding terbalik dengan kesehatan pria maupun wanita dan perilaku diet tidak sehat. Citra tubuh dan perilaku diet yang tidak sehat menunjukkan motif yang berbeda untuk partisipasi pria dan wanita. Dalam teknik pengelolaan berat badan yang berpotensi membahayakan kesehatan ini.

Penelitian lain yang pernah juga dilakukan dengan judul yang serupa yaitu oleh Verry Kurnia Indah pada tahun 2010 dengan judul Hubungan Antara Perilaku Diet Untuk Penurunan Berat Badan Dengan Percaya Diri Pada Remaja Putri di Universitas Negeri Malang. Desain yang digunakan adalah deskriptif dan korelasional dengan subyek sebanyak 90 mahasiwi Universitas Negeri Malang yang ditentukan dengan teknik Sampling Kuota. Data perilaku diet untuk penurunan berat badan dikumpulkan dengan skala perilaku diet untuk penurunan berat badan (koefisien validitas item antara 0,312 sampai 0,748 dan koefisien reliabilitas Alpha Cronbach 0,718), dan data percaya diri dikumpulkan dengan skala percaya diri (koefisien validitas item antara 0,288 sampai 0,668 dan koefisien reliabilitas Alpha Cronbach 0,709). Kesimpulan dari penelitian ini

71%, 9% adalah orang Afrika-amerika, 7% adalah orang Asia, 8% adalah Hispanik, dan 5% berasal dari etnis "lain". Kepuasan citra tubuh dinilai dengan menggunakan skala penilaian gambaran tubuh, sedangkan perilaku diet peserta dinilai menggunakan *weight control behavior scale* dan status bobot dinilai menggunakan *body mass index* (BMI). Analisis hubungan antara BMI, kepuasan tubuh, dan perilaku diet sehat mengungkapkan pola yang dapat diprediksi untuk pria dan wanita; hasil BMI berbanding terbalik dengan kepuasan tubuh dan berhubungan positif dengan perilaku diet sehat. Kepuasan tubuh berbanding terbalik dengan kesehatan pria maupun wanita dan perilaku diet tidak sehat. Citra tubuh dan perilaku diet yang tidak sehat menunjukkan motif yang berbeda untuk partisipasi pria dan wanita. Dalam teknik pengelolaan berat badan yang berpotensi membahayakan kesehatan ini.

Penelitian lain yang pernah juga dilakukan dengan judul yang serupa yaitu oleh Verry Kurnia Indah pada tahun 2010 dengan judul Hubungan Antara Perilaku Diet Untuk Penurunan Berat Badan Dengan Percaya Diri Pada Remaja Putri di Universitas Negeri Malang. Desain yang digunakan adalah deskriptif dan korelasional dengan subyek sebanyak 90 mahasiwi Universitas Negeri Malang yang ditentukan dengan teknik Sampling Kuota. Data perilaku diet untuk penurunan berat badan dikumpulkan dengan skala perilaku diet untuk penurunan berat badan (koefisien validitas item antara 0,312 sampai 0,748 dan koefisien reliabilitas Alpha Cronbach 0,718), dan data percaya diri dikumpulkan dengan skala percaya diri (koefisien validitas item antara 0,288 sampai 0,668 dan koefisien reliabilitas Alpha Cronbach 0,709). Kesimpulan dari penelitian ini

terdapat hubungan antara perilaku diet untuk penurunan berat badan dengan percaya diri.

Dari kelima judul penelitian terdahulu dapat diambil kesimpulan bahwa terdapat tiga penelitian yang menggunakan variabel bebas *body image* atau citra tubuh dan variabel terikat yang sama yaitu perilaku diet. Dan penelitian lainnya mempunyai variabel bebas perilaku diet, dan variabel terikat yaitu kepercayaan diri. Hal ini berarti tidak ada penelitian terdahulu yang pernah membahas atau menggunakan variabel bebas kepercayaan diri dan citra tubuh, dan variabel terikat perilaku diet dalam satu penelitian.

Dari beberapa penelitian yang telah disebutkan diatas, menggunakan subyek yang berbeda seperti di Jawa Timur, Jawa Tengah, Sumatera Utara, serta DKI Jakarta. Penelitian serupa pun belum pernah dilakukan terhadap remaja wanita di lingkungan Universitas Sriwijaya. Dengan demikian, dapat dikatakan penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti dengan judul Hubungan Antara Kepercayaan Diri dan Citra Tubuh terhadap Perilaku Diet Pada Remaja Wanita dapat dipertanggungjawabkan keasliannya.

## DAFTAR PUSTAKA



- Agustiani, H. (2009). *Psikologi Perkembangan: Pendekatan Ekologi Kaitannya dengan Konsep Diri dan Penyesuaian Diri pada Remaja*. Bandung: PT Refika Aditama.
- Agustina, Fransisca. (2013). Dampak Tayangan (Drama Korea) "Boys Before Flowers" Di Televisi Dalam Perubahan Sikap Dan Perilaku Remaja (Studi Efek Media Massa Pada Anak-anak Remaja di SMPN 1 Tenggarong). *eJournal Ilmu Komunikasi*. Vol.1, No.3.
- Antari, A.P. & Tobing, D.H. (2014). Hubungan Antara Citra Raga dengan Persepsi Terhadap Produktivitas Sales Promotion Girls Kosmetik Kecantikan di Kota Denpasar. *Jurnal Psikologi Udayana*. Vol.1, No.2.
- Asih, G.Y. & Pratiwi, M.M.S. (2010). Perilaku Prosocial Ditinjau Dari Empati dan Kematangan Emosi. *Jurnal Psikologi Universitas Maria Kudus*. Vol.1, No.1.
- Azwar, S. (2012). *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Bestiana, D. (2012). Citra tubuh dan konsep tubuh ideal mahasiswa FISIP Universitas Airlangga Surabaya. *Jurnal Psikologi*. Vol. 1(1), 1-11.
- Cash, T. F. & Pruzinsky, T. (2002). *Body Images: A handbook of theory, research, and clinical practice*. Guilford Press.
- Caroline, L, M. (2014). Hubungan Antara Citra Tubuh Dengan Perilaku Diet Pada Remaja Putri Di Fitness Center Semarang. *Jurnal Psikologi Universitas Diponegoro*. Vol.13, No. 1
- Dacey, J. & Kenny, M. (2001). *Adolescent Development (2th ed)*. USA: Brown & Brenckmark Publisher.
- Dephinto, Y. (2017). Hubungan *Body Image* dengan Perilaku Diet pada Remaja Putri Tahun 2016 Kelas X dan XI SMKN 2 Padang. *Menara Ilmu*. Vo. XI. Jilid 1. No. 75.
- Fadhillah, J.F., Lilik, S. & Karyanta, N.A. (2014). Hubungan Antara *Body Image* dan Kecerdasan Interpersonal dengan Penyesuaian Diri terhadap Lawan Jenis pada Siswa Kelas VIII Reguler SMP Negeri 9 Surakarta. *Candra Jiwa*. Vol.3, No.2.
- French, S. A., Perry, C. L., Leon., & Fulkerson, J. A. (1995). Dieting behaviors and weight change in female adolescent. *Journal of health Psychology*, 14, 548-555.
- Gufhron, M.N. & Risnawita, R. (2011). *Teori-Teori Psikologi*. Dalam Rose, K. (Eds). Jogjakarta: Ar-ruzz Media.
- Hadi, S. (2004). *Metodologi Research*. Jilid 4. Yogyakarta: Andi Offset.

## DAFTAR PUSTAKA



- Agustiani, H. (2009). *Psikologi Perkembangan: Pendekatan Ekologi Kaitannya dengan Konsep Diri dan Penyesuaian Diri pada Remaja*. Bandung: PT Refika Aditama.
- Agustina, Fransisca. (2013). Dampak Tayangan (Drama Korea) "Boys Before Flowers" Di Televisi Dalam Perubahan Sikap Dan Perilaku Remaja (Studi Efek Media Massa Pada Anak-anak Remaja di SMPN 1 Tenggarong). *eJournal Ilmu Komunikasi*. Vol.1, No.3.
- Antari, A.P. & Tobing, D.H. (2014). Hubungan Antara Citra Raga dengan Persepsi Terhadap Produktivitas Sales Promotion Girls Kosmetik Kecantikan di Kota Denpasar. *Jurnal Psikologi Udayana*. Vol.1, No.2.
- Asih, G.Y. & Pratiwi, M.M.S. (2010). Perilaku Prosocial Ditinjau Dari Empati dan Kematangan Emosi. *Jurnal Psikologi Universitas Maria Kudus*. Vol.1, No.1.
- Azwar, S. (2012). *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Bestiana, D. (2012). Citra tubuh dan konsep tubuh ideal mahasiswa FISIP Universitas Airlangga Surabaya. *Jurnal Psikologi*. Vol. 1(1), 1-11.
- Cash, T. F. & Pruzinsky, T. (2002). *Body Images: A handbook of theory, research, and clinical practice*. Guilford Press.
- Caroline, L, M. (2014). Hubungan Antara Citra Tubuh Dengan Perilaku Diet Pada Remaja Putri Di Fitness Center Semarang. *Jurnal Psikologi Universitas Diponegoro*. Vol.13, No. 1
- Dacey, J. & Kenny, M. (2001). *Adolescent Development (2th ed)*. USA: Brown & Brenckmark Publisher.
- Dephinto, Y. (2017). Hubungan *Body Image* dengan Perilaku Diet pada Remaja Putri Tahun 2016 Kelas X dan XI SMKN 2 Padang. *Menara Ilmu*. Vo. XI. Jilid 1. No. 75.
- Fadhillah, J.F., Lilik, S. & Karyanta, N.A. (2014). Hubungan Antara *Body Image* dan Kecerdasan Interpersonal dengan Penyesuaian Diri terhadap Lawan Jenis pada Siswa Kelas VIII Reguler SMP Negeri 9 Surakarta. *Candra Jiwa*. Vol.3, No.2.
- French, S. A., Perry, C. L., Leon., & Fulkerson, J. A. (1995). Dieting behaviors and weight change in female adolescent. *Journal of health Psychology*, 14, 548-555.
- Gufhron, M.N. & Risnawita, R. (2011). *Teori-Teori Psikologi*. Dalam Rose, K. (Eds). Jogjakarta: Ar-ruzz Media.
- Hadi, S. (2004). *Metodologi Research*. Jilid 4. Yogyakarta: Andi Offset.



- Hakim, Thursan. (2002). *Mengatasi Rasa Tidak Percaya Diri*. Depok : Puspa Swara.
- Hapasari, A. & Primastuti, E. (2014). Kepercayaan Diri Mahasiswa Papua Ditinjau Dari Dukungan Teman Sebaya. *Psikodimensia*. Vol.13, No.1.
- Husna, N.L. (2013). Hubungan Antara *Body Image* Dengan Perilaku Diet (Penelitian Pada Wanita Di Sanggar Senam RITA Pati). *Developmental And Clinical Psychology 2 (2)*. ISSN 2252-6358.
- Indah, V., K. (2010). Hubungan Antara Perilaku Diet Untuk Penurunan Berat Badan Dengan Percaya Diri Pada Remaja Putri di Universitas Negeri Malang. *E-Journal Psikologi*. (Tidak Dipublikasikan).
- Irawan, D.S. & Safitri. (2014). Hubungan Antara *Body Image* dan Perilaku Diet Mahasiswa Universitas Esa Unggul. *Jurnal Psikologi*. Vol.12, No.1.
- Kim, M., & Lennon, S. J. (2006). Analysis of diet advertisements: A cross national comparison of Korean and U.S. women's megazines. *Clothing and textiles research journal*, 24, 345.
- Lauster, P. (1992). *Tes Kepribadian*. Penerj. D.H. Gulo. Jakarta: ANS Sungguh Bersaudara.
- Lemeshow, S., dkk. (1990). *Adequacy of Sample Size in Health Studies*. England: World Health Organization.
- Lintang, A., dkk. (2015). Hubungan Citra Tubuh Dengan Perilaku Diet Pada Remaja Putri Di SMA Negeri 9 Manado. *eJournal Keperawatan (e-Kp)*. Vol.3. No.2.
- Longe, Jacquelin. (2008). *The Gale Encyclopedia of Diets*. New York : The Gale Group.
- Mar'at, S. (2013). *Psikologi Perkembangan*. Bandung : PT Remaja Rosdakarya Offset.
- Marita, G.A.D. dkk. (2014). Hubungan Antara *Body Image* dan *Imaginary Audience* dengan Kepercayaan Diri pada Siswi Kelas X SMA Negeri 2 Nganjuk. *Jurnal Ilmiah Psikologi Candradiwa*. Vol.3, No.3.
- Markey, C.N. & Markey, P.M. (2005). Relations Between *Body Image* and Dieting Behaviors: An Examination of Gender Differences. *Sex Roles Journal*. Vol.53. No. 7/8.
- Mintaraga, S. (2015). Hubungan Antara Penggunaan *Celebrity Endorse* Pada Iklan *Beauty Product* Dengan Pembentukan *Body Image* Konsumen Remaja Perempuan. *Jurnal Studi Manajemen*. Vol.9, No.1,
- Monks, F.J., Knoers, A.M., dan Hadinoto, Siti, R. (2006). *Psikologi Perkembangan : Pengantar dalam Berbagai Bagiannya*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.
- Mukhlis, A. (2013). Berpikir Positif pada Ketidakpuasan terhadap Citra Tubuh (*Body Image Dissatisfaction*). *Jurnal Psikoislamika*. Vol.10, No.1.

- Hakim, Thursan. (2002). *Mengatasi Rasa Tidak Percaya Diri*. Depok : Puspa Swara.
- Hapasari, A. & Primastuti, E. (2014). Kepercayaan Diri Mahasiswa Papua Ditinjau Dari Dukungan Teman Sebaya. *Psikodimensia*. Vol.13, No.1.
- Husna, N.L. (2013). Hubungan Antara *Body Image* Dengan Perilaku Diet (Penelitian Pada Wanita Di Sanggar Senam RITA Pati). *Developmental And Clinical Psychology 2 (2)*. ISSN 2252-6358.
- Indah, V., K. (2010). Hubungan Antara Perilaku Diet Untuk Penurunan Berat Badan Dengan Percaya Diri Pada Remaja Putri di Universitas Negeri Malang. *E-Journal Psikologi*. (Tidak Dipublikasikan).
- Irawan, D.S. & Safitri. (2014). Hubungan Antara *Body Image* dan Perilaku Diet Mahasiswa Universitas Esa Unggul. *Jurnal Psikologi*. Vol.12, No.1.
- Kim, M., & Lennon, S. J. (2006). Analysis of diet advertisements: A cross national comparison of Korean and U.S. women's megazines. *Clothing and textiles research journal*, 24, 345.
- Lauster, P. (1992). *Tes Kepribadian*. Penerj. D.H. Gulo. Jakarta: ANS Sungguh Bersaudara.
- Lemeshow, S., dkk. (1990). *Adequacy of Sample Size in Health Studies*. England: World Health Organization.
- Lintang, A., dkk. (2015). Hubungan Citra Tubuh Dengan Perilaku Diet Pada Remaja Putri Di SMA Negeri 9 Manado. *eJournal Keperawatan (e-Kp)*. Vol.3. No.2.
- Longe, Jacquelin. (2008). *The Gale Encyclopedia of Diets*. New York : The Gale Group.
- Mar'at, S. (2013). *Psikologi Perkembangan*. Bandung : PT Remaja Rosdakarya Offset.
- Marita, G.A.D. dkk. (2014). Hubungan Antara *Body Image* dan *Imaginary Audience* dengan Kepercayaan Diri pada Siswi Kelas X SMA Negeri 2 Nganjuk. *Jurnal Ilmiah Psikologi Candradiwa*. Vol.3, No.3.
- Markey, C.N. & Markey, P.M. (2005). Relations Between *Body Image* and Dieting Behaviors: An Examination of Gender Differences. *Sex Roles Journal*. Vol.53. No. 7/8.
- Mintaraga, S. (2015). Hubungan Antara Penggunaan *Celebrity Endorse* Pada Iklan *Beauty Product* Dengan Pembentukan *Body Image* Konsumen Remaja Perempuan. *Jurnal Studi Manajemen*. Vol.9, No.1,
- Monks, F.J., Knoers, A.M., dan Hadinoto, Siti, R. (2006). *Psikologi Perkembangan : Pengantar dalam Berbagai Bagiannya*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.
- Mukhlis, A. (2013). Berpikir Positif pada Ketidakpuasan terhadap Citra Tubuh (*Body Image Dissatisfaction*). *Jurnal Psikoislamika*. Vol.10, No.1.

- Na'imah, T. & Rahardjo, P. (2008). Pengaruh Komparasi Sosial pada *Public Figure* di Media Massa terhadap *Body Image* Remaja di Kecamatan Patikraja, Kabupaten Banyumas. *Jurnal Penelitian Humaniora*. Vol.9, No.2. 165-178
- Nainggolan, T. (2011). Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dengan Kecemasan Sosial Pada Pengguna Napza : Penelitian di Balai Kasih Sayang Parmadi Siwi. *Sosiokonsepsia*. Vol. 16, No.02.
- Notoatmodjo, S. (2007). *Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku*. Jakarta : Rineka Cipta
- Nurvita, V. & Handayani, M.M. (2015). Hubungan Aantara *Self-esteem* dengan *Body Image* pada Remaja Awal yang Mengalami Obesitas. *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*. Vol.4, No.1. ISSN 2301-7082.
- Papalia, D. E., Olds, S. W., & Feldman, R. D., (2008). *Human Development(Psikologi perkembangan edisi kesembilan)*. Jakarta: Kencana.
- Prima, E. & Sari, E.P. (2013). Hubungan Antara *Body Dissactifaction* dengan Kecenderungan Perilaku Diet pada Remaja Putri. *Jurnal Psikologi Integratif*. Vol.1, No.1. Hal. 17-30.
- Ratnawati, V. & Sofiah, D. (2012). Percaya Diri, *Body Image* dan Kecenderungan *Anorexia Nervosa* Pada Remaja Putri. *Persona, Jurnal Psikologi Indonesia*. Vol.1, No.2. Hal. 130-142.
- Ridha, M. (2012). Hubungan Antara *Body Image* dengan Penerimaan Diri pada Mahasiswa Aceh di Yogyakarta. *EMPATHY*. Vol.1, No.1.
- Rombe, Sufrihana. (2014). Hubungan *Body Image* dan Kepercayaan Diri dengan Perilaku Konsumtif Pada Remaja Putri di SMA Negeri 5 Samarinda. *Ejournal Psikologi*, Vol.2, No.1
- Santrock, John W. (2003). *Adolescence Perkembangan Remaja*. Ed. 6. (terjemahan : Dra.Shinto B. Adelar, M.Sc, & Sherly Saragih, S.Psi). Jakarta : Erlangga.
- Safarina, R. & Rahayu, M.S. (2014). Hubungan Antara *Body Dissatisfaction* dengan Perilaku Diet Tidak Sehat Remaja Putri yang Menjadi Member Herbalife di Bandung. *Prosiding Psikologi*. ISSN: 2460-6448.
- Seawell, A. H. (2005). *Body Image and Sexuality in Woman With and Without Systemic Lupus Erythematosus*. *Article in Sex Roles*. Pacific University Oregon.

- Siska, Sudardjo, & Purnamaningsih, E.H. (2003). Kepercayaan Diri dan Kecemasan Komunikasi Interpersonal pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi*. No.2, ISSN : 0215 – 8884.
- Smet, B. (1994). *Psikologi Kesehatan*. Jakarta : Grasindo.
- Smolak, L. & Thompson, J.K. (Eds). (2002). *Body Image, Eating Disorders, and Obesity in Youth (Assessment, Prevention, and Treatment)*. 2nd Edition. Washington D.C. American Psychological Association.
- Sugiyono. (2005). *Statistika untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Wahyuni, S. (2014). Hubungan Antara Kepercayaan Diri dengan Kecemasan Berbicara di Depan Umum Pada Mahasiswa Psikologi. *eJournal Psikologi*. Vol.2, No.1.
- Wardle, J., Belliste, F., dkk. (1997). Healthy dietary Practices Among European Students. *Health Psychology*. American Psychological Association.
- Widyaningtyas, D. & Farid, M. (2014). Pengaruh *Experiential Learning* Terhadap Kepercayaan Diri Dan Kerjasama Tim Remaja. *Persona, Jurnal Psikologi Indonesia*. Vol.3, No.03. Hal. 237-246.
- Wiranatha, F. D., & Supriyadi. (2015). Hubungan Antara Citra Tubuh Dengan Kepercayaan Diri Pada Pelajar Puteri di Kota Denpasar. *Jurnal Psikologi Udayana*. Vol.2 No.1, 38-47.
- Yulianto, F. & Nashori, H. F. (2006). Kepercayaan Diri dan Prestasi Atlet Tae Kwon Do Daerah Istimewa Yogyakarta. *Jurnal Psikologi Universitas Dipenogoro*. Vol.3, No.1.