

**HUBUNGAN ANTARA *BODY IMAGE* DENGAN
PERILAKU MAKAN PADA MAHASISWI**

SKRIPSI

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan program sarjana (S1)
Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang



Disusun Oleh :

Jihan Shofa Salsabila

(30701900098)

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG
SEMARANG**

2023

**PERSETUJUAN PEMBIMBING
HUBUNGAN ANTARA *BODY IMAGE* DENGAN
PERILAKU MAKAN PADA MAHASISWI**

Dipersiapkan dan disusun oleh:

Jihan Shofa Salsabila

30701900098

Telah disetujui dan dipertahankan di depan Dewan Penguji guna memenuhi persyaratan untuk memenuhi gelar Sarjana Psikologi

Pembimbing

Tanggal

Inhastuti Sugiasih, S.Psi., M.Psi

Semarang, 16 Agustus 2023

Semarang, 16 Agustus 2023

Mengesahkan,

Dekan Fakultas Psikologi

Universitas Islam Sultan Agung Semarang



Joko Kuncoro, S.Psi., M.Si

NIK. 210799001

HALAMAN PENGESAHAN

**HUBUNGAN ANTARA *BODY IMAGE* DENGAN
PERILAKU MAKAN PADA MAHASISWI**

Dipersiapkan dan disusun oleh:

Jihan Shofa Salsabila

30701900098

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji

Pada tanggal 23 Agustus 2023

Dewan Penguji

Tanda Tangan

1. **Erni Agustina Setiowati, S.Psi, M.Psi, Psikolog**

2. **Luh Putu Shanti Kusumaningsih S.Psi., M.Psi**

3. **Inhastuti Sugiasih, S.Psi, M.Psi, Psikolog**

Skripsi ini diterima sebagai salah satu persyaratan
Untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi

Semarang, 30 Agustus 2023

Mengetahui,

Dekan Fakultas Psikologi UNISSULA



Joko Kuncoro, S.Psi., M.Si
NIK. 210799001

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini, Saya Jihan Shofa Salsabila dengan penuh kejujuran dan tanggung jawab menyatakan bahwa:

1. Skripsi ini adalah karya saya sendiri dan belum pernah diajukan untuk memperoleh derajat kesarjanaan disuatu perguruan tinggi manapun.
2. Sepanjang sepengetahuan saya, skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis/diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.
3. Jika terjadi terdapat hal-hal yang tidak sesuai pernyataan ini, maka saya bersedia derajat kesarjanaan saya dicabut.



Semarang, 11 Agustus 2023

Yang menyatakan,

Jihan Shofa Salsabila

30701900098

MOTTO

“Sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan”

(Q.S Al Insyirah: 6)

“Hai orang-orang yang beriman, mintalah pertolongan kepada Allah dengan sabar dan salat. Sesungguhnya Allah beserta orang-orang yang sabar.”

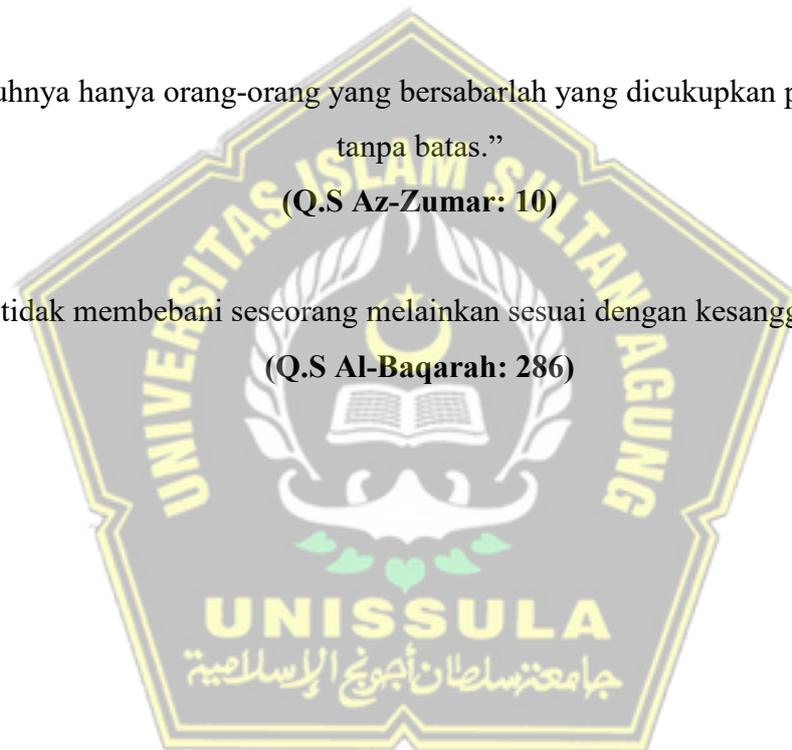
(Q.S Al-Baqarah: 153)

“Sesungguhnya hanya orang-orang yang bersabarlah yang dicukupkan pahala mereka tanpa batas.”

(Q.S Az-Zumar: 10)

“Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya.”

(Q.S Al-Baqarah: 286)

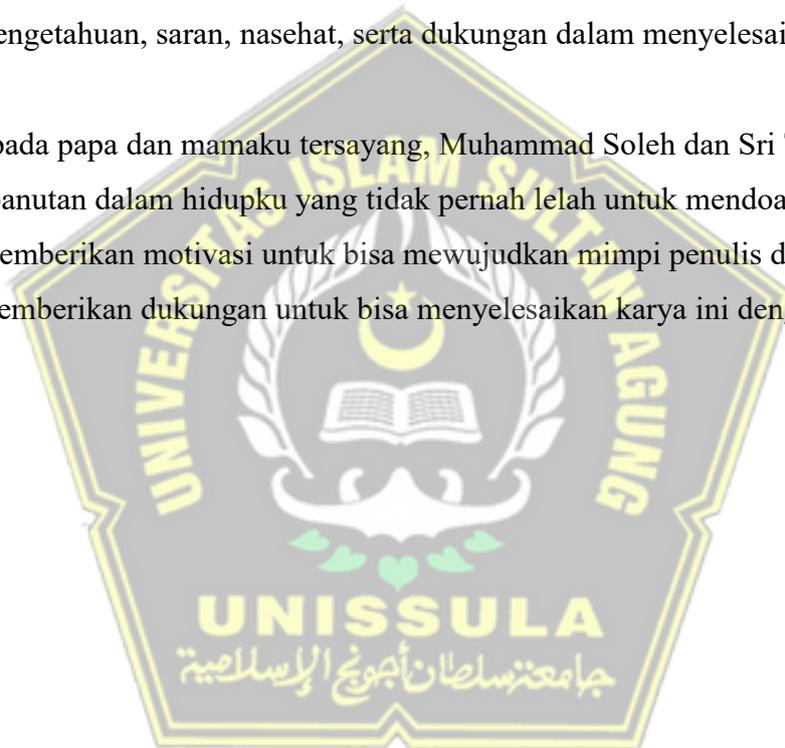


PERSEMBAHAN

Dengan mengucapkan syukur Alhamdulillah, kupersembahkan karya ini kepada Almamater yang membuat penulis bangga mendapatkan banyak makna dalam menuntut ilmu di Universitas Islam Sultang Agung (UNISSULA) Semarang.

Dosen pembimbing Ibu Inhasuti Sugiasih, S.Psi., M.Psi yang dengan penuh kesabaran telah memberikan waktu dan tenaga dalam membimbing, memberikan ilmu pengetahuan, saran, nasehat, serta dukungan dalam menyelesaikan karya ini.

Kepada papa dan mamaku tersayang, Muhammad Soleh dan Sri Tuningsih, panutan dalam hidupku yang tidak pernah lelah untuk mendoakan dan memberikan motivasi untuk bisa mewujudkan mimpi penulis dan selalu memberikan dukungan untuk bisa menyelesaikan karya ini dengan baik.



KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT dan atas kehendak-Nya maka penulis dapat menyelesaikan dengan baik salah satu syarat guna memperoleh gelar S-1 Sarjana Psikologi. Sholawat dan salam selalu tercurahkan kepada Rasulullah SAW, keluarga dan para sahabatnya.

Penulis mengakui bahwa dalam proses penulisan ini masih jauh dari kesempurnaan seperti apa yang diharapkan. Dalam penyusunan ini penulis tentu saja banyak mengalami kesulitan dan hambatan, akan tetapi berkat bantuan, bimbingan, arahan, dan motivasi dari berbagai pihak saya dapat menyelesaikan ini sesuai dengan waktu yang telah ditentukan. Akhirnya dengan penuh kerendahan hati penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Bapak Joko Kuncoro S.Psi., M.Si. selaku Dekan Fakultas Psikologi UNISSULA atas dedikasinya memberikan kemudahan dalam proses akademik dan perijinan penelitian serta motivasinya terhadap mahasiswa.
2. Ibu Inhasuti Sugiasih, S.Psi., M.Psi yang telah berkenan meluangkan waktu untuk membimbing dan memberikan arahan hingga skripsi ini alhamdulillah dapat terselesaikan dengan baik.
3. Ibu Hj. Ratna Supradewi, S.Psi., M.Si.Psi selaku dosen wali yang membimbing, membantu, dan memberikan saran kepada penulis dari semester satu hingga sekarang.
4. Seluruh Bapak dan Ibu Dosen Fakultas Psikologi UNISSULA atas dedikasinya dalam memberikan ilmu kepada penulis yang sangat bermanfaat hingga saat ini dan kemudian hari sehingga penulis mendapatkan pengetahuan dan pengalaman.
5. Bapak dan Ibu Staff Tata Usaha serta Perpustakaan Fakultas Psikologi UNISSULA yang telah membantu dalam mengurus proses administrasi.
6. Papa dan mamaku, Muhammad Soleh dan Sri Tuningsih yang sangat saya sayangi serta kakak dan adikku, Salma Rana Kamila Septiyana dan Zulfan Azhar Raihan yang selalu memberikan doa, dukungan, nasehat, motivasi,

dan selalu mengingatkan penulis untuk tetap taat beribadah kepada Allah SWT.

7. Kepada diri sendiri, Jihan Shofa Salsabila terima kasih telah berjuang sejauh ini dan tetap kuat dalam melewati berbagai cobaan dan rintangan.
8. Al Gazali Mahruf terima kasih telah memberikan dukungan dan semangat sehingga skripsi ini dapat selesai. Terima kasih telah menemani dalam kondisi apapun.
9. Teman-temanku, Safina Roona M, Nisrina Isna M, Yumna Bilqis T, Ismira Wijayanti S, Atalieza P, Fadhila Eva yang selalu ada menemani dan selalu berbagi cerita selama ini.
10. Teman-teman psikologi angkatan 2019 khususnya kelas C yang telah menemani selama kuliah di Fakultas Psikologi UNISSULA.
11. Teman-teman di BEM periode 2021/2022 yang telah memberikan cerita, pengalaman, dan kenangan.
12. Subjek penelitian yang telah bekerja sama dengan baik dan memberikan kontribusi besar dalam penyelesaian skripsi.
13. Kepada semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu dengan turut membantu penulis dalam menyusun skripsi ini, penulis mengucapkan terima kasih.

Penulis menyadari bahwa karya ini masih sangat jauh dari kesempurnaan untuk itu penulis sangat mengharapkan kritik serta saran dari berbagai pihak guna menyempurnakan skripsi ini. Semoga karya penulis dapat memberikan manfaat bagi perkembangan ilmu psikologi.

Semarang, 11 Agustus 2023

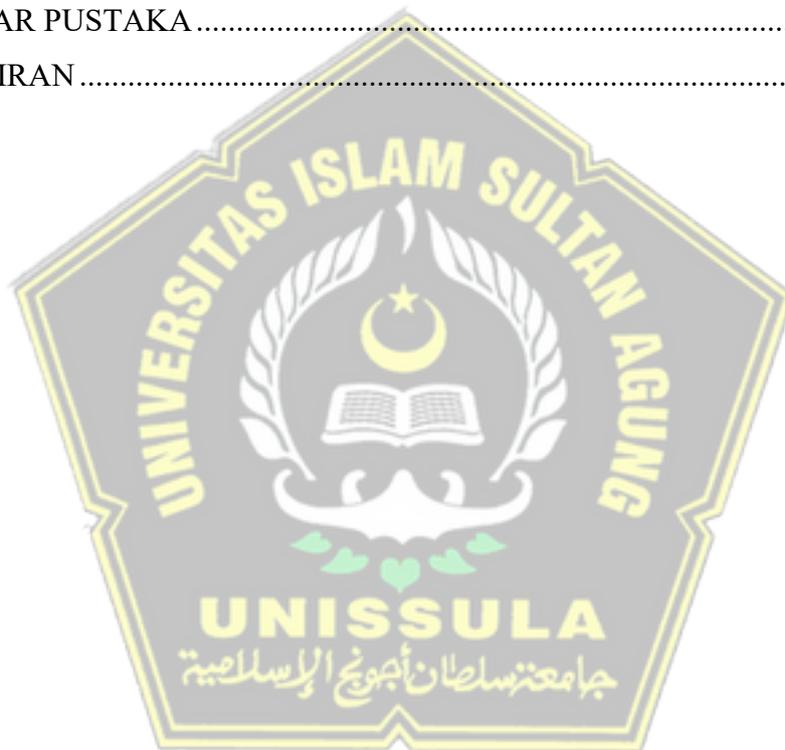
Yang menyatakan

Jihan Shofa Salsabila

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
PERSETUJUAN PEMBIMBING	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
PERNYATAAN	iv
MOTTO	v
PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	ix
ABSTRAK	xiii
<i>ABSTRACT</i>	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Perumusan Masalah	6
C. Tujuan Penelitian	6
D. Manfaat Penelitian	6
BAB II LANDASAN TEORI	7
A. Perilaku Makan	7
B. <i>Body Image</i>	16
C. Hubungan Antara <i>Body Image</i> dengan Perilaku Makan Pada Mahasiswi	19
D. Hipotesis	21
BAB III METODE PENELITIAN	22
A. Identifikasi Variabel	22
B. Definisi Operasional	22
C. Populasi, Sampel, dan Teknik Sampling	23
D. Metode Pengumpulan Data	24
E. Uji Validitas, Daya Beda Aitem dan Uji Reliabilitas	26
F. Teknik Analisis Data	28
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	29
A. Orientasi Kacah dan Pelaksanaan Penelitian	29

B. Pelaksanaan Penelitian	35
C. Analisis Data dan Hasil Penelitian	36
D. Deskripsi Hasil Penelitian	38
E. Pembahasan	41
F. Kelemahan Penelitian	43
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	44
A. Kesimpulan	44
B. Saran	44
DAFTAR PUSTAKA	45
LAMPIRAN	49



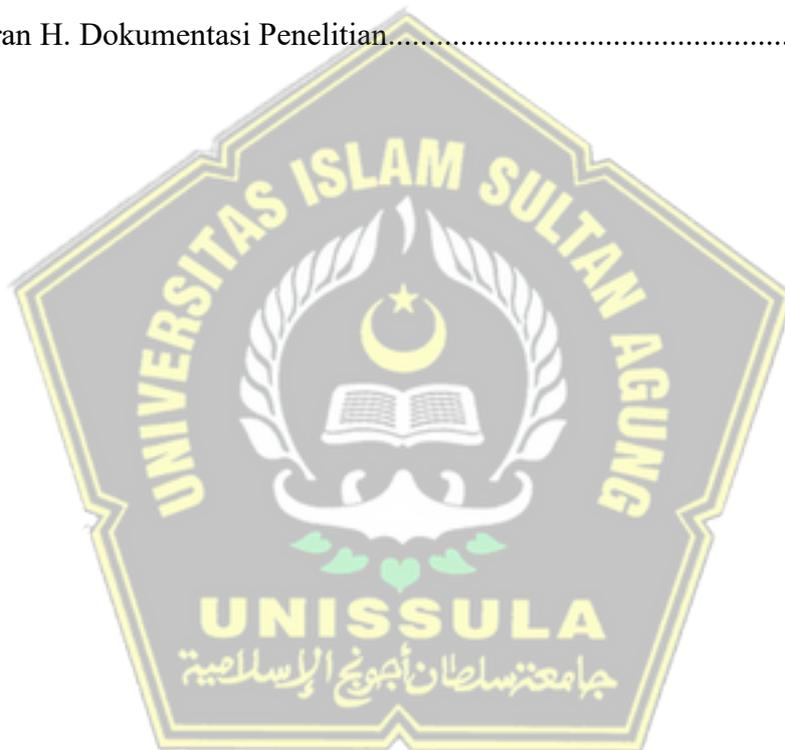
DAFTAR TABEL

Tabel 1. Blueprint Skala Perilaku Makan.....	25
Tabel 2. Blueprint Skala <i>Body Image</i>	26
Tabel 3. Sebaran Aitem Skala <i>Body Image</i>	31
Tabel 4. Sebaran Aitem Skala Perilaku Makan.....	32
Tabel 5. Sebaran Aitem Berdaya Beda Tinggi dan Rendah pada Skala <i>Body Image</i>	33
Tabel 6. Sebaran Aitem Berdaya Beda Tinggi dan Rendah pada Skala Perilaku Makan.....	34
Tabel 7. Sebaran Nomor Aitem Skala <i>Body Image</i>	34
Tabel 8. Sebaran Nomor Aitem Skala Perilaku Makan.....	35
Tabel 9. Hasil Uji Normalitas.....	37
Tabel 10. Norma Kategorisasi Skor.....	40
Tabel 11. Deskripsi Skor Pada Skala <i>Body Image</i>	40
Tabel 12. Norma Kategorisasi Skala <i>Body Image</i>	41
Tabel 13. Deskripsi Skor Pada Skala Perilaku Makan.....	42
Tabel 14. Norma Kategorisasi Skala Perilaku Makan.....	42



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran A. Skala Uji Coba.....	52
Lampiran B. Tabulasi Data Skala Uji Coba.....	77
Lampiran C. Uji Daya Beda Aitem dan Estimasi Reliabilitas Skala Uji Coba.....	98
Lampiran D. Skala Penelitian.....	107
Lampiran E. Tabulasi Data Skala Penelitian.....	125
Lampiran F. Analisis Data.....	145
Lampiran G. Surat Izin Penelitian.....	149
Lampiran H. Dokumentasi Penelitian.....	151



HUBUNGAN ANTARA *BODY IMAGE* DENGAN PERILAKU MAKAN PADA MAHASISWI

Jihan Shofa Salsabila
Fakultas Psikologi
Universitas Islam Sultan Agung Semarang
Email: jihanshofa18@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara *body image* dengan perilaku makan pada mahasiswa. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah mahasiswa aktif Fakultas Ekonomi Prodi Manajemen Universitas Islam Sultan Agung Semarang dengan jumlah sampel sebanyak 229 mahasiswa. Teknik pengambilan sampel menggunakan *cluster sampling*. Penelitian ini menggunakan dua alat ukur, yakni skala *body image* yang terdiri dari 29 aitem dengan koefisien reliabilitas 0,930 dan skala perilaku makan yang terdiri dari 23 aitem dengan koefisien reliabilitas 0,870. Hasil analisis korelasi *pearson* menunjukkan bahwa ada hubungan positif yang sangat signifikan antara *body image* dengan perilaku makan pada mahasiswa. Dimana semakin positif *body image* yang dimiliki mahasiswa Fakultas Ekonomi Prodi Manajemen Unissula, maka semakin baik perilaku makannya dengan taraf korelasi yaitu sebesar 0,630 dengan signifikan 0,000 ($p < 0,01$). Hal tersebut menunjukkan bahwa hipotesis diterima dan ada hubungan positif yang sangat signifikan antara *body image* dengan perilaku makan pada mahasiswa.

Kata Kunci: *body image*, perilaku makan

RELATIONSHIP BETWEEN BODY IMAGE WITH EATING BEHAVIOR OF STUDENTS

Jihan Shofa Salsabila
Faculty of Psychology
Sultan Agung Islamic University, Semarang
Email: jihanshofa18@gmail.com

ABSTRACT

This study aims to determine the relationship between body image and eating behavior in female students. The sample used in this study were active female students at the Faculty of Economics, Management Study Program, Sultan Agung Islamic University, Semarang, with a total sample of 229 female students. The sampling technique uses cluster sampling. This research uses two measurement tools, namely the body image scale which consists of 29 items with a reliability coefficient of 0.930 and the eating behavior scale which consists of 23 items with a reliability coefficient of 0.870. The results of the Pearson correlation analysis show that there is a very significant positive relationship between body image and eating behavior in female students. Where the more positive the body image of a student at the Faculty of Economics, Management Study Program, Unissula, the better their eating behavior with a correlation level of 0.630 with a significance of 0.000 ($p < 0.01$). This shows that the hypothesis is accepted and there is a very significant positive relationship between body image and eating behavior in female students.

Keywords: body image, eating behavior

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Makanan merupakan kebutuhan hidup untuk manusia, selain tempat tinggal dan pakaian. Dalam mengkonsumsi makanan, individu tidak hanya untuk memenuhi rasa kenyang tapi juga memperhatikan pentingnya bagi kesehatan. Apabila mengkonsumsi makanan hanya untuk memenuhi rasa kenyang saja maka kebutuhan gizi pada tubuh tidak tercukupi. Kebutuhan makanan perlu seimbang antara protein, energi, dan vitamin. Makanan yang megandung karbohidrat tinggi menyebabkan rasa kenyang, sehingga efek yang diperoleh tubuh menjadi kurang darah, gemuk, dan berkurangnya daya tahan tubuh.

Menurut Kementerian Kesehatan RI (Kemenkes) dalam Peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor 41 tahun 2014 terkait pedoman gizi seimbang, makanan bergizi merupakan makanan yang mampu memenuhi keseimbangan antara protein, karbohidrat, vitamin, lemak, dan mineral pada tubuh. Pentingnya makanan bergizi tidak hanya bagi anak-anak tetapi penting juga bagi remaja dan dewasa. Makanan yang dikonsumsi dalam tubuh membutuhkan keseimbangan yang baik dari segi kuantitas dan kualitas supaya tubuh mendapatkan gizi yang seimbang.

Berdasarkan hal di atas, perilaku makan merupakan hal penting bagi kesehatan yang perlu diperhatikan. Setiap individu diharapkan memiliki perilaku makan yang baik dan teratur untuk menjaga kesehatan guna mendukung segala aktivitas sehari-hari. Perilaku makan merupakan suatu tindakan individu dalam memilih dan mengkonsumsi makanan yang terbentuk dari pengetahuan dan sikap individu (Santosa & Imelda, 2022).

Perilaku makan dapat ditinjau berdasarkan dua sisi, yaitu perilaku makan secara fisiologis dan psikologis. Perilaku makan secara fisiologis merupakan interaksi antara panca indera, sistem saluran pencernaan, dan otak. Pertama, panca indera seperti mata untuk melihat makanan yang menarik atau hidung untuk mencium aroma makanan yang lezat, kemudian saluran pencernaan akan mengirimkan sinyal ke otak sebagai sistem saraf pusat untuk bekerja sama dengan

saluran metabolisme pada proses makan dan muncul perilaku makan. Adanya dorongan internal seperti stimulasi fisiologis peran otak pada perilaku makan yaitu otak mengontrol nafsu makan dan hormon yang bekerjasama memberikan reaksi saat nafsu makan muncul. Sinyal kelaparan muncul saat gula darah dalam tubuh menurun karena telah dipakai menjadi energi. Kemudian, ketika sinyal diterima baik oleh otak, maka akan muncul keinginan untuk makan.

Perilaku makan ditinjau dari sisi psikologis memiliki pengaruh seperti adanya faktor asosiasi emosional yang mempengaruhi perilaku makan dan berkaitan dengan wawasan individu terhadap mengkonsumsi makanan. Selanjutnya, faktor keadaan jasmani dan kejiwaan yang sakit memiliki pengaruh terhadap perilaku makan karena dipengaruhi oleh status kesehatan individu. Status kesehatan secara mental juga mempengaruhi perilaku makan. Munculnya perasaan kecewa, bosan, putus asa, dan stres juga berdampak pada perilaku makan. Faktor penilaian yang lebih terhadap makanan berkaitan dengan bagaimana pandangan individu mengenai makanan yang dikonsumsi.

Masa dewasa awal sebagai tahapan yang memiliki fisik prima dan diharapkan juga memiliki perilaku makan yang baik. Masa dewasa awal memiliki rentang usia berkisar 20-40 tahun (Papalia, 2014). Karakteristik pada dewasa awal ditandai adanya perubahan fisik seperti massa otot dan lemak tubuh. Pada masa ini, individu juga mudah terlena dan melakukan kebiasaan buruk salah satunya adalah kebiasaan perilaku makan yang kurang baik dan berdampak bagi kesehatan.

Dampak perilaku makan yang baik akan membuat individu mampu memperkirakan waktu ideal untuk makan pagi, makan siang, dan makan malam. Individu yang memiliki perilaku makan yang baik juga akan memikirkan makanan apa saja yang dikonsumsi dan bermanfaat bagi kesehatan. Melakukan perilaku makan yang baik menjauhkan diri individu dari berbagai macam penyakit.

Jika dilihat dari sisi fisiologis, perilaku makan baik dapat mengurangi resiko penyakit, berat badan ideal, dan meningkatkan perkembangan organ tertentu. Perilaku makan baik secara psikologis akan berpengaruh terhadap kondisi emosional, suasana hati, dan kesehatan mental.

Dampak buruk perilaku makan yang tidak baik akan mengganggu kerja jam biologis pada tubuh untuk mengontrol nafsu makan dan sistem metabolisme pada tubuh. Mclaughlin (2014) menyebutkan bahwa perilaku makan tidak baik memberikan dampak adanya penurunan fungsi otak, penurunan kemampuan tubuh, bertambahnya berat badan, munculnya gangguan pencernaan, mengganggu kualitas tidur, dan mempengaruhi suasana hati.

Berdasarkan hasil dari penelitian yang dilakukan oleh Laksmi (2017) menunjukkan adanya hasil perilaku makan tidak baik sebesar 63,3% dan perilaku makan baik sebesar 36,7% pada responden mahasiswi. Berdasarkan dari faktor-faktor yang mempengaruhi kesehatan pada orang dewasa salah satunya ialah perilaku makan atau kebiasaan dalam mengkonsumsi makanan sehari-hari. Perilaku makan juga bisa disebabkan oleh lingkungan karena orang dewasa cenderung kurang memperhatikan asupan makanan (Santosa & Imelda, 2022). Minimnya pengetahuan terkait gizi yang baik, pola hidup tidak sehat, dan lingkungan pertemanan juga dapat mempengaruhi kebiasaan makan (Arisman, 2010).

Gibney, dkk (2008) menyebutkan bahwa perilaku makan adalah tindakan individu pada makanan yang dipengaruhi oleh pengetahuan dan persepsi terhadap makanan. Penelitian yang dilakukan oleh Widianti dan Kusumastuti (2012) menunjukkan bahwa sebanyak 56,9% individu memiliki perilaku makan yang tidak baik dan 43,1% individu memiliki perilaku makan yang baik.

Berdasarkan wawancara yang telah dilakukan terhadap beberapa mahasiswi di Fakultas Ekonomi Universitas Islam Sultan Agung Semarang menunjukkan hasil yang diantaranya sebagai berikut.

Hasil dari wawancara dengan mahasiswi berusia 22 tahun berinisial N fakultas E angkatan 2019

“Saya mungkin termasuk orang yang memiliki perilaku makan tidak teratur. Karena kebiasaan saya biasanya makan sehari dua kali tapi jarang makan sayur dan buah, saya lebih memilih makan yang instant saja. Saya juga memikirkan berat badan dan penampilan yang saya miliki karena saya memiliki postur tubuh yang pendek jadi saya juga memiliki ketakutan untuk terlihat gemuk makanya kenapa saya tidak terlalu makan banyak dalam sehari.”

Selain dengan N wawancara juga dilakukan dengan mahasiswi berusia 21 tahun berinisial Y fakultas E angkatan 2020 yang mendapatkan hasil sebagai berikut

“Saya memiliki perilaku makan yang tidak teratur kecuali saat saya sedang sakit. Saya biasanya makan satu atau dua kali dalam sehari dan kalau semisal saya lupa makan, saya sehari bisa saja tidak makan. Hal tersebut saya lakukan karena memang saya malas untuk makan. Dibalik hal itu, dulu saya pernah gemuk saat remaja, jadi saya tidak ingin memiliki tubuh yang gemuk lagi. Saya ingin menjaga bentuk tubuh saya.”

Wawancara juga dilakukan kepada mahasiswi berusia 20 tahun berinisial E fakultas E angkatan 2020

“Saya dominan mengonsumsi makanan karbohidrat seperti nasi, mie, dan roti agar merasa kenyang dalam waktu yang lama. Tetapi saya suka makan buah karena saya jarang makan sayur. Dalam sehari saya biasanya makan dua kali. Selain itu, saya juga menjaga penampilan fisik yang saya miliki apalagi masih di usia segini saya masih memikirkan berat badan yang ideal dan kondisi kulit saya.”

Berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan dapat diambil kesimpulan bahwa terdapat mahasiswi yang memiliki perilaku makan tidak baik. Hal tersebut juga berkaitan dengan suatu prediktor penting pada mahasiswi yaitu dipengaruhi oleh *body image* yang dimiliki. *Body image* didefinisikan sebagai pikiran, persepsi, dan perasaan individu tentang tubuhnya yang disebabkan karena faktor internal maupun eksternal (Grogan, 2008). Persepsi terhadap *body image* juga bisa menjadi persepsi yang positif maupun negatif. Sebuah penelitian yang pernah dilakukan di beberapa negara terkait adanya ketidakpuasan individu terhadap *body image* menunjukkan China 33%, Australia 34,9%, Brazil 47,3%, Uni Eropa 69%, dan Amerika Serikat 73,3%. Dalam literatur yang lebih luas, *body image* diakui sebagai multidimensi konstruksi berupa persepsi, sikap, afektif, kognitif, dan perilaku terhadap tubuh (Cash & Smolak, 2011).

Sebuah penelitian yang dilakukan oleh Ritan (2018) dengan judul “Hubungan *Body Image* Dengan Pola Makan dan Aktivitas Fisik Pada Mahasiswa di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Respati Yogyakarta” menunjukkan

adanya hubungan signifikan antara *body image* dengan pola makan yang dimiliki mahasiswa.

Penelitian yang dilakukan oleh Laksmi (2017) dengan judul “Hubungan *Body Image* Dengan Perilaku Makan Pada Wanita Dewasa Muda Usia 18-22 Tahun Studi Pada Mahasiswi Kedokteran Universitas Diponegoro” membuktikan bahwa terdapat hubungan antara *body image* dengan perilaku makan yaitu semakin mahasiswi memiliki *body image* positif maka semakin baik perilaku makan yang dimiliki.

Penelitian lain juga dilakukan oleh Abdurrachim (2017) dengan judul “Hubungan *Body Image* Dengan Pola Makan Mahasiswi Jurusan Gizi Politeknik” membuktikan bahwa terdapat hubungan positif antara *body image* dengan pola makan pada mahasiswi yaitu semakin positif *body image* yang dimiliki maka semakin baik perilaku makan dan sebaliknya.

Pada penelitian yang dilakukan oleh Sholikhah (2019) dengan judul “Hubungan Antara *Body Image* dan Kebiasaan Makan Remaja” menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara *body image* dan kebiasaan makan, dimana remaja yang memiliki *body image* positif juga memiliki kebiasaan makan yang baik dibandingkan dengan remaja yang memiliki *body image* negatif memiliki kebiasaan makan yang kurang baik.

Sejalan dengan beberapa penelitian diatas dapat disimpulkan bahwa *body image* mempengaruhi perilaku makan pada individu terutama pada jenis kelamin perempuan baik di usia remaja maupun dewasa. Dapat disimpulkan bahwa *body image* mampu memberikan pengaruh positif terhadap kebiasaan perilaku makan yang dimiliki oleh individu.

Perbedaan pada penelitian ini dengan penelitian sebelumnya yaitu, adanya perbedaan karakteristik sampel penelitian yaitu mahasiswi di Universitas Islam Sultan Agung serta perbedaan variabel dalam penelitian. Variabel pada penelitian ini adalah *body image* dan perilaku makan.

Berdasarkan paparan di atas, peneliti ingin mengetahui apakah terdapat hubungan antara *body image* dengan perilaku makan individu terutama pada

mahasiswi. Karena itu peneliti mengajukan judul “Hubungan Antara *Body Image* Dengan Perilaku Makan Pada Mahasiswi”.

B. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan pembahasan diatas dapat dirumuskan sebuah masalah penelitian, sebagai berikut : apakah ada hubungan antara *body image* dengan perilaku makan pada mahasiswi?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan Penelitian ini untuk mengetahui hubungan antara *body image* dengan perilaku makan pada mahasiswi.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan mampu memberikan kontribusi bagi perkembangan ilmu psikologi klinis dan dari segi ilmiah, hasil penelitian ini diharapkan mampu memberi wawasan mengenai hubungan antara *body image* dengan perilaku makan pada mahasiswi.

2. Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat mengungkap serta mengetahui dengan valid terkait sebesar apakah pengaruh dari *body image* untuk kecenderungan dalam berperilaku makan pada mahasiswi.

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Perilaku Makan

1. Pengertian Perilaku Makan

Perilaku makan merupakan tindakan individu untuk memilih dan mengonsumsi makanan yang terbentuk dari pengetahuan dan sikap individu (Santosa & Imelda, 2022). Grimm dan Steinle (2011) menjelaskan bahwa perilaku makan merupakan sebuah interaksi kompleks dari berbagai faktor seperti faktor fisiologis, psikologis, genetik, dan sosial yang dapat mempengaruhi waktu makan, pemilihan makanan, dan kuantitas asupan makan.

Koentjaraningrat (Khumaidi, 1994) menyebutkan perilaku makan merupakan cara individu berpengetahuan atau berpikir, cara memandang, dan berperasaan terkait makan. Menurut Guthe & Mead (Khumaidi, 1994) perilaku makan ialah cara individu atau kelompok dalam memilih, menggunakan, dan mengonsumsi makanan yang tersedia yang dilihat dari faktor sosial dan budaya dimana individu tinggal.

Elsner (2002) menjelaskan bahwa perilaku makan merupakan persepsi, tindakan, dan niat individu untuk menelan sesuatu dalam bentuk cair dan padat. Menurut pendapat lainnya, Cohen dan Farley (2008) mengemukakan bahwa perilaku makan ialah perilaku individu untuk bertahan hidup. Perilaku makan terdiri dari perilaku makan yang baik dan perilaku makan yang tidak baik (Andarini, 2013). Mc Guire dan Beerman (2007) menjelaskan bahwa perilaku makan yang baik merupakan aktivitas makan individu dimulai dan berhenti untuk menanggapi isyarat yang berasal dari dalam tubuh. Perilaku makan yang tidak baik merupakan aktivitas makan yang terjadi akibat beberapa faktor seperti stres atau gangguan emosional, makan secara berlebihan, melewatkan waktu makan, dan membatasi asupan makan.

Grunert (Fassah & Retnowati, 2014) menjelaskan bahwa perilaku makan bentuk interaksi antara faktor fisiologis, psikologi, ekonomi, dan sosial budaya.

Fassah dan Retnowati (2014) menjelaskan perilaku makan merupakan perilaku yang telah dialami sejak kecil mencakup keputusan mengenai apa, dimana, bagaimana, dengan siapa, berapa jumlahnya, dan kapan akan makan. Dalam membuat keputusan untuk makan seringkali memikirkan hal-hal tersebut.

Bennaroch, dkk (2011) menyatakan bahwa perilaku makan merupakan bentuk tindakan dapat membangun antara hubungan manusia dan makanan seperti kebiasaan makan dan perasaan yang muncul saat individu sedang makan. Van Strein, dkk (1986) menyebutkan perilaku makan dibagi dalam teori *psychosomatic*, *externality*, dan *restraint*. Teori *psychosomatic* menyatakan bahwa individu makan berlebihan apabila dalam memberikan reaksi terhadap emosi negatif. Teori *externality* menyebutkan bahwa individu makan apabila individu tersebut tidak merasa lapar tetapi adanya bentuk reaksi yang berhubungan dengan stimulus dari makanan (Schachter, Goldman, & Gordon, 1968). Sedangkan, teori *restraint* menjelaskan bahwa individu akan membatasi asupan yang masuk ke dalam tubuh untuk menjaga citra tubuh dan berat badan yang ideal (Herman & Mack, 1975).

Berdasarkan beberapa definisi di atas, dapat disimpulkan bahwa perilaku makan merupakan suatu pikiran, kebiasaan, dan tindakan yang dilakukan individu dalam memilih dan mengonsumsi makanan berdasarkan faktor psikologis, fisiologis, sosial, dan budaya dimana individu tinggal.

2. Faktor - Faktor yang Mempengaruhi Perilaku Makan

Menurut Deliëns, Clarys, Bourdeaudhuij, dan Deforche, (2014) terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi perilaku makan, yaitu :

a. Faktor Individu

1) Rasa

Rasa merupakan salah satu faktor dalam mempengaruhi individu untuk membuat keputusan terkait makan. Rasa juga terdapat pada makanan sehat dan tidak sehat. Seperti pada mahasiswa, rasa bisa menjadi faktor utama untuk memilih, mempertimbangkan, dan mengambil keputusan dalam membeli makanan. Mahasiswa bersedia

mengeluarkan biaya yang cukup banyak demi memperoleh makanan yang memiliki rasa untuk menaikkan selera makan.

2) Disiplin diri

Disiplin diri berhubungan pada ketergantungan diri. Individu memiliki kebebasan dalam memilih makanan. Individu memilih makanan dengan berhati-hati apabila memiliki disiplin diri yang baik.

3) Nilai, norma, dan keyakinan diri

Apabila individu mengikuti nilai, norma, dan memiliki keyakinan diri yang baik, maka individu juga memiliki perilaku makan baik.

4) Citra tubuh

Individu memiliki citra tubuh yang berkaitan dengan citra ideal sosiokultural.

5) Pengetahuan diet

Pengetahuan diet juga mampu mengubah kebiasaan makan pada individu.

6) Kebiasaan makan di masa lalu

Kebiasaan makan di masa lalu juga berkaitan dengan perilaku makan individu. Hal tersebut dilihat berdasarkan masa kecil dan remaja individu tersebut. Individu yang memiliki perilaku makan teratur, maka saat dewasa akan memiliki perilaku makan yang teratur.

7) Metabolisme

Sebagian individu memiliki metabolisme tubuh yang baik, sehingga kalori pada tubuh lebih mudah untuk diolah.

8) Daya hidup

Apabila individu mengalami kelelahan, maka individu tersebut biasanya akan memilih makanan yang padat energi.

9) Stres atau keadaan pikiran

Saat mengalami stres individu cenderung memiliki perilaku yang tidak baik. Stres yang dialami individu dapat muncul karena adanya beberapa faktor.

10) Waktu dan kenyamanan

Waktu untuk memasak atau menyiapkan makanan biasanya lebih lama dibandingkan dengan langsung memakannya.

11) Ritme atau struktur harian

Individu yang tinggal sendiri cenderung memiliki pola tidur yang tidak teratur dan berdampak pada perilaku makan.

12) Tingkat aktivitas fisik

Apabila individu memiliki kebiasaan aktivitas fisik seperti berolahraga yang menghabiskan banyak tenaga cenderung menyebabkan individu tersebut memiliki keinginan untuk langsung makan setelah berolahraga.

b. Lingkungan Sosial

1) Bimbingan dari orang tua

Bimbingan dari orang tua berperan penting dalam perilaku makan pada individu.

2) Dukungan sosial

Dukungan sosial dapat berasal dari keluarga atau teman. Ketika individu mendapat dukungan sosial yang baik, maka individu juga dapat melakukan perilaku makan yang baik, begitu juga sebaliknya.

3) Tekanan teman sebaya

Tekanan oleh teman sebaya juga berpengaruh dalam perilaku makan. Individu dapat menyiapkan makanan untuk diri sendiri, tetapi akibat faktor teman sebaya, individu lebih memilih untuk membeli makanan.

4) Pendidikan di rumah

Pendidikan di rumah yang sehat juga berdampak pada perilaku makan yang baik. Ketika individu sejak kecil sudah memiliki perilaku makan yang baik seperti mengonsumsi sayur dan buah, maka ketika dewasa nanti terbiasa untuk mengkonsumsinya.

c. Lingkungan Makro

1) Kebijakan dan perundang-undangan

Kebijakan dan perundang-undangan juga mempengaruhi kebiasaan makan.

2) Norma dan nilai sosial budaya

Norma dan nilai sosial budaya pada tiap daerah memiliki perbedaan dan dapat berubah.

3) Media dan iklan

Media dan iklan juga mempengaruhi individu dalam memilih dan membeli makanan.

d. Lingkungan fisik

1) Ketersediaan, aksesibilitas makanan, dan persediaan memasak

Ketersediaan dan aksesibilitas makanan serta persediaan memasak jika mudah didapatkan akan dipilih oleh individu. Ketika tersedia makanan sehat, maka individu biasanya memilih makanan sehat juga.

2) Daya tarik makanan

Daya tarik makanan menyebabkan individu sulit menentukan makanan yang dikonsumsi.

3) Harga makanan

Harga pada makanan yang tidak sehat biasanya cenderung terjangkau dibandingkan dengan makanan yang sehat. Pada individu yang tinggal sendiri, faktor harga makanan sangat penting.

e. Karakteristik universitas

1) Tempat tinggal

Lingkungan tempat tinggal dengan teman sebaya cenderung ingin memasak makanan bersama dan memilih makanan yang sehat.

2) Masyarakat pelajar

Mahasiswa yang tergabung dalam suatu komunitas cenderung memiliki perilaku makan yang tidak jauh berbeda atau sama dengan komunitasnya.

3) Gaya hidup universitas

Gaya hidup universitas juga berpengaruh pada perilaku makan individu.

4) Ujian

Ujian yang sedang dilaksanakan individu dapat direspon secara baik atau tidak baik. Sebagian individu menjaga perilaku makan dan kesehatannya. Namun, beberapa individu lainnya memiliki perilaku makan tidak baik yang menyebabkan naiknya berat badan serta masalah lainnya.

Adapun beberapa faktor lain yang mempengaruhi perilaku makan menurut Schlundt, dkk (2003) menyebutkan perilaku makan terbagi menjadi enam model faktor, sebagai berikut:

a. *Low fat eating* (makan makanan yang rendah lemak)

Low fat eating berarti memilih tidak mengkonsumsi makanan yang mengandung lemak dan mengurangi porsi atau memilih produk makanan yang rendah lemak.

b. *Emotion eating* (makan secara emosional)

Emotion eating memiliki arti bentuk dorongan makan secara berlebihan demi menghilangkan emosi negatif.

c. *Snacking on sweets* (makan makanan manis)

Snacking on sweet ialah mengkonsumsi makanan yang manis seperti permen, kue, roti, atau es krim.

d. *Cultural/lifestyle behavior* (kebiasaan atau gaya makan)

Cultural/lifestye behavior merupakan cara individu dalam menentukan makan yang dikonsumsi.

e. *Haphazard planning* (perencanaan makan serampangan)

Haphazard planning merupakan kebebasan individu untuk memilih atau mengkonsumsi makanan yang tidak berdasarkan kuantitas asupan perhari dan kesesuaian waktu makan.

f. *Meal skipping* (melewatkan waktu makan)

Meal skipping ialah situasi dimana individu melewati waktu makannya.

Beberapa faktor yang mempengaruhi perilaku makan, yakni :

a. Sosial Budaya

Gibney, dkk (2008) menjelaskan efek lingkungan sosial seperti media dan iklan dapat meningkatkan wawasan mengenai merk dagang pada produk makanan, mengubah kepercayaan, dan memunculkan sikap positif pada makanan, namun efek ini cenderung sedikit jika dilihat berdasarkan penelitian jangka panjang yang memantau dan menilai.

b. Sosiodemografis

Dibagi menjadi tiga hal, yakni :

1) Usia

Usia berpengaruh terhadap asupan makanan berdasarkan sejumlah proses biologis. Pada usia dewasa terdapat perbedaan dalam mengkonsumsi makanan.

2) Jenis kelamin

Jenis kelamin menentukan perbedaan dalam penyusunan tubuh serta jenis aktivitas yang dimiliki individu. Kebutuhan energi pada perempuan lebih rendah dibandingkan pada pria karena perbedaan massa tubuh pada perempuan lebih rendah. Adanya pengetahuan terkait makanan, perhatian terhadap kesehatan, penurunan berat badan, dan keamanan makanan cenderung dimiliki oleh perempuan.

3) Kelas sosial atau pendidikan

Individu yang termasuk dalam kelompok kelas sosial tinggi dengan tingkat pendidikan yang tinggi juga biasanya memiliki perilaku makan yang baik.

c. Kepribadian

Kepribadian secara tidak langsung mempengaruhi kesehatan dan sikap perilaku makan pada individu.

d. Stres

Gibney (2008) menyatakan bahwa individu saat dalam keadaan stres akan mempengaruhi perilaku makan terutama pada individu yang memiliki berat badan berlebih dibanding individu dengan berat badan yang normal.

Berdasarkan beberapa uraian di atas dapat disimpulkan bahwa terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi perilaku makan, yaitu adanya faktor individu, lingkungan, kebiasaan makan, dan jenis makanan yang dikonsumsi.

3. Aspek - Aspek dalam Perilaku Makan

Perilaku makan menurut Van Strein, dkk (1986) terdiri dari tiga aspek, yaitu :

a. *Emotional eating*

Emotional eating merupakan bentuk reaksi menunjukkan emosi negatif seperti rasa marah, cemas, takut, dan sebagainya. Individu makan tidak disebabkan karena adanya sinyal dalam tubuh, namun bentuk respon pada emosi yang dialami oleh individu tersebut. (Snoek, Strien, Janssens, & Engels, 2007).

b. *External eating*

External eating merupakan bentuk reaksi terhadap rangsangan yang berkaitan dengan makanan bukan karena kondisi internal seperti rasa lapar atau kenyang. Individu makan adanya dorongan dari lingkungan, terutama pada stimulus eksternal yaitu aroma makanan, cita rasa, dan keberadaan makanan (Schachter, Goldman, & Gordon, 1968).

c. *Restrained eating*

Restrained eating merupakan bentuk dari efek samping psikologis dari perilaku diet dan menyebabkan individu cenderung makan secara berlebihan apabila tidak membatasi asupan makan. Individu melakukan dengan sadar untuk menahan diri dari makan demi menjaga tubuhnya.

Menurut Wardle, dkk (2001) terdapat enam aspek perilaku makan, yaitu :

a. *Responsiveness*

Bertujuan untuk mengurangi asupan makan guna menyeimbangkan asupan yang di makan sebelumnya.

b. *Satiety Responsiveness to food cues / external eating*

Perilaku makan terbentuk karena kebiasaan dalam mencicipi makanan.

c. *Emotional eating*

Perilaku makan terjadi cenderung lebih banyak ketika mengalami emosi negatif.

d. *General interest in eating*

Termasuk rasa lapar, keinginan dan menikmati makanan.

e. *Speed of eating*

Perilaku makan dilihat dari kecepatan saat makan.

f. *Food fussiness*

Perilaku yang sangat memilih dalam mengonsumsi makanan.

Levi, dkk (Witari,1997) menyebutkan terdapat aspek-aspek perilaku makan sebagai berikut :

a. Keteraturan makan

Keteraturan makan yang menunjukkan waktu makan yang ideal.

b. Kebiasaan makan

Kebiasaan makan dilihat dari beberapa hal seperti cara makan, tempat makan, dan aktivitas yang dilakukan saat makan. Hal tersebut seperti cara makan pada individu memilih berdiri, duduk, atau berbaring saat makan.

c. Alasan makan

Individu melakukan makan karena adanya kebutuhan fisiologis (rasa lapar), kebutuhan psikologis (perasaan, mood, dan suasana hati), serta kebutuhan sosial (konformitas antara teman sebaya dan gengsi).

d. Jenis makanan yang dimakan

Jenis makanan yang dikonsumsi juga mempengaruhi perilaku makan individu apakah makanan yang dipilih sehat atau tidak sehat.

e. Perkiraan terhadap kalori-kalori yang ada dalam makanan

Perkiraan terhadap kalori yang ada pada makanan juga bisa menjadi pertimbangan individu dalam mengonsumsi makanan tetapi ada juga individu yang tidak mempertimbangkan kalori dalam makanan.

Berdasarkan uraian di atas maka dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek perilaku makan adalah *emotional eating*, *external eating*, *restrained eating*, *responsiveness*, kebiasaan dan teratur tidaknya makan, jenis makanan, dan alasan

individu untuk makan. Pada penelitian ini, peneliti memilih kelima aspek perilaku makan menurut Levi, dkk (Witari, 1997) yaitu keteraturan makan, kebiasaan makan, alasan makan, jenis makanan, dan perkiraan terhadap kalori dalam makanan.

B. Body Image

1. Pengertian *Body Image*

Body image didefinisikan sebagai bentuk persepsi, pikiran, dan perasaan individu tentang tubuh yang disebabkan karena faktor internal maupun eksternal (Grogan, 2008). Menurut pendapat lain seperti Burn (1993) *body image* ialah persepsi yang dimiliki oleh individu tentang diri sendiri sebagai seseorang yang memiliki fisik, sehingga *body image* berkaitan dengan karakteristik fisik yang meliputi penampilan secara keseluruhan, berat badan, bentuk tubuh, ukuran tubuh, dan detail-detail tubuh. Dalam literatur yang lebih luas, *body image* diakui sebagai multidimensi konstruksi berupa persepsi, sikap, afektif, kognitif, dan perilaku terhadap tubuh (Cash & Smolak, 2011).

Menurut Shilder (Grogan, 2008) *body image* adalah persepsi terkait tubuh individu yang muncul karena pikiran individu itu sendiri, atau bisa disebut sebagai persepsi mengenai tubuh individu menurut individu itu sendiri. Longe (2008) menyatakan *body image* merupakan pendapat mental individu mengenai penampilan fisik dan melibatkan respon orang lain terhadap fisik individu tersebut berdasarkan yang dirasakan oleh individu itu sendiri. *Body image* yang dimiliki oleh individu dapat berupa yang positif atau negatif. Individu yang memiliki *body image* negatif menilai tubuh mereka tidak menarik bagi orang lain, sedangkan individu yang memiliki *body image* positif menilai tubuh mereka menarik bagi orang lain.

Tingkat *body image* pada individu dilihat bagaimana individu tersebut merasa puas dengan tubuh serta penampilan fisik secara menyeluruh. Tingkat

penerimaan body image sebagaimana juga dilihat bagaimana pengaruh sosial budaya yang terdapat tiga aspek, yakni reaksi orang lain, peranan individu perbandingan dengan orang lain, dan identifikasi terhadap orang lain (Thompson, 2000).

Body image oleh Chaplin (2014) dijelaskan bahwa *body image* merupakan pikiran yang dimiliki oleh individu terkait penampilan fisiknya di hadapan orang lain yang terkadang dikaitkan dengan konsep fungsi tubuhnya. Hal tersebut berarti gambaran individu mengenai ukuran, bentuk, dan kondisi tubuh.

Honigam dan Castle (2007) menyatakan *body image* merupakan gambaran mental individu terkait ukuran atau bentuk tubuh yang dimiliki serta bagaimana individu tersebut mempersepsi terhadap apa yang dirasakan dan dipersepsikan. Persepsi individu sebenarnya belum tentu benar karena bersifat subjektif.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa *body image* adalah gambaran dari persepsi individu mengenai tubuhnya dan bersifat subjektif disebabkan karena faktor internal maupun faktor eksternal.

2. Aspek - Aspek *Body Image*

Cash dan Puzinsky (Seawell, A. H & Danorf Burg, 2005) menjelaskan terkait *body image* sebagai berikut :

a. *Appearance evaluation* (evaluasi penampilan)

Bentuk dari mengukur penampilan secara keseluruhan. Apakah tubuh yang dimiliki menarik atau tidak serta memuaskan atau sebaliknya.

b. *Appearance orientation* (orientasi penampilan)

Bentuk perhatian individu pada penampilan diri sendiri dan bagaimana upaya yang dilakukan oleh individu untuk memperbaiki penampilan dirinya.

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

Pengukuran kepuasan individu terhadap bagian tubuhnya secara detail seperti pada bagian wajah, tubuh bagian atas (dada, bahu, dan lengan),

tubuh bagian tengah (pinggang dan perut), tubuh bagian bawah (pinggul, paha, dan kaki), serta bagian tubuh secara keseluruhan.

d. *Overweight preoccupation* (kecemasan menjadi gemuk)

Kecemasan individu terkait berat badan yang dimiliki, sehingga lebih memilih diet dan mengurangi/membatasi asupan makan.

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

Bentuk bagaimana individu memiliki penilaian terhadap berat badan.

Thompson (2000) menyatakan aspek-aspek dalam *body image*, yaitu :

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

Bentuk tubuh adalah simbol pada diri individu. Bentuk tubuh dan penampilan menyebabkan munculnya perasaan senang atau sebaliknya terhadap bentuk tubuh.

b. Aspek perbandingan dengan orang lain

Penilaian yang baik atau buruk menyebabkan munculnya prasangka bagi diri individu terhadap orang lain. Hal yang menjadi perbandingan antara diri individu dengan orang lain ketika individu harus menilai penampilan fisik.

c. Aspek sosial budaya (reaksi terhadap orang lain)

Individu mampu menilai respon orang lain ketika orang tersebut menarik secara fisik, maka persepsi orang tersebut akan menuju pada hal yang baik untuk menilai diri individu.

Davidson dan McCabe (Andea, 2002) menjelaskan aspek *body image*, yaitu :

a. *Body image satisfaction*

Kepuasan atau tidak puas individu terhadap berat badan, bentuk badan, dan ukuran tubuhnya.

b. *Physical attractiveness*

Penilaian individu terkait tubuhnya secara keseluruhan beserta bagian-bagiannya termasuk menarik atau tidaknya.

c. *Body concealment*

Upaya individu dalam menutupi tubuh yang dianggap tidak menarik sekaligus menjauhi perbincangan terkait bentuk dan ukuran tubuhnya.

d. *Body image importance*

Penilaian individu terkait seberapa penting *body image* dibanding sejumlah hal lainnya pada kehidupan.

e. *Social physique anxiety*

Rasa cemas individu terhadap anggapan individu lain terkait tubuhnya yang tidak menarik ketika berada di tempat umum.

f. *Body improvement*

Upaya individu dalam memperbaiki atau meningkatkan berat, bentuk, dan ukuran tubuhnya.

g. *Appearance comparison*

Perbandingan yang individu lakukan terhadap berat, bentuk, dan ukuran tubuhnya dengan individu lain.

Berdasarkan uraian di atas maka dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek untuk mengukur *body image* ialah adanya pengaruh pada penampilan, kepuasan bentuk/ukuran tubuh, perbandingan dengan orang lain, dan aspek sosial budaya. Pada penelitian ini, peneliti memilih kelima aspek menurut Cash dan Puzinsky (Seawell, A. H & Danorf Burg, 2005), yaitu *Appearance evaluation*, *Appearance orientation*, *Body area satisfaction*, *Overweight preoccupation*, dan *Self-classified weight*.

C. Hubungan Antara *Body Image* dengan Perilaku Makan Pada Mahasiswi

Bagi sebagian mahasiswi, penampilan fisik adalah suatu hal penting. Persepsi tersebut penting untuk menunjukkan penampilan yang dapat menarik perhatian orang lain atau bentuk kepuasan terhadap tubuh sendiri. Sebagian orang menganggap bahwa seorang perempuan harus memiliki penampilan yang menarik, paras cantik, tubuh ideal dan tinggi, kulit yang putih. Padahal pada kenyataannya, hal tersebut tergantung bagaimana individu menilai dan mempersepsikan terkait penampilan fisik seorang perempuan.

Mumford & Choudry (2000) menjelaskan bahwa standar kecantikan di masyarakat bagi perempuan yang ideal yaitu memiliki tubuh langsing. Oleh

karena itu, sebagian dari kalangan mahasiswi memiliki keinginan untuk meraih standar ideal tersebut. Adanya ketidaksesuaian antara persepsi dan keinginan individu terkait bentuk tubuh yang ideal menyebabkan ketidakpuasan terhadap tubuhnya. Individu yang memiliki *body image* positif membuat mereka dapat menerima segala aspek keseluruhan yang ada pada tubuh mereka. Sebaliknya, individu yang memiliki *body image* negatif cenderung tidak puas dengan tubuh mereka serta melakukan kritik pada tubuhnya.

Vohs, Heatherton, & Herrin (2001) menyatakan bahwa *body image* negatif atau ketidakpuasan terhadap tubuh yang dimiliki merupakan prediktor terkuat yang menyebabkan terjadinya perilaku makan dan gangguan makan pada individu. Individu yang memiliki *body image* negatif biasanya membatasi asupan makan dan pemilihan makanan sehingga berdampak pada perilaku makannya. Akan tetapi sebaliknya, jika individu memiliki *body image* positif cenderung puas terhadap tubuhnya. Berbagai upaya menjaga berat badan dan bentuk tubuh ideal dengan adanya perilaku makan yang baik dan sebagainya.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Laksmi (2017) pada mahasiswi terdapat hubungan antara *body image* yang dimiliki dengan perilaku makan yang dilakukan. Keinginan untuk memiliki berat badan dan bentuk tubuh ideal membuat banyak mahasiswi memikirkan bagaimana cara dan melakukan hal untuk memenuhi keinginannya tersebut dengan cara melihat bagaimana kebiasaan perilaku makan, pemilihan makanan, dan frekuensi makan. Jadi apabila seorang mahasiswi memiliki *body image* positif maka akan merasa puas dengan tubuhnya dan memiliki perilaku makan yang baik, akan tetapi bila seorang mahasiswi memiliki *body image* negatif maka cenderung merasa tidak puas dengan kondisi tubuhnya dan memiliki perilaku makan yang tidak baik.

D. Hipotesis

Berdasarkan teori-teori yang telah diuraikan di atas, hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah ada hubungan positif antara *body image* dengan perilaku makan pada mahasiswi. Makin positif *body image* yang dimiliki mahasiswi, maka makin baik perilaku makannya, dan sebaliknya, makin negatif *body image* yang dimiliki mahasiswi, maka makin tidak baik perilaku makannya.



BAB III

METODE PENELITIAN

A. Identifikasi Variabel

Identifikasi variabel merupakan suatu langkah yang dilakukan guna menetapkan variabel-variabel utama pada sebuah penelitian. Variabel penelitian juga merupakan makna dari sebuah atribut, sifat, atau nilai yang memiliki variasi dan dipilih oleh peneliti untuk dipelajari serta diperoleh suatu kesimpulan (Sugiyono, 2013). Variabel pada penelitian ini meliputi satu variabel tergantung dan satu variabel bebas sebagai berikut :

1. Variabel Tergantung (Y) : Perilaku Makan
2. Variabel Bebas (X) : *Body Image*

B. Definisi Operasional

Definisi operasional merupakan definisi terkait variabel yang dirumuskan berdasarkan ciri atau karakteristik pada variabel yang dapat diamati (Azwar, 2017). Penelitian ini memiliki variabel yang definisi operasionalnya yaitu :

1. Perilaku Makan

Perilaku makan merupakan suatu pikiran, perasaan, kebiasaan, dan tindakan individu dalam memilih dan mengkonsumsi makanan berdasarkan beberapa faktor eksternal maupun faktor internal yang terbentuk dari sikap individu. Skala yang peneliti gunakan untuk mengukur perilaku makan menggunakan teori menurut Levi, dkk (Witari, 1997) yang terdiri dari lima aspek yaitu keteraturan makan, kebiasaan makan, alasan makan, jenis makanan yang di makan, dan perkiraan terhadap kalori dalam makanan. Subjek yang mendapat nilai tinggi maka perilaku makan yang dilakukan baik dan yang mendapat nilai rendah maka perilaku makan yang dilakukan tidak baik.

2. *Body Image*

Body image adalah persepsi, pikiran, dan perasaan individu terkait tubuhnya bersifat subjektif karena faktor eksternal maupun faktor internal. Skala yang peneliti gunakan untuk mengukur *body image* menggunakan teori menurut Cash dan Puzinsky (Seawell, A. H & Danorf Burg, 2005) yang terdiri dari lima aspek yaitu *Appearance evaluation* (evaluasi penampilan), *Appearance orientation* (orientasi penampilan), *Body area satisfaction* (kepuasan terhadap bagian tubuh), *Overweight preoccupation* (kecemasan menjadi gemuk), dan *Self-classified weight* (pengkategorian ukuran tubuh). Nilai yang tinggi didapat oleh subjek maka subjek memiliki *body image* positif dan subjek mendapat nilai rendah memiliki *body image* negatif.

C. Populasi, Sampel, dan Teknik Sampling

1. Populasi

Populasi adalah daerah generalisasi yang didalamnya terdapat objek dan subjek dengan karakteristik atau kualitas tertentu yang ditentukan oleh peneliti untuk dipelajari dan diperoleh kesimpulan (Sugiyono, 2013). Populasi penelitian didefinisikan sebagai kelompok subjek dikenakan generalisasi dari hasil penelitian (Azwar, 2017).

Populasi pada penelitian ini secara keseluruhan berjumlah 533 mahasiswi aktif yang terdiri dari 132 mahasiswi angkatan 2019, 172 mahasiswi angkatan 2020, dan 229 mahasiswi angkatan 2021 Fakultas Ekonomi Prodi Manajemen UNISSULA.

2. Sampel

Sampel adalah bagian dari karakteristik atau jumlah yang ada pada populasi (Sugiyono, 2013). Sampel dari penelitian ini terdiri dari subjek

sebagian dari populasi yang memenuhi kriteria penelitian yaitu mahasiswa aktif Fakultas Ekonomi Prodi Manajemen Universitas Islam Sultan Agung.

3. Teknik Sampling

Teknik sampling merupakan cara untuk menentukan pengambilan sampel yang digunakan suatu penelitian (Sugiyono, 2013). Teknik sampling dalam penelitian ini yaitu teknik *cluster sampling*. Teknik *cluster sampling* adalah teknik sampling untuk memilih sampel apabila sumber data yang akan diteliti cukup luas atau sangat luas (Sugiyono, 2013).

Teknik *cluster sampling* dalam penelitian ini menggunakan 3 kelompok subjek sebagai populasi yaitu Mahasiswa Aktif Fakultas Ekonomi Prodi Manajemen UNISSULA. Terdiri dari 3 kelompok yaitu angkatan 2019, 2020, dan 2021 yang nantinya akan diambil untuk dijadikan sampel menggunakan 3 gulungan kertas yang berisi satu cluster dari tiap-tiap kertas, misal kertas gulungan pertama berisi angkatan 2019, kertas gulungan kedua berisi angkatan 2020, dan kertas gulungan ketiga berisi angkatan 2021. Selanjutnya, ketiga kertas gulungan dimasukkan ke dalam gelas dan dikocok untuk dikeluarkan satu kertas gulungan yang keluar pertama adalah kertas gulungan kedua yaitu angkatan 2020 yang dijadikan sampel untuk *try out*. Kemudian, dikocok kembali dan keluar kertas gulungan yaitu kertas gulungan ketiga berisi angkatan 2021 yang dijadikan sebagai subjek penelitian dalam penelitian ini.

D. Metode Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan metode skala. Skala merupakan alat ukur disusun dengan tujuan untuk mengungkap sikap dan perilaku baik pro maupun kontra, positif dan negatif, atau setuju dan tidak setuju atas suatu pernyataan yang telah ditentukan oleh peneliti (Azwar, 2018). Pada penelitian ini, skala yang digunakan antara lain :

1. Skala Perilaku Makan

Skala perilaku makan dalam penelitian ini untuk mengukur dan mengetahui seberapa baik dan tidaknya perilaku makan yang dilakukan oleh subjek dengan menggunakan skala yang mengacu pada teori menurut Levi, dkk (Witari, 1997) yang terdiri dari lima aspek yaitu keteraturan makan, kebiasaan makan, alasan makan, jenis makanan yang di makan, dan perkiraan terhadap kalori dalam makanan. Skala perilaku makan pada penelitian ini berisi pernyataan yang mendukung (*favorable*) dan pernyataan yang tidak mendukung (*unfavorable*). Setiap aitem terdapat empat jawaban, yakni Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS), Sangat Tidak Sesuai (STS). Skala perilaku makan terdiri dari 40 aitem, 20 pernyataan *favorable* dan 20 pernyataan *unfavorable*.

Skor tinggi menunjukkan bahwa subjek memiliki perilaku makan dengan baik. Jika skor rendah berarti subjek memiliki perilaku makan tidak baik.

Tabel 1. Blueprint Skala Perilaku Makan

No.	Aspek	Jumlah Aitem		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1.	Keteraturan makan	4	4	8
2.	Kebiasaan makan	4	4	8
3.	Alasan makan	4	4	8
4.	Jenis makanan yang di makan	4	4	8
5.	Perkiraan terhadap kalori dalam makanan	4	4	8
	Jumlah	20	20	40

2. Skala *Body Image*

Skala *body image* menggunakan skala disusun berdasarkan teori Cash dan Puzinsky (Seawell, A. H & Danorf Burg, 2005) yang terdiri dari lima aspek yakni *Appearance evaluation* (evaluasi penampilan), *Appearance orientation*

(orientasi penampilan), *Body area satisfaction* (kepuasan terhadap bagian tubuh), *Overweight preoccupation* (kecemasan menjadi gemuk), dan *Self-classified weight* (pengkategorian ukuran tubuh). Skala *body image* berisi pernyataan mendukung (*favorable*) dan pernyataan tidak mendukung (*unfavorable*). Setiap aitem terdapat empat jawaban, yaitu Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS), Sangat Tidak Sesuai (STS). Skala *body image* terdiri dari 40 aitem, 20 pernyataan *favorable* dan 20 pernyataan *unfavorable*.

Skor tinggi menunjukkan bahwa semakin positif tingkat *body image* pada subjek, sebaliknya jika semakin rendah skor pada skala *body image* menunjukkan bahwa subjek memiliki *body image* negatif.

Tabel 2. Blueprint Skala *Body Image*

No.	Aspek	Jumlah Aitem		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1.	Evaluasi penampilan	4	4	8
2.	Orientasi penampilan	4	4	8
3.	Kepuasan terhadap bagian tubuh	4	4	8
4.	Kecemasan menjadi gemuk	4	4	8
5.	Pengkategorian ukuran tubuh	4	4	8
	Jumlah	20	20	40

E. Uji Validitas, Daya Beda Aitem dan Uji Reliabilitas

1. Uji Validitas

Validitas adalah tes akurat yang digunakan untuk membuktikan ketepatan dan kecermatan instrumen pada sebuah penelitian (Azwar, 2019). Pengujian yang dilakukan pada penelitian ini berdasarkan validitas isi. Validitas isi merupakan penilaian secara rasional terhadap pernyataan pada suatu alat ukur yang digunakan melalui *expert judgement* atau penilai profesional. Melakukan penyesuaian terhadap instrumen teori, kemudian

melakukan konsultasi pada seorang ahli yakni melalui *expert judgement* (Azwar, 2019).

2. Daya Beda Aitem

Daya beda aitem dalam penelitian menilai bagaimana aitem mampu membedakan antara individu yang memiliki atribut yang sedang diukur atau sebaliknya (Azwar, 2019). Uji daya beda aitem bertujuan untuk memilih item yang sesuai pada fungsi alat ukur dan fungsi skala (Azwar, 2019).

Kriteria pemilihan item berdasarkan korelasi aitem total untuk batasan skor yaitu $r_{ix} \geq 0,30$ yang berarti item pada kriteria tersebut memiliki daya beda aitem dalam kategori tinggi dan apabila suatu aitem tidak termasuk dalam kriteria tersebut dengan skor dibawah 0,30 termasuk dalam kategori rendah atau gugur (Azwar, 2019). Jika aitem tidak memenuhi ketentuan, maka mampu mempertimbangkan batasan kriteria dengan menurunkannya menjadi 0,25.

3. Uji Reliabilitas

Reliabilitas merupakan alat ukur tertuju guna mengetahui seberapa jauh hasil dari pengukuran dapat dipercaya (Azwar, 2019). Reliabilitas juga dapat didefinisikan sebagai alat ukur yang mampu menghasilkan hasil relatif sama walaupun diujikan kembali (Sugiyono, 2019).

Koefisien reliabilitas memiliki rentang angka 0.00 sampai 1.00, yang berarti koefisien reliabilitas yang besarnya makin mendekati angka 1.00, maka makin reliabel alat ukur tersebut (Azwar, 2019).

Teknik uji reliabilitas menggunakan analisis reliabilitas *Alpha Cronbach* dibantu dengan program SPSS (*Statistical Packages for Social Science*) versi terbaru 25.0. Alat ukur pada penelitian ini adalah skala perilaku makan dan skala *body image*.

F. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data menggunakan metode kuantitatif dengan perhitungan statistik menggunakan uji korelasi *Product Moment* dari Pearson. Penelitian ini menggunakan teknik tersebut karena terdapat korelasi atau hubungan antara variabel bebas yakni *body image* dengan variabel tergantung yakni perilaku makan. Teknik analisis dilakukan dengan menggunakan program SPSS guna memudahkan dalam perhitungan.



BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Orientasi Kancan dan Pelaksanaan Penelitian

1. Orientasi Kancan Penelitian

Orientasi kancan penelitian adalah tahap pertama yang dilakukan sebelum dilaksanakannya penelitian. Tujuan ini untuk membantu dan mempermudah proses penelitian supaya mampu berjalan dengan lancar. Tahap pertama yang dipilih yakni menentukan lokasi penelitian. Pemilihan lokasi penelitian dilakukan berdasarkan karakteristik populasi yang telah ditetapkan. Lokasi penelitian dilaksanakan di Fakultas Ekonomi Universitas Islam Sultan Agung (UNISSULA).

Fakultas Ekonomi UNISSULA didirikan oleh Yayasan Badan Wakaf Sultan Agung (YBWSA) pada tanggal 14 Juni 1962 dan saat ini memiliki enam prodi yakni D-III Akuntansi, S1 Akuntansi, S1 Manajemen, S2 Akuntansi, S2 Manajemen, dan S3 Ilmu Manajemen. Selain terakreditasi Nasional Perguruan Tinggi (BAN-PT) beberapa prodi Fakultas Ekonomi UNISSULA terakreditasi unggul yang salah satunya yaitu prodi manajemen.

Penelitian ini diawali dengan melakukan wawancara terhadap beberapa mahasiswi di Fakultas Ekonomi UNISSULA secara *online*. Hasil wawancara tersebut menunjukkan adanya masalah perilaku makan yang berkaitan dengan *body image* yang dialami oleh mereka. Selanjutnya, peneliti meminta data jumlah populasi mahasiswi aktif Fakultas Ekonomi Prodi Manajemen UNISSULA angkatan 2019, 2020, dan 2021.

Peneliti memilih lokasi penelitian di Fakultas Ekonomi UNISSULA berdasarkan beberapa hal, yaitu :

- a. Mahasiswi aktif Fakultas Ekonomi UNISSULA mengalami permasalahan yang sesuai berdasarkan masalah yang akan diteliti.
- b. Jumlah subjek sudah memadai untuk digunakan sebagai penelitian.

- c. Karakteristik yang dimiliki subjek sesuai dengan syarat berlaku pada penelitian ini.
- d. Pihak Fakultas Ekonomi UNISSULA memberikan perizinan sangat mudah dan baik untuk penelitian ini.

2. Pelaksanaan Penelitian

Persiapan penelitian bertujuan untuk mengurangi adanya kemungkinan terjadinya kesalahan dalam proses penelitian. Persiapan penelitian ini dilakukan berdasarkan beberapa tahapan, sebagai berikut :

a. Tahap Perizinan

Perizinan penelitian merupakan syarat yang harus dimiliki oleh peneliti sebelum melaksanakan penelitian. Perizinan dimulai dengan pembuatan surat permohonan izin untuk penelitian melalui staff tata usaha Fakultas Psikologi UNISSULA untuk Fakultas Ekonomi UNISSULA yang akan dijadikan tempat penelitian. Kemudian peneliti melakukan pengajuan surat izin yang telah diterbitkan oleh Fakultas Psikologi UNISSULA dengan nomor surat 773/C.1/Psi-SA/VII/2023 perihal permohonan izin penelitian yang ditujukan untuk Wakil Dekan 1 Fakultas Ekonomi UNISSULA.

b. Penyusunan Alat Ukur

Alat ukur digunakan untuk menyusun informasi atau data yang telah dikumpulkan berdasarkan beberapa indikator penjelasan dari masing-masing aspek pada satu variabel. Alat ukur pada penelitian ini menggunakan skala *body image* dan perilaku makan.

Setiap skala berisi dua aitem yaitu aitem *favorable* dan *unfavorable*. Pada kedua skala tersebut terdapat 4 (empat) pilihan jawaban dengan skor pada masing-masing aitem *favorable* yaitu sangat sesuai (SS) skor 4, sesuai (S) skor 3, tidak sesuai (TS) skor 2, dan sangat tidak sesuai (STS) skor 1. Pada aitem *unfavorable* yaitu sangat sesuai (SS) skor 1, sesuai (S) skor 2, tidak sesuai (TS) skor 3, dan sangat tidak sesuai (STS) skor 4. Skala pengumpulan data pada penelitian ini sebagai berikut :

1) Skala *Body Image*

Penyusunan skala *body image* menggunakan skala yang disusun berdasarkan teori Cash dan Puzinsky (Seawell, A. H & Danorf Burg, 2005) yang terdiri dari lima aspek yakni *Appearance evaluation* (evaluasi penampilan), *Appearance orientation* (orientasi penampilan), *Body area satisfaction* (kepuasan terhadap bagian tubuh), *Overweight preoccupation* (kecemasan menjadi gemuk), dan *Self-classified weight* (pengkategorian ukuran tubuh). Skala *body image* terdiri 40 aitem, 20 pernyataan *favorable* dan 20 pernyataan *unfavorable*. Sebaran item skala *body image* yaitu :

Tabel 3. Sebaran Aitem Skala *Body Image*

No.	Aspek	Butir		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1.	Evaluasi penampilan	7,1,11,16	20,2,23,3	8
2.	Orientasi penampilan	8,24,4,12	17,28,5,9	8
3.	Kepuasan terhadap bagian tubuh	10,6,34,18	13,25,29,14	8
4.	Kecemasan menjadi gemuk	19,15,33,26	36,32,21,38	8
5.	Pengkategorian ukuran tubuh	37,30,40,22	27, 39,31,35	8
TOTAL		20	20	40

2) Skala Perilaku Makan

Penyusunan skala perilaku makan menggunakan skala berdasarkan teori menurut Levi, dkk (Witari, 1997) yang terbagi menjadi lima aspek yakni keteraturan makan, kebiasaan makan, alasan makan, jenis makanan yang di makan, dan perkiraan terhadap kalori dalam makanan. Skala perilaku makan terdiri 40 aitem, 20 pernyataan *favorable* dan 20 pernyataan *unfavorable*. Sebaran item skala perilaku makan yaitu :

Tabel 4. Sebaran Aitem Skala Perilaku Makan

No.	Aspek	Butir		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1.	Keteraturan makan	6,15,9,2	11,26,31,20	8
2.	Kebiasaan makan	1,10,16,27	3,32,35,14	8
3.	Alasan makan	4,25,19,21	5,30,7,33	8
4.	Jenis makanan yang di makan	22,34,24,29	36,39,13,38	8
5.	Perkiraan terhadap kalori-kalori yang ada dalam makanan	8,12,17,28	23,18,40,37	8
TOTAL		20	20	40

c. Uji Coba Alat Ukur

Uji coba alat ukur adalah alat yang digunakan untuk mengukur daya beda aitem dan reliabilitas skala sebelum melakukan penelitian. Uji coba dilaksanakan pada tanggal 19 Juli 2023, 21 Juli 2023, 24 Juli 2023, serta 25 Juli 2023 dengan memberikan skala dan diberikan kepada 172 mahasiswi aktif angkatan 2020 Fakultas Ekonomi Prodi Manajemen UNISSULA, tetapi untuk yang mengisi skala berjumlah 115 mahasiswi. Uji coba alat ukur dilakukan pada skala *body image* dan skala perilaku makan.

Tahap selanjutnya yaitu mengecek skala yang sudah terkumpul dan memberikan skor yang sesuai prosedur serta di analisis menggunakan SPSS versi 25.0

d. Uji Daya Beda dan Estimasi Reliabilitas Alat Ukur

Uji daya beda dan estimasi koefisien reliabilitas digunakan untuk menilai suatu aitem sejauh mana dapat membedakan antara individu dengan atribut yang diukur dan yang tidak. Daya beda aitem tinggi memiliki koefisien korelasi item total $r_{ix} \geq 0,30$ (Azwar, 2019). Koefisien korelasi antara skor item dengan total skor didapatkan dengan analisis *product moment* dan bantuan SPSS versi 25.0 *for windows*. Hasil hitungan uji daya beda aitem dan reliabilitas pada masing-masing skala yaitu :

a. Skala *Body Image*

Hasil uji daya beda aitem yang terdiri dari 40 aitem didapatkan 29 aitem daya beda aitem tinggi dan 11 aitem daya beda aitem rendah. Koefisien daya beda aitem tinggi berkisar dari 0.344 hingga 0.677. Koefisien daya beda aitem rendah berkisar dari 0.005 hingga 0.278. Estimasi reliabilitas pada skala *body image* menggunakan *alpha cronbach* yang terdiri dari 29 aitem bernilai 0,930 dan dikatakan *reliable*. Rincian daya beda aitem tinggi dan rendah yaitu :

Tabel 5. Sebaran Aitem Berdaya Beda Tinggi dan Rendah pada Skala *Body Image*

No	Aspek	Jumlah Aitem		Jumlah	
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	DBT	DBR
1.	Evaluasi Penampilan	7,1,11*,16	20,2,23,3	7	1
2.	Orientasi Penampilan	8*,24,4*,12*	17*,28*,5*,9	2	6
3.	Kepuasan terhadap bagian tubuh	10*,6,34,18	13,25,29,14	7	1
4.	Kecemasan menjadi gemuk	19,15*,33,26	36,32*,21,38	6	2
5.	Pengkategorian ukuran tubuh	37,30,40,22	27*,39,31,35	7	1
TOTAL		14	15	29	11

Keterangan: *aitem dengan daya beda rendah

b. Skala Perilaku Makan

Hasil uji daya beda aitem yang terdiri dari 40 item didapatkan 23 item dengan daya beda aitem tinggi dan 17 item dengan daya beda aitem rendah. Koefisien daya beda aitem tinggi berkisar dari 0.302 hingga 0.591. Koefisien daya beda aitem rendah berkisar dari 0.001 hingga 0.289. Estimasi reliabilitas pada skala perilaku makan menggunakan *alpha cronbach* yang terdiri dari 23 item bernilai 0,870 dan dikatakan *reliable*. Rincian daya beda aitem tinggi dan rendah yaitu :

Tabel 6. Sebaran Aitem Berdaya Beda Tinggi dan Rendah pada Skala Perilaku Makan

No	Aspek	Jumlah Aitem		Jumlah	
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	DBT	DBR
1.	Keteraturan Makan	6,15,9*,2	11,26,31,20*	6	2
2.	Kebiasaan Makan	1*,10*,16,27	3*,32*,35*,14*	2	6
3.	Alasan Makan	4*,25,19*,21	5*,30*,7*,33	3	5
4.	Jenis makanan yang dimakan	22,34,24,29*	36*,39*,13,38	5	3
5.	Perkiraan terhadap kalori dalam makanan	8,12,17,28	23,18*,40,37	7	1
TOTAL		14	9	23	17

Keterangan: *aitem dengan daya beda rendah

e. Penomoran Ulang

1) Skala *Body Image*

Penyusunan aitem dengan nomor baru dilakukan dengan cara menghapus aitem yang memiliki daya beda rendah dan aitem dengan daya beda tinggi digunakan sebagai penelitian. Penyusunan nomor baru pada skala *body image* yaitu :

Tabel 7. Sebaran Nomor Aitem Skala *Body Image*

No	Aspek	Jumlah Aitem		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1.	Evaluasi Penampilan	7(5),1,16(9)	20(12),2,23(15),3	7
2.	Orientasi Penampilan	24(16)	9(6)	2
3.	Kepuasan terhadap bagian tubuh	6(4),34(23), 18 (10)	13(7),25(17), 29 (19),14(8)	7
4.	Kecemasan menjadi gemuk	19(11),33(22), 26(18)	36(25),21(13), 38 (27)	6
5.	Pengkategorian ukuran tubuh	37(26),30(20), 40(29),22(14)	39(28),31(21), 35 (24)	7
TOTAL		14	15	29

Keterangan: (...) nomer item baru atau nomer item pada skala penelitian

2) Skala Perilaku Makan

Penyusunan nomor baru dilakukan dengan cara menghapus aitem yang memiliki daya beda rendah dan aitem dengan daya beda tinggi digunakan sebagai penelitian. Penyusunan nomor baru pada skala perilaku makan yaitu :

Tabel 8. Sebaran Nomor Aitem Skala Perilaku Makan

No	Aspek	Jumlah Aitem		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1.	Keteraturan Makan	6(2),15(7),2(1)	11(4),26(15), 31(18)	6
2.	Kebiasaan Makan	16(8),27(16)		2
3.	Alasan Makan	25(14),21(10)	33(19)	3
4.	Jenis makanan yang dimakan	22(11),34(20), 24 (13)	13(6),38(22)	5
5.	Perkiraan terhadap kalori-kalori yang ada dalam makanan	8(3),12(5),17(9), 28(17)	23(12),40(23), 37(21)	7
TOTAL		14	9	23

Keterangan: (...) nomer item baru atau nomer item pada skala penelitian

B. Pelaksanaan Penelitian

Penelitian dilakukan pada tanggal 28 Juli 2023 hingga 4 Agustus 2023. Skala penelitian diberikan kepada 229 mahasiswi aktif Angkatan 2021 Fakultas Ekonomi Prodi Manajemen UNISSULA. Penelitian ini dilaksanakan secara *online* dengan penyebaran skala penelitian menggunakan *google form* melalui link <https://forms.gle/1xgEcnoWvHtUfMsp6> yang diberikan melalui grup *whatsapp* angkatan 2021 sebagai subjek penelitian. Penyebaran kuesioner melalui grup *whatsapp* angkatan dinilai tidak efektif, sehingga peneliti melakukan penyebaran kuesioner melalui chat pribadi ke setiap mahasiswi angkatan 2021 yang peneliti mampu menjangkau subjek penelitian. Penelitian ini terdiri dari 3 kelompok subjek sebagai populasi yaitu mahasiswi aktif Fakultas Ekonomi Prodi Manajemen. Hanya ada 3 kelompok yaitu angkatan 2019, angkatan 2020, dan angkatan 2021 yang kemudian dipilih salah satu

untuk ditetapkan sebagai sampel penelitian dengan menyiapkan 3 kertas gulungan dan masing-masing kertas gulungan berisikan satu cluster, misal kertas gulungan pertama berisi angkatan 2019, kertas gulungan kedua berisi angkatan 2020, dan kertas gulungan ketiga berisi angkatan 2021. Selanjutnya, ketiga kertas gulungan tersebut dimasukkan ke dalam gelas dan dikocok untuk dikeluarkan kertas gulungan yang keluar pertama yaitu kertas gulungan kedua yang berisi angkatan 2020 dan dijadikan untuk sampel *try out*. Lalu, dikocok kembali dan kertas gulungan yang keluar yaitu kertas gulungan ketiga berisi angkatan 2021 dan dijadikan sebagai subjek penelitian dalam penelitian ini. Pengisian skala penelitian berjumlah 159 mahasiswi dari total keseluruhan.

C. Analisis Data dan Hasil Penelitian

Analisis data dilaksanakan apabila data penelitian telah terkumpul maka kemudian melakukan uji asumsi, mencakup uji normalitas dan uji linieritas yang bertujuan untuk memenuhi asumsi dasar dari teknik korelasi, dan kemudian melakukan uji hipotesis serta uji deskriptif agar dapat melihat bagaimana gambaran kelompok subjek pada penelitian ini.

1. Uji Asumsi

Uji asumsi adalah tahap yang dilakukan pada suatu penelitian sebelum dilakukannya analisis data. Uji asumsi terdiri dari tahapan-tahapan yakni melakukan uji normalitas dan uji linieritas. Pada uji asumsi dalam penelitian ini menggunakan program SPSS versi 25.0 *for windows*.

a. Uji Normalitas

Uji normalitas dilaksanakan untuk melihat apakah data tersebut terdistribusi normal atau tidak normal. Normalitas pada data diuji menggunakan teknik *One-Sample Kolmogorov Smirnov Z*. Suatu data dikatakan terdistribusi normal apabila signifikansi $>0,05$. Hasil uji normalitas pada penelitian ini yaitu :

Tabel 9. Hasil Uji Normalitas

Variabel	Mean	Standar deviasi	KS-Z	Sig.	P	Ket.
<i>Body Image</i>	73,85	11,473	0,088	0,157	> 0,05	Normal
Perilaku Makan	56,26	7,345	0,065	0,320	> 0,05	Normal

Hasil analisis data menunjukkan bahwa distribusi data pada *body image* dan perilaku makan berdistribusi secara normal.

b. Uji Linieritas

Uji linieritas adalah suatu tahapan penelitian yang bertujuan untuk melihat apakah terdapat hubungan antara kedua variabel dan apakah hasilnya menunjukkan signifikan atau tidak signifikan antara kedua variabel yang diteliti menggunakan uji F_{linier} . Pengujian menggunakan SPSS versi 25.0 for windows.

Berdasarkan hasil uji linieritas pada variabel *body image* dan perilaku makan didapatkan F_{linier} senilai 101,057 dengan taraf signifikansi $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Hal tersebut menunjukkan bahwa hubungan antara *body image* dan perilaku makan berkorelasi secara linier.

2. Uji Hipotesis

Uji hipotesis pada penelitian ini menggunakan uji korelasi *pearson* dimana uji korelasi dalam statistik parametrik. Hal tersebut untuk menguji hubungan antara kedua variabel penelitian. Berdasarkan hasil uji korelasi yang digunakan untuk membuktikan adanya hubungan antara *body image* dengan perilaku makan pada mahasiswi serta data yang dikorelasikan terdistribusi secara normal. Berdasarkan hasil uji korelasi *pearson* didapatkan hasil koefisien korelasi sebesar $r_{xy} = 0,630$, dengan taraf signifikansi 0,000 ($p < 0,01$). Hal ini menunjukkan bahwa hipotesis penelitian diterima dan ada hubungan positif yang sangat signifikan antara *body image* dengan perilaku makan pada mahasiswi.

D. Deskripsi Hasil Penelitian

Deskripsi data hasil penelitian bertujuan mengetahui gambaran skor terhadap subjek dan sebagai bentuk penjelasan terkait kondisi subjek berdasarkan atribut dan kriteria yang akan diteliti. Kategori subjek menggunakan model distribusi normal. Hal tersebut berhubungan pada pengelompokan subjek yang sesuai dengan kelompok bertingkat terhadap setiap variabel. Norma kategorisasi yang digunakan sebagai berikut :

Tabel 10. Norma Kategorisasi Skor

Rentang Skor	Kategorisasi
$\mu + 1.5 \sigma < x$	Sangat Tinggi
$\mu + 0.5 \sigma < x \leq \mu + 1.5 \sigma$	Tinggi
$\mu - 0.5 \sigma < x \leq \mu + 0.5 \sigma$	Sedang
$\mu - 1.5 \sigma < x \leq \mu - 0.5 \sigma$	Rendah
$x \leq \mu - 1.5 \sigma$	Sangat Rendah

Keterangan: μ = *Mean* hipotetik; σ = Standar deviasi hipotetik

1. Deskripsi Data Skor *Body Image*

Skala *body image* memiliki 29 aitem dengan rentang skor 1-4. Skor minimum didapatkan oleh subjek yaitu 29 dari (29×1), skor maksimum 116 dari (29×4), rentang skor skala 87 dari ($116 - 29$), nilai standar deviasi dihitung berdasarkan skor maksimum yang dikurangi skor minimum dan dibagi dengan 6 ($(116-29):6 = 14,5$), dan hasil *mean* hipotetik 72,5 dari ($(116 + 29):2$). Dengan data empirik skor skala *body image* diperoleh skor minimum empirik 41, skor maksimum empirik 102, *mean* empirik 73,85 serta nilai standar deviasi empirik 11,4.

Tabel 11. Deskripsi Skor Pada Skala *Body Image*

	Empirik	Hipotetik
Skor Minimum	41	29
Skor Maksimum	102	116
Mean (M)	73,85	72,5
Standar Deviasi	11,4	14,5

Hasil dari *mean* empirik pada tabel norma kategorisasi distribusi kelompok subjek diketahui rentang skor subjek yang berada di kategori sedang yaitu senilai 73,85. Deskripsi data pada variabel *body image* secara keseluruhan mengacu pada norma kategorisasi sebagai berikut :

Tabel 12. Norma Kategorisasi Skala *Body Image*

Norma	Kategorisasi	Jumlah	Presentase
$94,25 < X$	Sangat Tinggi	4	2,5%
$79,75 < X \leq 94,25$	Tinggi	57	35,8%
$65,25 < X \leq 79,75$	Sedang	60	37,7%
$50,75 < X \leq 65,25$	Rendah	34	21,4%
$X \leq 50,75$	Sangat Rendah	4	2,5%
Total		159	100%

Berdasarkan tabel diatas disimpulkan bahwa pada variabel *body image*, terdapat 4 mahasiswi (2,5%) yang termasuk pada kategori sangat tinggi, selanjutnya, terdapat 57 mahasiswi (35,8%) yang termasuk kedalam kategori tinggi, terdapat 60 mahasiswi (37,7%) yang termasuk kedalam kategori sedang, terdapat 34 mahasiswi (21,4%) termasuk dalam kategori rendah, dan terdapat 4 mahasiswi (2,5%) termasuk dalam kategori sangat rendah. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswi memiliki nilai rata-rata skor *body image* pada kategori sedang. Hasil terperinci pada gambar norma *body image* yaitu :



2. Deskripsi Data Skor Perilaku Makan

Skala perilaku makan memiliki 23 item dengan rentang skor 1-4. Skor minimum didapatkan oleh subjek yaitu 23 dari (23×1), skor maksimum 92 dari (23×4), rentang skor skala 69 dari ($92 - 23$), nilai standar deviasi dihitung berdasarkan skor maksimum yang dikurangi skor minimum dan dibagi dengan 6 ($(92-23:6) = 11,5$), dan hasil *mean* hipotetik

57,5 dari $(92 + 23) : 2$). Dengan data empirik skor skala perilaku makan didapat skor minimum empirik 32, skor maksimum empirik 80, *mean* empirik 56,26 serta nilai standar deviasi empirik 7,3.

Tabel 13. Deskripsi Skor Pada Skala Perilaku Makan

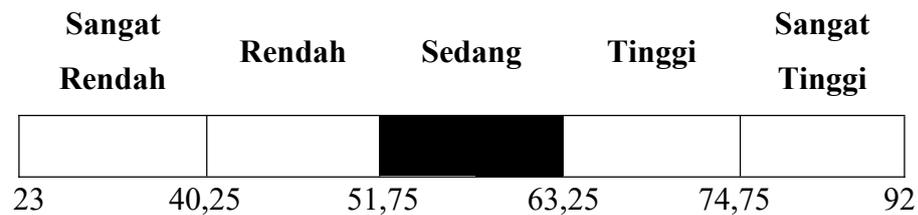
	Empirik	Hipotetik
Skor Minimum	32	23
Skor Maksimum	80	92
Mean (M)	56,26	57,5
Standar Deviasi	7,3	11,5

Berdasarkan mean empirik pada tabel norma kategorisasi distribusi kelompok subjek diketahui rentang skor subjek dalam kategori sedang yakni senilai 56,26. Deskripsi data variabel perilaku makan secara keseluruhan mengacu pada norma kategorisasi yaitu :

Tabel 14. Norma Kategorisasi Skala Perilaku Makan

Norma	Kategorisasi	Jumlah	Presentase
$74,75 < X$	Sangat Tinggi	1	0,6%
$63,25 < X \leq 74,75$	Tinggi	21	13,2%
$51,75 < X \leq 63,25$	Sedang	90	56,6%
$40,25 < X \leq 51,75$	Rendah	46	28,9%
$X \leq 40,25$	Sangat Rendah	1	0,6%
	Total	159	100%

Berdasarkan tabel diatas disimpulkan bahwa pada variabel perilaku makan, terdapat 1 mahasiswi (0,6%) yang termasuk pada kategori sangat tinggi, selanjutnya, terdapat 21 mahasiswi (28,9%) yang termasuk kedalam kategori tinggi, terdapat 90 mahasiswi (56,6%) yang termasuk kedalam kategori sedang, terdapat 46 mahasiswi (28,9%) termasuk dalam kategori rendah, serta terdapat 1 mahasiswi (0,6%) termasuk dalam kategori sangat rendah. Hal tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswi memiliki nilai rata-rata skor perilaku makan pada kategori sedang. Hasil terperinci pada gambar norma perilaku makan yaitu :



E. Pembahasan

Bagi perempuan, penampilan fisik merupakan suatu hal penting. Hal ini berkaitan pada citra tubuh, aktivitas fisik, status kesehatan, dan evaluasi diri. Amalia (2007) menyatakan bahwa individu memiliki persepsi diri seperti apa yang diinginkan, mencakup bentuk tubuh seperti yang diinginkan oleh diri individu. Adanya ketidaksesuaian antara apa yang dinilai oleh individu terkait bentuk tubuh akan menyebabkan ketidakpuasan pada tubuh yang dimiliki. Hal tersebut mempengaruhi bagaimana perilaku makan pada individu. Menurut Schlundt, dkk (2003) perilaku makan adalah tindakan yang dilakukan individu terhadap kebiasaan dalam memilih makanan. Hal ini berkaitan dengan bagaimana perilaku makan yang dimiliki individu dalam memikirkan *body image* yang positif atau negatif.

Melliana (2006) menyebutkan bahwa individu yang memiliki *body image* positif dapat dilihat dari kepedulian terhadap diri sendiri (*self care*). Hal ini menunjukkan bahwa individu memiliki perhatian terhadap persoalan kesehatan dalam pemilihan makanan dikonsumsi. Individu yang memiliki *body image* negatif menunjukkan adanya rasa ketidakpuasan terhadap tubuh karena persepsi dan penilaian hanya terfokus pada berat badan dan bentuk tubuh yang merasa tidak sesuai dengan keinginan membuat individu menjadi tidak memperhatikan pemilihan makanan yang dikonsumsi. Oleh karena itu, *body image* mengacu pada bagaimana individu berpikir dan menilai penampilan fisiknya. Kesadaran individu terkait penerimaan penampilan fisik dan menyebabkan perasaan puas atau tidak puas terhadap tubuh yang dimiliki.

Secara psikologis individu dengan *body image* negatif kurang memiliki kepercayaan diri yang baik dan berpengaruh pada cara pola berpikirnya yang

mengarahkan untuk menerapkan perilaku makan yang tidak baik demi mencapai keinginannya untuk mendapatkan bentuk tubuh ideal tanpa mempertimbangkan kebutuhan gizi pada tubuh.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara *body image* dengan perilaku makan pada mahasiswi angkatan 2021 Fakultas Ekonomi Prodi Manajemen UNISSULA. Berdasarkan pada uji hipotesis dalam penelitian ini dapat diketahui bahwa terdapat hubungan positif yang sangat signifikan antara *body image* dengan perilaku makan pada mahasiswi angkatan 2021 Fakultas Ekonomi Prodi Manajemen UNISSULA. Hasil yang diperoleh berdasarkan koefisien korelasi *pearson* sebesar $r_{xy} = 0,630$, dengan taraf signifikansi $0,000$ ($p < 0,01$).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Choiriyah, dkk (2019) menyebutkan bahwa sebagian besar responden memiliki *body image* positif. Hal tersebut menunjukkan bahwa responden lebih cenderung untuk memperhatikan tentang *body image* yang dimiliki. Individu merasa terganggu apabila memiliki *body image* yang tidak sesuai keinginan. Dalam penelitian tersebut juga menyebutkan bahwa adanya kaitan antara *body image* dengan perilaku makan responden dimana 60 responden yang memiliki *body image* positif memiliki perilaku makan yang baik yaitu sebanyak 58,3% dan 41,7% memiliki perilaku makan tidak baik.

Penelitian lain yang serupa juga dikemukakan oleh Sholikhah (2019) terdapat hubungan antara *body image* ($p=0,000$) dan kebiasaan makan ($p=0,017$). Hal ini menunjukkan bahwa adanya keterkaitan antara *body image* positif dan perilaku makan yang baik lebih tinggi dibandingkan dengan responden yang memiliki *body image* negatif dan perilaku makan yang tidak baik. Penelitian lain juga dilakukan oleh Paramitha, dkk (2018) menunjukkan signifikansi sebesar 0,000 dengan koefisien korelasi sebesar 0,419. Koefisien korelasi sebesar 0,419 menunjukkan adanya hubungan antara *body image* dan perilaku makan adalah sedang. Signifikansi $< 0,05$ menunjukkan bahwa hubungan *body image* dan perilaku makan berarti signifikan. Hal tersebut menunjukkan ada hubungan *body image* dan perilaku makan bersifat positif.

Dimana makin positif *body image*, makin tinggi pula perilaku makan yang baik dan makin negatif *body image*, makin rendah perilaku makan baiknya.

Hasil deskripsi skor pada skala *body image* memiliki skor pada kategori sedang, sehingga dapat diketahui bahwa *body image* pada mahasiswi angkatan 2021 Fakultas Ekonomi Prodi Manajemen UNISSULA menunjukkan bahwa mahasiswi cenderung sudah memiliki *body image* positif terhadap diri sendiri karena adanya penilaian dan penerimaan terkait tubuh mereka meskipun terdapat adanya ketidakpuasan pada bagian tubuh tertentu.

Hasil deskripsi skor pada skala perilaku makan memiliki skor pada kategori sedang, sehingga dapat diketahui bahwa perilaku makan yang dimiliki oleh mahasiswi angkatan 2021 Fakultas Ekonomi Prodi Manajemen UNISSULA menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswi sudah memiliki perilaku makan yang baik ditunjukkan dengan adanya keteraturan makan, pemilihan makanan, kebiasaan makan, dan sebagainya.

F. Kelemahan Penelitian

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan terdapat kelemahan dalam proses pelaksanaan karena pengambilan data menggunakan *googleform* yaitu :

1. Peneliti tidak mampu memantau subjek secara langsung dan kemungkinan adanya jawaban subjek yang tidak sesuai dengan keadaan sebenarnya.
2. Subjek tidak dapat mengajukan pertanyaan secara langsung kepada peneliti ketika subjek menemukan hal yang membingungkan terkait skala.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan maka dapat disimpulkan bahwa :

Hipotesis pada penelitian ini diterima yakni : Ada hubungan positif antara *body image* dengan perilaku makan pada mahasiswi angkatan 2021 Fakultas Ekonomi Prodi Manajemen UNISSULA. Makin positif *body image* yang dimiliki mahasiswi angkatan 2021 Fakultas Ekonomi Jurusan Manajemen UNISSULA, maka makin baik perilaku makannya. Sebaliknya, makin negatif *body image* yang dimiliki mahasiswi angkatan 2021 Fakultas Ekonomi Prodi Manajemen UNISSULA, maka makin tidak baik perilaku makannya.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka saran yang dapat diberikan yaitu :

1. Bagi Mahasiswa

Mahasiswi diharapkan mampu mempertahankan *body image* yang positif, sehingga mahasiswi selalu merasa puas dan cukup dengan tubuhnya dan mampu menerima bentuk tubuh serta ukuran tubuh yang dimiliki secara keseluruhan.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Saran untuk peneliti selanjutnya ialah diharapkan mampu menambahkan atau mencari variabel lainnya yang mempengaruhi *body image* dengan perilaku makan. Selanjutnya dapat menambahkan landasan teori terbaru dan lebih lengkap. Kemudian, diharapkan untuk subjek penelitian dapat memiliki karakteristik berbeda dan lebih bervariasi.

DAFTAR PUSTAKA

- Amalia, L. (2007). Citra tubuh (body image) remaja perempuan. *Jurnal Musawa*. Vol. 5, No. 4, Oktober 2007. STAIN Ponorogo.
- Andarini, D. (2013). Hubungan antara tingkat stres kerja dan perilaku makan perawat di rumah sakit haji Jakarta. Skripsi. Depok: Universitas Indonesia.
- Andea, R.2009. *Hubungan Antara Body Image dan Perilaku Diet Pada Remaja*. Skripsi. Fakultas Psikologi. Universitas Sumatera Utara.
- Arisman. 2010. Buku Ajar Ilmu Gizi dalam Daur Kehidupan. Jakarta : EGC Penerbit Buku Kedokteran.
- Azwar, S (2019). Metode penelitian psikologi (II). *Yogyakarta: Pustaka Pelajar*.
- Bennaroch, A., Perez, S., & Perales, J. (2011). Factor influencing adolescent eating behaviour: application and validation of a diagnostic instrument. *Electronic journal of research in educational psychology*, 9(3). 1219-1244.ikk
- Burns, R.B. 1993. *Konsep Diri: Teori, Pengukuran, Perkembangan dan Perilaku*. Alih Bahasa: Eddy. Jakarta: Arcan.
- Chaplin, J. P. 2000. Kamus Lengkap Psikologi, Penerjemah Kartini Kartono. Jakarta : Raja Grafindo Persada.
- Choiriyah, Z., Ramonda, D. A., & Yudanari, Y. G. (2019). Hubungan antara body image dan jenis kelamin terhadap pola makan pada remaja. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 2(2), 109-114.
- Cohen, D. A., & Farley, T. A. (2008). Eating as an automatic behavior. *Preventing chronic disease public health research, practice, and policy*, 5(1), 1-7.
- Deliens, T., Clarys, P., Bourdaudhuij, I. De, & Deforche, B. (2014). Determinants of eating behaviour in university students : a qualitative study using focus group discussions. *BMC Public Health*, 14(53), 1–12.
- Denich, A. U., & Ifdil, I. (2015). Konsep body image remaja putri. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 3(2), 55-61.
- Elsner, R. J. F. (2002). Changes in eating behavior during the aging process. *Eating behaviors*, 3, 15-43.
- Fassah, D. A., & Retnowati, S. (2014). Hubungan antara emotional distress dengan perilaku makan tidak sehat pada mahasiswa baru. *Jurnal psikologi*, 10(1), 11-17

- Fitriana, N. (2018). Perilaku makan dan kesejahteraan subjektif mahasiswa. *Insight: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 20(2), 104-111.
- Gibney, et al. 2009. Gizi Kesehatan Masyarakat. EGC. Jakarta
- Goswami S, Sachdeva S, Sachdeva R. Body Image Satisfaction among Female College Students. *Industrial Psychiatry Journal*. 2012;21(2):168– 172.
- Grogan, S. 2008. *Body Image: Understanding Body Dissatisfaction in Men, Women and Children*. New York: Routledge.
- Gusnelly, r. (2017). *Hubungan Body Image Dengan Perilaku Makan Pada Remaja* (Doctoral Dissertation, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau).
- Hasmalawati, N. (2018). Pengaruh citra tubuh dan perilaku makan terhadap penerimaan diri pada wanita. *Psikoislamedia: Jurnal Psikologi*, 2(2), 107-115.
- Herman, P. & Mack, D. (1975). Restrained and unrestrained eating. *Journal of personality*, 43, 647-660.
- Kebutuhan Gizi Berbagai Usia. (2022). (n.p.): Media Sains Indonesia.
- Kementerian Kesehatan RI, “Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 41 Tahun 2014 Tentang Pedoman Gizi Seimbang,” Jakarta, 2014.
- Kemntrian Kesehatan. Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2013. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI; 2014. p. 343.
- Khumaidi, 1994. Gizi Masyarakat. Penerbit PT. BPK Gunung Mulia. Jakarta
- Laksmi, Z. Z. A., Ardiaria, M., & Fitranti, D. Y. (2018). Hubungan Body Image Dengan Perilaku Makan Dan Kebiasaan Olahraga Pada Wanita Dewasa Muda Usia 18-22 Tahun (Studi Pada Mahasiswi Program Studi Kedokteran `Universitas Diponegoro). *Diponegoro Medical Journal (Jurnal Kedokteran Diponegoro)*, 7(2), 627-640.
- Longe, J. 2008. *The Gale Encyclopedia of Diets*. New York: The Gale Group
- Margiyanti, N. J. (2021). Analisis tingkat pengetahuan, body image dan pola makan terhadap status gizi remaja putri. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 10(1), 231-237.
- McGuire, M., & Beerman, K. A. (2007). *Nutritional sciences: from fundamental to food*. Kanada: Thomson Wadsworth.

- Mudawaroch, R. E. (2019). Pengaruh Tingkat Pengetahuan Dan Persepsi Diri Terhadap Keputusan Membeli Makanan Bergizi Bagi Mahasiswa. *Jurnal Riset Agribisnis dan Peternakan*, 4(2), 69-84.
- Mumford, D. B., & Choudry, I. Y. (2000). Body dissatisfaction and eating in slimming and fitness gyms in London and Lahore: A crosscultural study. *European Eating Disorders Review*. 8, 217-224.
- Papalia, Olds, Feldman. Experience Human Development (13th ed). New York: McGraw- Hill; 2014.
- Paramitha, N. M. K., & Suarya, L. M. K. S. (2018). Hubungan antara citra tubuh dan perilaku makan intuitif pada remaja putri di Denpasar. *Jurnal Psikologi Udayana*, 5(2), 360-369.
- Purwaningrum, N. F. (2008). *Hubungan Antara Citra Raga Dengan Perilaku Makan Pada Remaja Putri* (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta).
- Rusman, A. D. P. (2018). Pola Makan Dan Kejadian Anemia Pada Mahasiswi Yang Tinggal Di Kos-Kosan. *Jurnal Ilmiah Manusia Dan Kesehatan*, 1(2), 144-151.
- Santrock, J, W, (2011). Life-Span Development (Perkembangan Masa Hidup) Jakarta:Erlangga.
- Schachter, S., Goldman, R., & Gordon, A. (1968). Effects of fear, food deprivation, and obesity on eating. *Journal of personality and social psychology*, 10(2), 91-97.
- Schlundt, D.G., Hargreavers, M.K. & Buchowski, M.S., 2003. The Eating Behavior Patterns Questionnaire Predicts dietary fat Intake in African American Women. *Joernal of The American Ditetetic Association*.103. 338- 345.
- Sholikhah, D. M. (2019). Hubungan Antara Body Image Dan Kebiasaan Makan Dengan Status Gizi Remaja. *Unes Journal Of Scientech Research*, 4(1), 027-034.
- Sonya, A. M. (2019). Stres dan Perilaku Makan pada Mahasiswa.
- Sugiyono, D. (2013). Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D.
- Sugiyono, P. D. (2019). Metode Penelitian Pendidikan (Kuantitatif, Kualitatif, Kombinasi, R&D dan Penelitian Pendidikan). *Metode Penelitian Pendidikan*, 67.

- Thompson, J.K. 2000. *Body Image: Eating Disorder, and Obesity an Integrative Guide for Asesment and Treatment*. Washington: American Psychological Association.
- Van Strein, T., Frijters, J. E. R., Bergers, G. P. A., & Defares, P. B. (1986). The Dutch Eating Behavior Questionnaire (DEBQ) for assessment of restrained, emotional, and external eating behavior. *International journal of eating disorders*, 5(2), 295-315.
- Vohs, K. D, Heatherton, T. F, Herrin, M. 2001. Disordered eating and the transition to college: a prospective study. *International Journal of Eating Disorder*. 29:280-288.
- Wardle, Jane et al. (2001). Development of the Children's Eating Behaviour Questionnaire. *J.Child Psychlat*. Vol. 42, 963-970.
- Widianti, N., & Kusumastuti, A. C. (2012). Hubungan antara body image dan perilaku makan dengan status gizi remaja putri di sma theresiana semarang. *Journal of Nutrition College*, 1(1), 398-404.
- Witari, D. 1997. Perilaku Makan pada Remaja Ditinjau dari Harga Diri. Skripsi (tidak diterbitkan). Semarang : Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata
- Zaccagni L, Masotti S, Donati R, Mazzoni G, Gualdi-Russo E. Body Image and Weight Perceptions in Relation to Actual Measurements by Means of a New Index and Level of Physical Activity in Italian University Students. *Journal of Translational Medicine*. 2014;12:42.