

## **PENGARUH BODY DISSATISFACTION DAN SELF-ESTEEM DENGAN PERILAKU DIET MAHASISWI UNIVERSITAS “X” SERTA TINJAUAN DALAM ISLAM**

Rahmania Hanum, Entin Nurhayati, Siti Nur Riani  
Fakultas Psikologi Universitas YARSI, Jakarta  
*rahmania.hanum@gmail.com; noorent@gmail.com; siti.nur@yarsi.ac.id*

**Abstract.** *Diet is an effort to reduce or control the consumption of foods which aims to reduce or maintain body weight (Hawks, 2008). The initial survey showed 17 of the 30 students of the Faculty of Psychology YARSI on a diet and reduce the frequency of eating to get the more ideal body. This study aims to look at the effect of body dissatisfaction and self-esteem with dietary behaviors among girls. This research is expected to be useful and help young women to seek information on a healthy diet behavior and its relation to body dissatisfaction, and self-esteem. This study used 100 participants (students of “X” University) were determined by simple random sampling method. Measurements using 28 items of dietary behavior attitude scale, 34 items of BSQ scale and self-esteem scale adaptation of Heatherthon & Polivy consists of 20 items. The results of this study using multiple regression analysis showed that: that body dissatisfaction and self-esteem affect dietary behavior University student “X” in Jakarta.*

**Key Words:** *Body Dissatisfaction, Self-esteem, Dietary Behavior*

**Abstrak.** *Diet merupakan sebuah usaha untuk mengurangi atau mengontrol asupan makanan yang bertujuan untuk mengurangi atau mempertahankan berat badan sesuai dengan keinginan individu (Hawks, 2008). Survei awal yang dilakukan oleh peneliti terhadap 30 orang mahasiswa tingkat satu dan dua Fakultas Psikologi Universitas YARSI pada tahun 2011 menunjukkan prevalensi 17 orang melakukan diet dan mengurangi frekuensi makan dalam satu hari untuk mendapatkan tubuh yang lebih ideal. Penelitian ini bertujuan untuk melihat pengaruh antara body dissatisfaction dan self-esteem dengan perilaku diet pada remaja perempuan. Penelitian ini diharapkan bermanfaat dan membantu remaja perempuan dalam mencari informasi mengenai perilaku diet sehat dan kaitannya dengan body dissatisfaction, dan self-esteem. Partisipan dalam penelitian ini adalah mahasiswi Universitas “X” sebanyak 100 orang. Teknik pemilihan sampel yang digunakan dalam penelitian ini yaitu simple random sampling. Pengukuran menggunakan skala sikap perilaku diet terdiri dari 28 item, skala BSQ terdiri dari 34 item dan skala self-esteem adaptasi dari Heatherthon & Polivy terdiri dari 20 item. Hasil dari penelitian ini dengan menggunakan analisis regresi berganda menunjukkan bahwa: bahwa body dissatisfaction dan self-esteem mempengaruhi perilaku diet mahasiswi Universitas “X” di Jakarta.*

**Kata Kunci:** *Body Dissatisfaction, Self-esteem, Perilaku Diet*

### **PENDAHULUAN**

Masa remaja merupakan suatu periode dalam rentang kehidupan manusia. Remaja perempuan kerap kali melakukan perilaku diet untuk menurunkan berat badan, hal ini

dikarenakan remaja perempuan lebih memperhatikan bentuk tubuh dan takut akan kenaikan berat badan mereka dibandingkan remaja laki-laki (Krowchuk, 1999). Survei awal yang dilakukan oleh peneliti terhadap 30 orang mahasiswa tingkat satu dan dua Fakultas Psikologi Universitas YARSI pada tahun 2011 menunjukkan prevalensi 17 orang melakukan diet dan mengurangi frekuensi makan dalam satu hari untuk mendapatkan tubuh yang lebih ideal.

Berdasarkan hasil survei yang dilakukan oleh para ahli gizi di kawasan DIY menyebutkan, 37% remaja putri yang melakukan diet mengalami anemia (Republika.co.id, 2013). Diet super ketat yang dilakukan oleh remaja akan berdampak pada hilangnya perasaan lapar sehingga pada akhirnya akan memunculkan gangguan makan seperti bulimia dan anoreksia (Setiawan, 2013). Fenomena maraknya perilaku diet juga dapat diamati dari majalah dwi-mingguan CHIC yang menampilkan artikel mengenai diet sebanyak 9 kali dibandingkan dengan artikel fit yang hanya muncul sebanyak 3 kali dalam konten *health* selama kurun waktu 6 bulan dari bulan Mei - Oktober (2013). Hal ini menunjukkan bahwa minat pembaca dalam rubrik *health*, dua kali lebih banyak menyukai artikel diet dibandingkan artikel fit.

Diet merupakan sebuah usaha untuk mengurangi atau mengontrol asupan makanan yang bertujuan untuk mengurangi atau mempertahankan berat badan sesuai dengan keinginan individu (Hawks, 2008). Diet merupakan salah satu cara yang populer untuk menurunkan berat badan. Diet dapat dilakukan dengan cara yang benar dan sehat, namun juga tidak jarang yang melakukannya dengan cara yang tidak sehat. Diet yang sehat adalah dengan mengonsumsi makanan yang sehat dan menambah aktifitas fisik secara wajar. Sedangkan diet yang tidak sehat adalah diet yang dilakukan lewat beberapa cara yaitu: dengan sengaja melewati waktu makan, minum obat pelangsing, dan muntah dengan sengaja (Kim dan Lennon, 2006).

Lam, Lee, Fung, Ho, Lee & Stewart (2008) menyatakan bahwa efek BMI pada pelaku diet seluruhnya dimediasi melalui *body dissatisfaction*. *Body dissatisfaction* banyak dialami oleh remaja perempuan dibandingkan oleh remaja laki-laki. Hal ini dikarenakan pada saat memasuki masa remaja, seorang perempuan mengalami peningkatan lemak tubuh sehingga tubuh mereka menjadi tidak ideal dan akhirnya membuat mereka merasa tidak puas terhadap tubuh (Brooks-Gunn & Paikoff dalam Santrock, 2003). Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Levine & Smolak (2005) yang menyatakan bahwa 40-70% remaja perempuan merasakan ketidakpuasan pada dua atau lebih dari bagian tubuhnya, khususnya pada bagian pinggul, pantat, perut dan paha.

Mendelson, McLaren, Gauvin dan Steiger (Sertoz, 2009) melaporkan bahwa perempuan yang memiliki tingkat gangguan makan secara signifikan menunjukkan *self-esteem* yang rendah sebagai perbandingan dengan subjek yang sehat. Selain itu, mereka menemukan hubungan yang positif antara *self-esteem* pada perempuan dengan gangguan makan tapi tidak terhadap subjek sehat. Joiner, Schmidt, dan Wonderlich (dalam Green, 2009) menyatakan bahwa *self-esteem* yang rendah memprediksi *body dissatisfaction* pada partisipan bulimia dan partisipan depresi unipolar.

Penelitian dari Beumont, Giannakopoulos, Griffiths, Russell, Schote, Thornton, Touyz, dan Varano (1999) menemukan bahwa pada pasien dengan gangguan makan memiliki *self-esteem* yang rendah. Tsai, Yen, Hoerr, Sharon, Song (1998) melaporkan bahwa pada perempuan Asia dan Amerika yang mengalami *body dissatisfaction* cenderung memiliki *self-esteem* yang rendah dibandingkan mereka yang tidak mengalami *body dissatisfaction*. Hasil berbagai temuan di atas menunjukkan bahwa *self-esteem* yang rendah mempengaruhi *body dissatisfaction* pada subjek dengan gangguan makan.

Perilaku diet didorong oleh adanya *body dissatisfaction*. *Body dissatisfaction* itu sendiri dipengaruhi oleh *self-esteem*, artinya saat seseorang mengalami *body dissatisfaction* dan memiliki *self-esteem* rendah cenderung akan memunculkan perilaku diet. Sejalan dengan temuan Thompson, Coovert, dan Stormer (dalam Green dkk, 2009) menemukan bahwa terdapat korelasi yang signifikan antara perbandingan sosial, citra tubuh, *self-esteem* dengan gangguan makan. Paxton dkk (2006) menyatakan bahwa perilaku diet dipengaruhi oleh *body dissatisfaction* dan pada akhirnya juga dipengaruhi oleh *self-esteem*.

Hasil penelitian dari Friestad dan Rise (2004) menunjukkan bahwa tidak ada kontribusi yang signifikan dari *self-esteem* pada perilaku diet perempuan di bawah usia 21 tahun. Oleh karena itu, masih terdapat perbedaan pendapat tentang pengaruh *self-esteem* pada remaja perempuan dibawah usia 21 tahun sehingga perlu dilakukan penelitian lebih lanjut.

Berdasarkan pemaparan di atas, Permasalahan yang ingin dikaji dalam penelitian ini adalah melihat pengaruh antara *body dissatisfaction* dan *self-esteem* dengan perilaku diet pada remaja perempuan.

Agama Islam sudah mengajarkan tentang berdiet kepada umatnya sejak dahulu, bagaimana cara berdiet yang benar dan tujuan dari diet itu sendiri. Berdasarkan ayat dan hadits dipahami adanya pola makan yang baik yaitu pola makan Islami. Gambaran yang benar tentang pola hidup Islam adalah pola hidup yang dicontohkan Rasul, diantaranya: makan dan minum yang halal dan thayyib, istirahat yang cukup, berpuasa dan berolahraga (Djatnika, 1993). Rasulullah saw bersabda:

*“Cairkan makanan kalian dengan berzikir kepada Allah SWT dan shalat, serta janganlah kalian langsung tidur setelah makan, karena dapat membuat hati kalian menjadi keras (H.R Abu Nu’aim dari Aisyah r.a).”*

Manfaat yang dapat diperoleh dari pola makan Rasulullah saw adalah tubuh sehat, kuat dan bugar. Selain itu, dengan menjalani pola makan seperti Rasulullah saw sangat cocok dengan irama biologis berupa siklus pencernaan tubuh manusia sehingga dapat meningkatkan metabolisme tubuh, yang artinya pembakaran kalori dan lemak menjadi lebih efisien dan berat badan pun akan menurun (Khumaidi, 1994).

Umat Islam harus mensyukuri nikmat yang Allah berikan kepadanya. *Body dissatisfaction* merupakan kebalikan dari rasa syukur dimana manusia tidak mensyukuri bentuk tubuh yang telah diberikan oleh Allah SWT. Dalam salah satu ayat, bersyukur digambarkan:

*Artinya: “Hai orang-orang yang beriman, makanlah di antara rezeki yang baik-baik yang Kami berikan kepadamu dan bersyukurlah kepada Allah, jika benar-benar kepada-Nya kamu menyembah. (Q.S. Al-Baqarah (2):172)”*

Penjelasan ayat di atas menggambarkan bahwa manusia diperintahkan untuk bersyukur atas rezeki yang diberikan oleh Allah SWT.

*Self-esteem* merupakan salah satu sifat dan norma moral utama yang dibawa oleh Islam yang dikenal dengan akhlak. Kesadaran akan *self-esteem* akan tampak dalam sikap menuntut kebaikan dan menjauhi kejahatan, berpegang pada sifat-sifat kesatriaian dan cita-cita yang tinggi dan luhur, bebas dari pengaruh hawa nafsu dan tidak terbelenggu oleh syahwat-syahwat duniawi, tidak tersilau oleh kemegahan-kemegahan dan pangkat-pangkat yang kosong. Sifat-sifat yang demikian itulah yang mengangkat manusia ke tingkat yang layak sebagai makhluk Allah SWT

yang termulia, sedang sifat-sifat dan tingkah laku yang bertentangan dengan sifat tersebut akan menurunkan derajat manusia dari tingkatnya yang termulia ke tingkat makhluk-makhluk Allah SWT yang rendah (Mahmud, 1996). Allah SWT berfirman:

Artinya: “*Janganlah kamu bersikap lemah, dan janganlah (pula) kamu bersedih hati, padahal kamulah orang-orang yang paling tinggi (derajatnya), jika kamu orang-orang yang beriman.* (Q.S. Ali Imran (3): 139)”

Maksud ayat ini adalah manusia yang paling tinggi derajatnya di mata Allah SWT adalah orang-orang beriman.

## **METODE PENELITIAN**

### ***Partisipan***

Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah mahasiswi tingkat satu Universitas “X” di Jakarta. Peneliti menggunakan *simple random sampling* dimana proses pengambilan anggota sampel dari populasi dilakukan secara acak tanpa memperhatikan strata yang ada dalam populasi tersebut. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini sebanyak 100 orang mahasiswi dengan kriteria sampel sebagai berikut: remaja perempuan, usia dibawah 21 Tahun dan mahasiswi tingkat satu Universitas “X”

### ***Desain***

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif yaitu metode untuk menguji teori-teori tertentu dengan cara meneliti hubungan antar variabel. Mengingat tujuan dari penelitian ini adalah untuk melihat pengaruh antara variabel perilaku diet dengan variabel *body dissatisfaction* dan *self-esteem*, maka peneliti menggunakan desain penelitian regresi ganda. Sedangkan tinjauan agama Islam dilakukan dengan menggunakan pendekatan studi literatur.

### ***Variabel penelitian***

Variabel penelitian dalam penelitian ini adalah *body dissatisfaction* dan *Self-esteem* sebagai variabel bebas. Sedangkan Perilaku diet sebagai variabel terikat.

- Perilaku diet adalah kegiatan untuk mengatur pola dan asupan makanan yang bertujuan untuk mengurangi berat badan, yang akan diukur dengan menggunakan alat ukur perilaku diet. Subjek yang menunjukkan skor tinggi berarti melakukan diet sehat dan sebaliknya subjek yang menunjukkan skor rendah menunjukkan perilaku diet tidak sehat.
- *Body dissatisfaction* adalah perbedaan persepsi individu terhadap ukuran tubuh dan persepsi ideal tubuh yang mereka inginkan, diukur dengan menggunakan skala yang peneliti adaptasi yaitu skala *Body Shape Questionnaire (BSQ-34)* yang dikembangkan oleh Cooper, Taylor, Cooper, Fairburn (1987). Subjek yang memiliki skor BSQ tinggi menunjukkan ketidakpuasan akan bentuk tubuh, sebaliknya subjek dengan skor rendah menunjukkan tidak memiliki masalah.
- *Self-esteem* adalah evaluasi yang dibuat dan dipertahankan individu yang diperoleh dari hasil interaksi individu dengan lingkungan, yang akan diukur skala *self-esteem* yang diadaptasi oleh peneliti berdasarkan skala *state self-esteem* oleh Heatterthon dan Polivy (1991). Skor tertinggi menunjukkan subjek memiliki *self-esteem* tinggi, sebaliknya skor rendah menunjukkan subjek memiliki *self-esteem* rendah.

### Instrumen Penelitian

Alat pengumpulan data yang digunakan peneliti untuk mengumpulkan data penelitian adalah menggunakan kuesioner. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini merupakan alat ukur perilaku diet adalah skala perilaku diet yang dirancang dan dikembangkan sendiri oleh peneliti yang disusun berdasarkan jenis perilaku diet yang dikemukakan oleh Kim dan Lennon (2006). Skala perilaku diet terdiri dari 23 item dengan pilihan jawaban TP (Tidak Pernah), J (Jarang), K (Kadang-kadang), S (Sering), dan SS (Sangat Sering).

Tabel 1 *Blueprint* Skala Perilaku Diet Setelah Uji Coba

Indikator	Sub Indikator	F	UF	Total
Konsumsi makanan rendah lemak atau kalori	Membatasi kalori	1*,2*	3	3
	Makan buah dan sayur	10,13,14	11,12	5
	Mengurangi porsi makan	7*	8,9	3
	Mengurangi cemilan	15,17*	16	3
	Tidak mengkonsumsi salah satu jenis makanan	22,23*,25	21,24	5
Melewatkan waktu makan		6	4,5	3
Mengkonsumsi obat pelangsing		18	19,20	3
Muntah dengan sengaja		28	26,27	3
<b>Total</b>		<b>14</b>	<b>14</b>	<b>28</b>

\* item tidak valid

Adaptasi skala *body Shape Questionnaire 34* yang dibuat oleh J Cooper dkk (1987).

Tabel 2. *Blueprint* Skala *BSQ-34* setelah uji coba

Indikator	F	Total
Merasa Gemuk	3,6,11,14,17,19,24,25,30,31,10,13,14	10
Takut Gemuk	2,4,16,20,21,26,28,32,34	9
Khawatir Gemuk	1,5,7,8,9,10,12,13,15,18,22,23,27,29,33	15
<b>Total</b>	<b>34</b>	

Skala *self-esteem* yang diadaptasi dari Heatherton dan Polivy (1991).

Tabel 3. *Blueprint* Skala *Self-esteem* Setelah Uji Coba

Indikator	F	UF	Total
Performen/Prestasi	1*,14,9*	4,5*,18,19	6
Sosial		2*,8,10,13,15*,17,20	7
Penampilan	3*,6*, 11*,12	7*,16	7
<b>Total</b>	<b>7</b>	<b>13</b>	<b>20</b>

\* item tidak valid

Pada pengujian reliabilitas, peneliti menggunakan metode *internal consistency*. Metode ini dilakukan dengan cara mencobakan instrumen sekali saja. Setelah data diperoleh kemudian dianalisis dengan teknik tertentu, hasil analisis tersebut dapat digunakan untuk memprediksi reliabilitas instrumen (Sugiyono, 2007). Untuk uji reliabilitas akan dilakukan pengujian berdasarkan konsistensi internal dari skala dengan teknik *Cronbach Alpha* ( $\alpha$ ). Menurut Kerlinger dan Lee (2000), koefisien alat ukur yang berada pada kisaran  $> 0,5$  dapat diterima dan digunakan untuk pengambilan data.

Hasil uji coba reliabilitas pada alat ukur perilaku diet menunjukkan koefisien *alpha* ( $\alpha$ ) sebesar 0,881 (setelah item tidak valid dibuang). Sementara itu, hasil uji coba reliabilitas pada

alat ukur *self-esteem* menunjukkan koefisien alpha ( $\alpha$ ) 0,776 (setelah item tidak valid dibuang). Dengan demikian, kedua alat ukur tersebut dapat diterima dan digunakan dalam pengambilan data karena memiliki koefisien alpha  $> 0,5$  (Kerlinger & Lee, 2000).

## HASIL DAN DISKUSI

Penelitian ini dilakukan dengan menyebarkan kuesioner sebanyak 115, tetapi hanya 100 yang digunakan untuk dianalisis karena 15 data dianggap tidak lengkap sehingga tidak disertakan dalam analisa. Responden penelitian rata-rata (M) berusia 18.85 dengan usia paling muda 18 tahun dan tertua 21 tahun (SD = 0.957). Rata-rata tinggi badan 159.15 cm dengan tinggi badan paling rendah 148 cm, dan paling tinggi 170 cm. sedangkan rata-rata berat badan responden 54.93 kg dengan berat badan terendah 40 kg dan terberat 92 kg. Subjek yang berasal dari enam fakultas dengan jumlah terbanyak berasal dari Fakultas Kedokteran (prodi Kedokteran Umum) (N=35 atau 35%), diikuti oleh Fakultas Psikologi (N=29 atau 29%), Fakultas Ekonomi (N=15 atau 15%), Fakultas Hukum (N=8 atau 8%), Fakultas Teknik Informatika (N=8 atau 8%) dan terakhir Fakultas Kedokteran (Prodi Gigi) (N=5 atau 5%).

Tabel 4. Demografik Responden

Kategori	Nilai Rata-rata	Min	Max	Std. Deviation
Usia	18.85	18	21	0.957
Tinggi Badan	159.15	148	170	5.374
Berat Badan	54.93	40	92	10.657

### Perilaku Diet

Berdasarkan hasil analisa diperoleh skor tertinggi yang dicapai subjek adalah 101 dan terendah 26. Kemudian dilakukan pembagian selisih antara skor tertinggi dengan skor terendah kedalam dua kategori yang digunakan dalam penelitian, maka didapatkan rentang kelas sebesar 37. Rata-rata (mean) dari skor perilaku diet adalah 76.15 dengan median 77.00 dan nilai skor terendah sebesar 26 sedangkan skor tertinggi yaitu 101 dengan standar deviasi sebesar 12.113.

Penelitian ini menggunakan dua kategori untuk menggambarkan perilaku diet pada remaja yaitu kategori diet sehat dan diet tidak sehat. Sebanyak 91 responden menunjukkan diet sehat, sedangkan 9 responden menunjukkan diet yang tidak sehat. Hal ini didapat dari jumlah skor yg dikategorisasikan menjadi dua kategorisasi yaitu diet sehat dan diet tidak sehat. Responden yang masuk ke dalam kategorisasi diet sehat memiliki nilai total berkisar antara 64 – 101, sedangkan responden yang masuk dalam kategorisasi diet tidak sehat memiliki nilai total berkisar antara 26 – 63. Berikut adalah tabel kategorisasi perilaku diet:

Tabel 5. Kategorisasi Perilaku Diet

Skor	Kategori	Jumlah
26 - 63	Diet Tidak Sehat	9
64 - 101	Diet Sehat	91

### Body dissatisfaction

Berdasarkan hasil analisa diperoleh skor tertinggi yang dicapai subjek adalah 138 dan terendah 34. Kemudian dilakukan pembagian selisih antara skor tertinggi dengan skor terendah kedalam tiga kategori yang digunakan dalam penelitian, maka didapatkan rentang kelas sebesar 34. Rata-rata (mean) dari skor *body dissatisfaction* adalah 82.29 dengan median 80.50 dan nilai

skor terendah sebesar 34 sedangkan skor tertinggi yaitu 138 dengan standar deviasi sebesar 27.364.

Kategorisasi *body dissatisfaction* dibagi ke dalam 3 kategori yaitu rendah dengan nilai total berkisar antara 34 – 68 sebanyak 38 responden, sedang dengan nilai total berkisar antara 69 – 103 sebanyak 37 responden dan tinggi dengan nilai total berkisar antara 104 - 138 sebanyak 25 responden. Kategorisasi *body dissatisfaction* dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 6. Kategorisasi *Body Dissatisfaction*

Skor	Kategori	Total
34 - 68	Rendah	38
69 – 103	Sedang	37
104 - 138	Tinggi	25

### **Self Esteem**

Berdasarkan hasil analisa diperoleh skor tertinggi yang dicapai subjek adalah 51 dan terendah 25. Kemudian dilakukan pembagian selisih antara skor tertinggi dengan skor terendah kedalam tiga kategori yang digunakan dalam penelitian, maka didapatkan rentang kelas sebesar 8.6. Rata-rata (mean) dari skor *self-esteem* adalah 39.29 dengan median 39.00 dan nilai skor terendah sebesar 25 sedangkan skor tertinggi yaitu 51 dengan standar deviasi sebesar 0.5895. *Self-esteem* pada remaja yaitu kategori tinggi, sedang dan rendah, dengan rincian pada tabel berikut:

Tabel 7. Kategorisasi *Self-esteem*

Skor	Kategori	Total
25 – 33.6	Rendah	14
33.7 – 42.3	Sedang	54
42.4 - 51	Tinggi	32

### **Pengaruh *Body Dissatisfaction* terhadap Perilaku Diet**

Hasil regresi linier (lihat tabel 8) didapatkan bahwa *body dissatisfaction* memiliki ketepatan yang rendah terhadap perilaku diet tetapi dengan nilai *standard error of the estimate*  $10,503 < \text{standar deviasi } 12,113$  sehingga  $H_0$  diterima dan dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh *body dissatisfaction* pada perilaku diet mahasiswa Universitas “X”.

Tabel 8. Pengaruh *Body Dissatisfaction* dengan perilaku diet

Model	R	R Kuadrat	Penyesuaian R kuadrat	Std. Estimasi Kesalahan
1	.506a	.256	.248	10.503

a. Prediktor: (konstan), *Body Disatisfaction*

b. Variabel dipenden: Perilaku Diet

Hasil perhitungan regresi untuk melihat pengaruh *body dissatisfaction* pada perilaku diet didapatkan hasil R hitung (0,506) mendekati angka 1 maka dapat disimpulkan bahwa *body dissatisfaction* mempengaruhi perilaku diet. Hal ini sejalan dengan temuan Lam, dkk (2008) yang menyatakan bahwa efek BMI pada pelaku diet seluruhnya dimediasi melalui *body dissatisfaction* mahasiswa Universitas “X” di Jakarta.

**Pengaruh *Self Esteem* terhadap Perilaku Diet**

*Self-esteem* memiliki ketepatan yang buruk terhadap perilaku diet dengan nilai *Std. error of the estimate* 12,104 < std. deviasi 12,113 maka  $H_a$  ditolak. Dari hasil perhitungan dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat pengaruh *self-esteem* pada perilaku diet mahasiswa Universitas “X”.

Tabel 9. Pengaruh *Self-esteem* dengan perilaku diet

Model	R	R Kuadrat	Penyesuaian R kuadrat	Std. Estimasi Kesalahan
1	.107a	.012	.001	12.104

Pada perhitungan regresi untuk melihat pengaruh *self-esteem* pada perilaku diet didapatkan hasil R hitung (0,107) tidak mendekati angka 1 maka dapat disimpulkan bahwa *self-esteem* tidak mempengaruhi perilaku diet mahasiswa Universitas “X” di Jakarta. Hal ini sejalan dengan penelitian Friestad dan Rise (2004) yang menunjukkan bahwa tidak ada kontribusi yang signifikan dari *self-esteem* pada perilaku diet perempuan di bawah usia 21 tahun.

**Pengaruh *Body Dissatisfaction* dan *Self Esteem* terhadap Perilaku Diet**

Untuk mengetahui adanya hubungan korelasi ganda antara *body dissatisfaction* dan *self-esteem* dengan perilaku diet, peneliti menggunakan uji regresi ganda (lihat tabel 10). *Body dissatisfaction* dan *self-esteem* memiliki ketepatan yang rendah terhadap perilaku diet dengan nilai *Std. error of the estimate* 10,510 < std. deviasi 12,113 maka  $H_a$  diterima. Dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa *body dissatisfaction* dan *self-esteem* mempengaruhi perilaku diet pada mahasiswa Universitas “X”.

Tabel 10. Pengaruh *Body Dissatisfaction* dan *Self-esteem* pada perilaku diet

Model	R	R Kuadrat	Penyesuaian R kuadrat	Std. Estimasi Kesalahan
1	.512a	.262	.247	10.510

a. Prediktor: (konstan), *Self-esteem*, *Body Dissatisfaction*

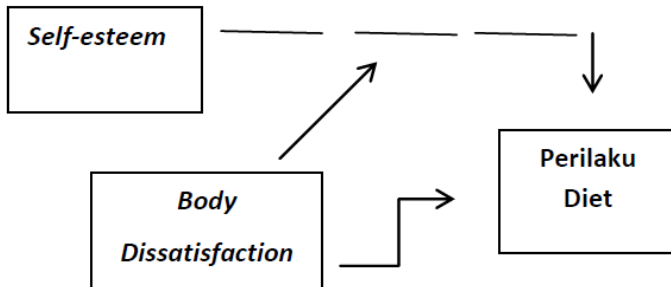
b. Variabel dependen: Perilaku Diet

Pada perhitungan regresi ganda untuk melihat pengaruh *body dissatisfaction* dan *self-esteem* pada perilaku diet didapatkan hasil R hitung (0,512) mendekati angka 1 maka dapat disimpulkan bahwa *body dissatisfaction* dan *self-esteem* mempengaruhi perilaku diet mahasiswa Universitas “X” di Jakarta. Hal ini sejalan dengan temuan Paxton dkk (2006) yang menyatakan bahwa perilaku diet dipengaruhi oleh *body dissatisfaction* dan pada akhirnya dipengaruhi juga dengan *self-esteem*. Berdasarkan pemaparan di atas dapat disimpulkan bahwa perilaku diet dipengaruhi secara langsung oleh *body dissatisfaction* yang artinya apabila mahasiswa Universitas “X” yang melakukan diet pasti memiliki perasaan tidak puas terhadap tubuh mereka. Sedangkan, mahasiswa yang melakukan diet belum tentu memiliki *self-esteem* rendah karena perilaku diet tidak dipengaruhi secara langsung oleh *self-esteem*. Akan tetapi, apabila mahasiswa Universitas “X” memiliki *body dissatisfaction* yang besar sehingga mengakibatkan mahasiswa tersebut memiliki *self-esteem* yang rendah maka hal tersebut pada akhirnya akan meningkatkan perilaku



diet. Hal ini dikarenakan *self-esteem* secara tidak langsung mempengaruhi perilaku diet dengan adanya perantara *body dissatisfaction*. Penjelasan dari hasil yang didapat dalam penelitian ini dapat dilihat pada bagan 1 di bawah ini.

Bagan 1. Pengaruh *body dissatisfaction* dan *self-esteem* pada perilaku diet



Dalam ajaran agama Islam Allah SWT menciptakan manusia dengan bentuk yang sebaik-baiknya. Oleh karena itu sebagai orang muslim harus bersyukur dengan apa yang telah diberikan oleh Allah SWT. Hal ini sesuai dengan firman Allah SWT:

Artinya: “*sesungguhnya Kami telah menciptakan manusia dalam bentuk yang sebaik-baiknya.*(Q.S At Tin (95): 4)

Manusia yang bersyukur berarti dia menyadari hakikat dirinya, dan menyadari sepenuhnya akan kehadiran Allah SWT. Sebagai wujud dari syukur itu, manusia akan berusaha sepenuh hatinya untuk menjalankan semua perintah-Nya. Dalam beribadah, dan dalam bermuamalah dengan sesama. Timbullah ketaatan dalam dirinya. Pada akhirnya, karena segala tindakannya berada dalam bingkai ketaatan, maka perilakunya pun dengan sendirinya menjadi baik. Manusia yang melakukan diet tidak sehat sama saja seperti menyiksa diri sendiri dan tidak bersyukur nikmat yang telah diberikan oleh Allah SWT.

Manusia sebagai makhluk ciptaan Allah SWT hendaknya tidak mementingkan penampilan fisik karena Allah SWT menilai berdasarkan keimanan dan ketaqwaan hamba-hamba-Nya. Hal ini tertuang dalam hadits:

Artinya: “*Sesungguhnya Allah SWT tidak melihat fisik kalian dan rupa kalian akan tetapi Allah SWT melihat hati kalian*” (HR. Muslim).

## SIMPULAN

Perilaku diet dipengaruhi secara langsung oleh *body dissatisfaction* yang artinya apabila mahasiswi Universitas “X” yang melakukan diet pasti memiliki perasaan tidak puas terhadap tubuh mereka. Sedangkan, mahasiswi yang melakukan diet belum tentu memiliki *self-esteem* rendah karena perilaku diet tidak dipengaruhi secara langsung oleh *self-esteem*. Akan tetapi, apabila mahasiswi Universitas “X” memiliki *body dissatisfaction* yang besar sehingga mengakibatkan mahasiswi tersebut memiliki *self-esteem* yang rendah maka hal tersebut pada akhirnya akan meningkatkan perilaku diet. Hal ini dikarenakan *self-esteem* secara tidak langsung mempengaruhi perilaku diet dengan adanya perantara *body dissatisfaction*. Dalam tinjauan Islam

*body dissatisfaction* erat kaitannya dengan rasa kurang bersyukur. Kurangnya rasa syukur atas apa yang diberikan Allah SWT akan berdampak pada rendahnya self-esteem dimana manusia tidak dapat memuliakan dirinya sendiri begitu pula di hadapan Allah SWT. Oleh karena itu, manusia harus menerima dan bersyukur atas apa yang telah Allah SWT berikan sehingga pada akhirnya dapat meningkatkan keimanan dan ketaqwaan. Karena sesungguhnya orang yang paling mulia di hadapan Allah SWT adalah orang yang beriman dan bertaqwa.

## SARAN

Saran yang dapat diberikan terkait dengan hasil penelitian ini adalah sebagai berikut: (1) Dari hasil penelitian didapatkan bahwa remaja perempuan yang memiliki *self-esteem* rendah dan *body dissatisfaction* yang cukup tinggi cenderung akan melakukan perilaku diet. Oleh karena itu diharapkan kepada orang tua sebagai significant others untuk menyadari gejala-gejala *body dissatisfaction* pada remaja perempuan dan melakukan pengawasan terhadap pola makan mereka. Hal tersebut dilakukan untuk menghindari hal-hal yang tidak diinginkan seperti gangguan pola makan yang mungkin terjadi apabila remaja melakukan praktik perilaku diet tidak sehat. (2) Bagi remaja perempuan yang memiliki *body dissatisfaction* diharapkan untuk berkonsultasi kepada ahli gizi mengenai pola makan yang baik untuk mencapai bentuk tubuh yang diinginkan. (3) Untuk penelitian selanjutnya, peneliti menyarankan untuk meneliti responden yang berusia 12 – 21 tahun sehingga mendapatkan hasil penelitian yang mencapai kurva normal. (4) Peneliti kurang *update* terhadap fenomena yang berhubungan tentang diet sehingga dapat mempengaruhi hasil penelitian. Untuk penelitian selanjutnya, peneliti menyarankan untuk mencantumkan informasi fenomena terbaru sesuai tahun penelitian.

## DAFTAR PUSTAKA

- Al – Qur'an dan Terjemahan. Cet 19. 2008 Jakarta: PT Sari Agung.
- Beumont, dkk. (2006). Measuring self-esteem in dieting disordered patients: the validity of the Rosenberg and Coopersmith contrasted. *Journal of eating disorder*, 25, 227-231.
- Djatnika, Rahmat dkk. (1993). *Pola Hidup Muslim: Etika*. Rosda: Bandung.
- Friestad, Christine dan Jostein Rise. (2004). A Longitudinal study of the relationship between body image, self-esteem and dieting among 15–21 year olds in Norway. *European eating disorder*, 12, 247-255.
- Green, Melinda A. (2009). Eating Disorder Behaviors and Depression: A Minimal Relationship Beyond Social Comparison, Self-Esteem, and Body Dissatisfaction. *Journal of clinical psychology*, 65, 989-999.
- Hawks dkk. (2008). Classroom approach for managing dietary restraint, negative eating styles, and body image concerns among college women. *Journal of American college health*, 56, 359-366. 10
- Heatherton & Polivy. (1991). Development and Validation of a Scale Journal for Measuring State Self-Esteem. *Journal or Personality and Social Psychology*, 60, 895-910 .
- J Cooper dkk. (1987). Body Shape Questionnaire (BSQ). *Journal of Eating Disorder*, 6, 485-494.
- Khumaidi, M. (1994). *Gizi Masyarakat*. Jakarta: BPK Gunung Mulia.
- Kim, M, & Sharron J Lennon. (2006). Analysis of diet advertisements: A cross national comparasion of Korean and U.S. woman's magazines. *Clothing and textiles research journal*, 24, 345-363.
- Krowchuk, Daniel P, MD dkk. (1999). Gender differences in risk behaviors among adolescents who experience date fighting. *Journal of pediatrics vol. 104*.

- Lam, T.H dkk. (2008). Sociocultural influences on body dissatisfaction and dieting in Hongkong girls. *European eating disorder*, 17, 152-160.
- Levine, Michael & Linda Smolak. (2005). *The prevention of eating problems and eating disorders: theory, research, and practice*. London: Lawrence Erlbaum Associates.
- Mahmud, Ali Abdul Halim. (1996). *Karakteristik Umat Terbaik Telaah Manhaj, Akidah dan Harakah*. Jakarta: Gema Insani Press
- Paxton dkk. (2006). Body Dissatisfaction Prospectively Predicts Depressive Mood and Low Self-Esteem in Adolescent Girls and Boys. *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology*, 35, 539–549.
- Santrock, J. W. (2003). *Adolescence : perkembangan remaja edisi keenam*. Jakarta : Erlangga.
- Sertoz, Ozen O. dkk.(2009). Body image and self-esteem in somatizing patients. *Psychiatry and Clinical Neurosciences* rev. 63.
- Tsai dkk. (1998). Dieting behavior of Asian college women attending a US university. *Journal of American college health*, vol. 46.
- Internet dan media massa*
- Ruslan, Heri. (2013). 37 persen Siswi SMA Jogja Terserang Animea. <http://www.republika.co.id/berita/nasional/jawa-tengah-diy-nasional/13/01/25/mh6eep-sekitar-37-persen-siswi-sma-jogja-terserang-animea>. Tanggal akses: 30 Maret 2014
- Setiawan, Agus. (2013). Diet Ketat Akibatkan Gangguan Makan. <http://www.dw.de/diet-ketat-akibatkan-gangguan-makan/a-16723075>. Tanggal akses: 30 Maret 2014.