

ABSTRAK

SEPTIAN DINI IRAWAN. 2010. "Hubungan Antara *Body Image* dan Perilaku Diet Mahasiswi Universitas Esa Unggul" (Dibimbing oleh Dra. Sulis Mariyanti, Psi, M. Si dan Dra. Safitri, M. Si).

Mahasiswi yang masih termasuk dalam periode remaja akhir dalam proses perkembangannya mengalami perubahan, baik dari segi fisik maupun psikis. Perubahan yang sangat pesat ini menimbulkan respon tersendiri bagi mahasiswi, berupa tingkah laku yang sangat memperhatikan perubahan bentuk tubuhnya dan membangun citra tubuh atau *body image*. Kepedulian terhadap *body image* atau citra tubuh yang ideal mengarah kepada usaha obsesif untuk mengendalikan berat badan. Pada umumnya mahasiswi melakukan diet, berolahraga, mengkonsumsi obat pelangsing dan lain-lain untuk mendapatkan berat badan yang ideal.

Penelitian ini bersifat kuantitatif korelasional non-eksperimental. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 90 mahasiswi. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*. Alat ukur yang digunakan adalah Skala *Body Image* dan Skala Perilaku Diet yang dibuat berdasarkan skala *Likert*. Analisa data untuk uji validitas menggunakan rumus *Pearson Product Moment* dan uji reliabilitasnya menggunakan *Alfa Cronbach* dengan perolehan koefisien sebesar 0,946 pada *body image* dan pada perilaku diet sebesar 0,922.

Berdasarkan analisa data menggunakan perhitungan korelasi *Pearson Product Moment* diperoleh korelasi sebesar 0,251 dengan nilai sig, 0,017 ($p < 0,05$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan antara *body image* dan perilaku diet mahasiswi Universitas Esa Unggul. Mahasiswi yang memiliki *body image* positif lebih banyak dibandingkan dengan mahasiswi yang memiliki *body image* negatif. Sedangkan perilaku diet sehat pada mahasiswi Universitas Esa Unggul lebih banyak daripada diet tidak sehat. Sebagian besar mahasiswi yang melakukan diet sehat ataupun diet tidak sehat memiliki Indeks Massa Tubuh (IMT) normal.

Kata Kunci : Mahasiswi, *Body Image*, Perilaku Diet.

ABSTRACT

SEPTIAN DINI IRAWAN. 2010. "The relationship between Body image and Dieting Behavior Esa Unggul University" (Guided by the Dra. Sulis Mariyanti, Psi, M. Si dan Dra. Safitri, M. Si).

A college student who still included in the period of late adolescence in the development process of change, both physically and psychologically. Changes very rapidly raises its own response to the student, a behavior very concerned about the change in shape and build body image or body image. Concern for body image or ideal body image leads to obsessive efforts to control weight. In general, student diet, exercise, slimming drugs and others to get the ideal body weight.

This research is non-experimental quantitative correlation. A sample in this study as much as 90 collegian. The sampling technique using purposive sampling technique. Measuring instruments used are the Body Image Scale and Behavior Scale Diet created by Likert scale. Analysis of the data to test the validity of using Pearson Product Moment formula and reliability test using Alfa Cronbach coefficient of 0.946 on the acquisition of body image and diet on the behavior of 0.922.

Based on data analysis using Pearson Product Moment correlation calculations obtained a correlation of 0.251 with sig, 0.017 ($p < 0.05$). These results indicate that there is a positive and significant relationship between body image and dieting behavior Esa Superior University student. Student who has a more positive body image than the students who have a negative body image. While the behavior of a healthy diet on Esa Superior University student more than an unhealthy diet. Most students make a healthy diet or an unhealthy diet have a Body Mass Index (BMI) is normal.

Keywords: A college student, Body Image, Dieting Behavior.