

**HUBUNGAN ANTARA CITRA TUBUH DENGAN GAYA HIDUP SEHAT PADA
MAHASISWA**

USULAN PENELITIAN

SKRIPSI

Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi pada Fakultas Ilmu
Sosial dan Ilmu Politik dengan Minat Utama Psikologi Klinis

Oleh :

Wiandra Ariestya

NIM. 125120307111042



JURUSAN PSIKOLOGI

FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN ILMU POLITIK

UNIVERSITAS BRAWIJAYA

MALANG

2017



LEMBAR PERSETUJUAN

**HUBUNGAN CITRA TUBUH (*BODY IMAGE*) DENGAN GAYA HIDUP SEHAT
(*HEALTHY LIFESTYLE*) PADA MAHASISWA**

SKRIPSI

Disusun Oleh

Wiandra Ariestya

125120307111042

Telah Disetujui Oleh Dosen Pembimbing

Pembimbing I

Sumi Lestari, S. Psi., M. Psi

NIK. 2010088202172001

Pembimbing II

Nur Hasanah, S. Psi., M. Si

NIP. 197404022008012012



LEMBAR PENGESAHAN

**HUBUNGAN CITRA TUBUH (*BODY IMAGE*) DENGAN GAYA HIDUP SEHAT
(*HEALTHY LIFESTYLE*) PADA MAHASISWA**

SKRIPSI

Disusun Oleh
Wiandra Ariestya
125120307111042

Telah Diuji dan Dinyatakan Lulus dalam Ujian Sarjana
Pada Tanggal 10 Juli 2017

Tim Penguji

Ketua Majelis Sidang Penguji

Sekretaris Majelis Sidang Penguji

Sumi Lestari, S. Psi., M. Psi
NIK. 2010088202172001

Nur Hasanah, S. Psi., M. Si
NIP. 197404022008012012

Ketua Penguji

Anggota Penguji

Sukaesi Marianti, S. Psi., M. Si., Ph.D
NIP. 198007312008122022

Ilhamuddin., S. Psi., M.A
NIP. 198407302010121004

Malang, 20 Juli 2017

Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik



Prof. Dr. Unti Ludigdo, Ak.
NIP. 19690814 199402 1 001

LEMBAR PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Wiandra Ariestya

NIM : 125120307111042

Jurusan : Psikologi

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul **“Hubungan Citra Tubuh (*Body Image*) dengan Gaya Hidup Sehat (*Healthy Lifestyle*) pada Mahasiswa”** adalah benar karya saya sendiri. Hal-hal yang bukan karya saya sendiri dalam penulisan skripsi ini, saya berikan tanda kutipan yang dapat dilihat sumber aslinya pada bagian daftar pustaka.

Apabila dikemudian hari terbukti pernyataan saya tidak benar atau terdapat kesalahan dalam penulisan skripsi ini, maka saya bersedia untuk bertanggung jawab sepenuhnya.

Malang, 20 Juli 2017

Yang membuat pernyataan



Wiandra Ariestya

125120307111042

ABSTRAK

Hubungan antara Citra Tubuh (*Body Image*) dengan Gaya Hidup Sehat pada Mahasiswa

Wiandra Ariestya (125120307111042)

wiandraariestya@gmail.com

Penelitian ini bertujuan untuk menguji hubungan antara citra tubuh dengan gaya hidup sehat pada mahasiswa. Populasi pada penelitian ini adalah mahasiswa aktif di salah satu universitas berusia 18-25 tahun. Jumlah sampel penelitian adalah sebanyak 134 mahasiswa perguruan tinggi. Teknik sampling menggunakan accidental sampling. Data penelitian diperoleh dengan menggunakan skala citra tubuh dan skala gaya hidup sehat. Analisis data menggunakan teknik korelasional. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan antara citra tubuh dengan gaya hidup sehat pada mahasiswa.

Kata Kunci: Citra tubuh, Gaya Hidup Sehat, Mahasiswa

ABSTRACT

The Relation between Body Image and Healthy Lifestyle in College Students

Wiandra Ariestya (125120307111042)

wiandraariestya@gmail.com

This study aims to examine the relationship between body image with healthy lifestyle in the students. The population in this study is active students in university aged 18-25 years. The number of research samples is 134 college students. The sampling technique uses accidental sampling. Research data was obtained by using the body image scale and healthy lifestyle scale. Data analysis using correlation technique. The results of this study indicate that there is no relationship between body image with healthy lifestyle in the college students.



Kata Pengantar

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT yang senantiasa melimpahkan rahmat dan hidayat-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan proposal penelitian skripsi dengan judul: “Hubungan antara Citra Tubuh (*Body Image*) dengan Gaya Hidup Sehat (*Healthy Lifestyle*) pada Mahasiswa”, yang disusun untuk memenuhi persyaratan memperoleh gelar Sarjana Psikologi pada Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik.

Dalam penyelesaian proposal, penulis telah banyak mendapatkan dukungan dan bimbingan dari berbagai pihak. Dengan segala kerendahan hati, penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada pihak-pihak yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan proposal ini, antara lain:

1. Allah SWT beserta Nabi Muhammad SAW atas limpahan karunia dan hidayah-Nya;
2. Ibu Sumi Lestari, S.Psi., M.Psi. dan Ibu Nur Hasanah, S.Psi., M.Si. selaku dosen pembimbing yang telah memberikan banyak ilmu dan masukan dalam membimbing penulis;
3. Ibu Sukaesi Marianti S.Psi., M.Si., Ph.D dan Bapak Ilhamuddin S.Psi., M.A. selaku dosen penguji skripsi;
4. Kedua Orang tua dan keluarga besar penulis yang telah memberikan dukungan kepada penulis baik secara moral maupun materiil;
5. Teman-teman penulis geng Psikologi Endel dan geng Gobas Gobes : Wiga, Carina, Rifqha, Titis, Fareska, Mardiana, Annisa, Rei, Gitta, Dyozi, Fitsabilla, Afitria, Atta, Noe, Sueb, Angga, Rufa, Yudha dan Nungky yang selalu membantu dan memberi semangat pada penulis dalam penyusunan proposal;

6. Teman-teman geng SM Entertainment : Afif, Tia, Irma, Indri, Ayu, Sasa, Dicky, Rani, Jijeh, Olla, Thoriq, dan Melly yang selalu berbagi suka duka mulai SMA sampai sekarang sudah ada yang menikah;
7. Teman-teman Awake Project : Rois, Irma, Mbak Momiq, Mas Anang, Reza, Mas Dypta, Mas Kebo, Itok, Ayak, Kinka, Uqiek, Mas Haped yang selalu mencerikan hari-hari penulis;
8. Teman-teman Hura Hura : Indah, Titis, Fitsa, Debby, Ines, Fibry yang selalu memotivasi penulis mengerjakan skripsi;
9. Teman-teman Basket Psikologi Brawijaya yang selalu support dan membantu penulis saat mengambil data;
10. Teman-teman payung penelitian Body Image : Cecil, Mira, Fadil, dan Kiki yang selalu membantu satu sama lain;
11. Maulana Bahrian dan Vivi yang membantu penulis mendapatkan materi dalam proposal ini;
12. Mas Bima dan Mbak Mega yang selalu membantu penulis saat pengerjaan proposal;
13. Seluruh teman-teman seperjuangan Psikologi terutama angkatan 2012;
14. Seluruh pihak yang membantu penulis dalam pembuatan proposal ini yang tidak bisa disebutkan satu-persatu, makasih banyak rek!

Penulis menyadari bahwa dalam penulisan proposal penelitian skripsi ini masih terdapat banyak kekurangan. Oleh sebab itu, penulis mengharapkan kritik dan saran dari pihak manapun dalam memperbaiki proposal penelitian skripsi ini sehingga bermanfaat untuk menjadikannya lebih sempurna. Penulis berharap semoga proposal penelitian skripsi ini dapat bermanfaat bagi semua pihak yang membaca. Amin.



Malang, 10 Juli 2017

Penulis



Daftar Isi

Abstrak v

Kata Pengantar v

BAB I PENDAHULUAN 14

 A. Latar Belakang 14

 B. Rumusan Masalah 17

 C. Tujuan Penelitian..... 17

 D. Manfaat Penelitian..... 17

 1. Manfaat Teoritis..... 17

 2. Manfaat Praktis 17

 E. Penelitian Terdahulu..... 18

BAB II TINJAUAN PUSTAKA **Error! Bookmark not defined.**

 A. Citra Tubuh (*Body Image*)..... **Error! Bookmark not defined.**

 1. Definisi Citra Tubuh (*Body Image*)**Error! Bookmark not defined.**

 2. Komponen Citra Tubuh (*Body Image*)**Error! Bookmark not defined.**

 3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Citra Tubuh (*Body Image*) **Error! Bookmark not defined.**

 B. Gaya Hidup Sehat (*Healthy Lifestyle*)**Error! Bookmark not defined.**

 1. Definisi Gaya Hidup Sehat (*Healthy Lifestyle*) **Error! Bookmark not defined.**

 2. Faktor-faktor yang Membentuk Gaya Hidup Sehat..... **Error! Bookmark not defined.**

 3. Dimensi Gaya Hidup Sehat..... **Error! Bookmark not defined.**

 C. Mahasiswa **Error! Bookmark not defined.**

 1. Definisi Mahasiswa..... **Error! Bookmark not defined.**

 D. Hubungan Citra Tubuh dengan Gaya Hidup Sehat **Error! Bookmark not defined.**

 E. Kerangka Pemikiran **Error! Bookmark not defined.**

 F. Hipotesis **Error! Bookmark not defined.**



BAB III METODE PENELITIANError! Bookmark not defined.

- A. Jenis Penelitian**Error! Bookmark not defined.**
- B. Variabel Penelitian**Error! Bookmark not defined.**
- C. Definisi Operasional.....**Error! Bookmark not defined.**
- D. Subjek Penelitian dan Teknik Pengambilan Sampel **Error! Bookmark not defined.**

Bookmark not defined.

- 1. Subjek Penelitian**Error! Bookmark not defined.**
- 2. Teknik Pengambilan Sampel**Error! Bookmark not defined.**
- E. Tahapan Penelitian**Error! Bookmark not defined.**
- F. Data**Error! Bookmark not defined.**
- G. Instrumen Penelitian.....**Error! Bookmark not defined.**

- 1. Skala *Body Image***Error! Bookmark not defined.**
- 2. Skala Gaya Hidup Sehat**Error! Bookmark not defined.**

H. Pengujian Alat UkurError! Bookmark not defined.

- 1. Analisis Aitem**Error! Bookmark not defined.**
- 2. Reliabilitas**Error! Bookmark not defined.**
- 3. Validitas**Error! Bookmark not defined.**

I. Metode Analisa DataError! Bookmark not defined.

- 1. Uji Asumsi Klasik.....**Error! Bookmark not defined.**
- 2. Uji Hipotesis**Error! Bookmark not defined.**

BAB IVError! Bookmark not defined.

HASIL DAN PEMBAHASAN.....Error! Bookmark not defined.

A. Hasil PenelitianError! Bookmark not defined.

- 1. Gambaran Umum Lokasi dan Subjek Penelitian**Error! Bookmark not defined.**
- 2. Uji Deskriptif**Error! Bookmark not defined.**
- 3. Uji Asumsi Klasik.....**Error! Bookmark not defined.**

BAB V.....Error! Bookmark not defined.

KESIMPULAN DAN SARAN.....Error! Bookmark not defined.

- A. Kesimpulan**Error! Bookmark not defined.**
- B. Keterbatasan Penelitian**Error! Bookmark not defined.**
- C. Saran.....**Error! Bookmark not defined.**

DAFTAR PUSTAKAError! Bookmark not defined.



**HUBUNGAN ANTARA CITRA TUBUH DENGAN GAYA HIDUP SEHAT PADA
MAHASISWA**

USULAN PENELITIAN

SKRIPSI

Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi pada Fakultas Ilmu
Sosial dan Ilmu Politik dengan Minat Utama Psikologi Klinis

Oleh :

Wiandra Ariestya

NIM. 125120307111042



JURUSAN PSIKOLOGI

FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN ILMU POLITIK

UNIVERSITAS BRAWIJAYA

MALANG

2017



LEMBAR PERSETUJUAN

**HUBUNGAN CITRA TUBUH (*BODY IMAGE*) DENGAN GAYA HIDUP SEHAT
(*HEALTHY LIFESTYLE*) PADA MAHASISWA**

SKRIPSI

Disusun Oleh

Wiandra Ariestya

125120307111042

Telah Disetujui Oleh Dosen Pembimbing

Pembimbing I

Sumi Lestari, S. Psi., M. Psi

NIK. 2010088202172001

Pembimbing II

Nur Hasanah, S. Psi., M. Si

NIP. 197404022008012012



LEMBAR PENGESAHAN

**HUBUNGAN CITRA TUBUH (*BODY IMAGE*) DENGAN GAYA HIDUP SEHAT
(*HEALTHY LIFESTYLE*) PADA MAHASISWA**

SKRIPSI

Disusun Oleh
Wiandra Ariestya
125120307111042

Telah Diuji dan Dinyatakan Lulus dalam Ujian Sarjana
Pada Tanggal 10 Juli 2017

Tim Penguji

Ketua Majelis Sidang Penguji

Sekretaris Majelis Sidang Penguji

Sumi Lestari, S. Psi., M. Psi
NIK. 2010088202172001

Nur Hasanah, S. Psi., M. Si
NIP. 197404022008012012

Ketua Penguji

Anggota Penguji

Sukaesi Marianti, S. Psi., M. Si., Ph.D
NIP. 198007312008122022

Ilhamuddin., S. Psi., M.A
NIP. 198407302010121004

Malang, 20 Juli 2017

Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik



Prof. Dr. Unti Ludigdo, Ak.
NIP. 19690814 199402 1 001

LEMBAR PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Wiandra Ariestya

NIM : 125120307111042

Jurusan : Psikologi

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul **“Hubungan Citra Tubuh (*Body Image*) dengan Gaya Hidup Sehat (*Healthy Lifestyle*) pada Mahasiswa”** adalah benar karya saya sendiri. Hal-hal yang bukan karya saya sendiri dalam penulisan skripsi ini, saya berikan tanda kutipan yang dapat dilihat sumber aslinya pada bagian daftar pustaka.

Apabila dikemudian hari terbukti pernyataan saya tidak benar atau terdapat kesalahan dalam penulisan skripsi ini, maka saya bersedia untuk bertanggung jawab sepenuhnya.

Malang, 20 Juli 2017

Yang membuat pernyataan



Wiandra Ariestya

125120307111042

ABSTRAK

Hubungan antara Citra Tubuh (*Body Image*) dengan Gaya Hidup Sehat pada Mahasiswa

Wiandra Ariestya (125120307111042)

wiandraariestya@gmail.com

Penelitian ini bertujuan untuk menguji hubungan antara citra tubuh dengan gaya hidup sehat pada mahasiswa. Populasi pada penelitian ini adalah mahasiswa aktif di salah satu universitas berusia 18-25 tahun. Jumlah sampel penelitian adalah sebanyak 134 mahasiswa perguruan tinggi. Teknik sampling menggunakan accidental sampling. Data penelitian diperoleh dengan menggunakan skala citra tubuh dan skala gaya hidup sehat. Analisis data menggunakan teknik korelasional. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan antara citra tubuh dengan gaya hidup sehat pada mahasiswa.

Kata Kunci: Citra tubuh, Gaya Hidup Sehat, Mahasiswa

ABSTRACT

The Relation between Body Image and Healthy Lifestyle in College Students

Wiandra Ariestya (125120307111042)

wiandraariestya@gmail.com

This study aims to examine the relationship between body image with healthy lifestyle in the students. The population in this study is active students in university aged 18-25 years. The number of research samples is 134 college students. The sampling technique uses accidental sampling. Research data was obtained by using the body image scale and healthy lifestyle scale. Data analysis using correlation technique. The results of this study indicate that there is no relationship between body image with healthy lifestyle in the college students.



Kata Pengantar

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT yang senantiasa melimpahkan rahmat dan hidayat-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan proposal penelitian skripsi dengan judul: “Hubungan antara Citra Tubuh (*Body Image*) dengan Gaya Hidup Sehat (*Healthy Lifestyle*) pada Mahasiswa”, yang disusun untuk memenuhi persyaratan memperoleh gelar Sarjana Psikologi pada Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik.

Dalam penyelesaian proposal, penulis telah banyak mendapatkan dukungan dan bimbingan dari berbagai pihak. Dengan segala kerendahan hati, penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada pihak-pihak yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan proposal ini, antara lain:

1. Allah SWT beserta Nabi Muhammad SAW atas limpahan karunia dan hidayah-Nya;
2. Ibu Sumi Lestari, S.Psi., M.Psi. dan Ibu Nur Hasanah, S.Psi., M.Si. selaku dosen pembimbing yang telah memberikan banyak ilmu dan masukan dalam membimbing penulis;
3. Ibu Sukaesi Marianti S.Psi., M.Si., Ph.D dan Bapak Ilhamuddin S.Psi., M.A. selaku dosen penguji skripsi;
4. Kedua Orang tua dan keluarga besar penulis yang telah memberikan dukungan kepada penulis baik secara moral maupun materiil;
5. Teman-teman penulis geng Psikologi Endel dan geng Gobas Gobes : Wiga, Carina, Rifqha, Titis, Fareska, Mardiana, Annisa, Rei, Gitta, Dyozi, Fitsabilla, Afitria, Atta, Noe, Sueb, Angga, Rufa, Yudha dan Nungky yang selalu membantu dan memberi semangat pada penulis dalam penyusunan proposal;

6. Teman-teman geng SM Entertainment : Afif, Tia, Irma, Indri, Ayu, Sasa, Dicky, Rani, Jijeh, Olla, Thoriq, dan Melly yang selalu berbagi suka duka mulai SMA sampai sekarang sudah ada yang menikah;
7. Teman-teman Awake Project : Rois, Irma, Mbak Momiq, Mas Anang, Reza, Mas Dypta, Mas Kebo, Itok, Ayak, Kinka, Uqiek, Mas Haped yang selalu mencerikan hari-hari penulis;
8. Teman-teman Hura Hura : Indah, Titis, Fitsa, Debby, Ines, Fibry yang selalu memotivasi penulis mengerjakan skripsi;
9. Teman-teman Basket Psikologi Brawijaya yang selalu support dan membantu penulis saat mengambil data;
10. Teman-teman payung penelitian Body Image : Cecil, Mira, Fadil, dan Kiki yang selalu membantu satu sama lain;
11. Maulana Bahrian dan Vivi yang membantu penulis mendapatkan materi dalam proposal ini;
12. Mas Bima dan Mbak Mega yang selalu membantu penulis saat pengerjaan proposal;
13. Seluruh teman-teman seperjuangan Psikologi terutama angkatan 2012;
14. Seluruh pihak yang membantu penulis dalam pembuatan proposal ini yang tidak bisa disebutkan satu-persatu, makasih banyak rek!

Penulis menyadari bahwa dalam penulisan proposal penelitian skripsi ini masih terdapat banyak kekurangan. Oleh sebab itu, penulis mengharapkan kritik dan saran dari pihak manapun dalam memperbaiki proposal penelitian skripsi ini sehingga bermanfaat untuk menjadikannya lebih sempurna. Penulis berharap semoga proposal penelitian skripsi ini dapat bermanfaat bagi semua pihak yang membaca. Amin.



Malang, 10 Juli 2017

Penulis



Daftar Isi

Abstrak	v
Kata Pengantar	v
BAB I PENDAHULUAN	14
A. Latar Belakang	14
B. Rumusan Masalah	17
C. Tujuan Penelitian.....	17
D. Manfaat Penelitian.....	17
1. Manfaat Teoritis.....	17
2. Manfaat Praktis	17
E. Penelitian Terdahulu.....	18
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	Error! Bookmark not defined.
A. Citra Tubuh (<i>Body Image</i>).....	Error! Bookmark not defined.
1. Definisi Citra Tubuh (<i>Body Image</i>).....	Error! Bookmark not defined.
2. Komponen Citra Tubuh (<i>Body Image</i>).....	Error! Bookmark not defined.
3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Citra Tubuh (<i>Body Image</i>).....	Error! Bookmark not defined.
B. Gaya Hidup Sehat (<i>Healthy Lifestyle</i>).....	Error! Bookmark not defined.
1. Definisi Gaya Hidup Sehat (<i>Healthy Lifestyle</i>)	Error! Bookmark not defined.
2. Faktor-faktor yang Membentuk Gaya Hidup Sehat.....	Error! Bookmark not defined.
3. Dimensi Gaya Hidup Sehat.....	Error! Bookmark not defined.
C. Mahasiswa	Error! Bookmark not defined.
1. Definisi Mahasiswa.....	Error! Bookmark not defined.
D. Hubungan Citra Tubuh dengan Gaya Hidup Sehat	Error! Bookmark not defined.
E. Kerangka Pemikiran	Error! Bookmark not defined.
F. Hipotesis	Error! Bookmark not defined.



BAB III METODE PENELITIANError! Bookmark not defined.

- A. Jenis PenelitianError! Bookmark not defined.
- B. Variabel PenelitianError! Bookmark not defined.
- C. Definisi Operasional.....Error! Bookmark not defined.
- D. Subjek Penelitian dan Teknik Pengambilan Sampel Error!
Bookmark not defined.

- 1. Subjek PenelitianError! Bookmark not defined.
- 2. Teknik Pengambilan SampelError! Bookmark not defined.

- E. Tahapan PenelitianError! Bookmark not defined.
- F. DataError! Bookmark not defined.
- G. Instrumen Penelitian.....Error! Bookmark not defined.

- 1. Skala *Body Image*Error! Bookmark not defined.
- 2. Skala Gaya Hidup SehatError! Bookmark not defined.

H. Pengujian Alat UkurError! Bookmark not defined.

- 1. Analisis AitemError! Bookmark not defined.
- 2. ReliabilitasError! Bookmark not defined.
- 3. ValiditasError! Bookmark not defined.

I. Metode Analisa DataError! Bookmark not defined.

- 1. Uji Asumsi Klasik.....Error! Bookmark not defined.
- 2. Uji HipotesisError! Bookmark not defined.

BAB IVError! Bookmark not defined.

HASIL DAN PEMBAHASAN.....Error! Bookmark not defined.

A. Hasil PenelitianError! Bookmark not defined.

- 1. Gambaran Umum Lokasi dan Subjek Penelitian**Error! Bookmark not defined.**
- 2. Uji DeskriptifError! Bookmark not defined.
- 3. Uji Asumsi Klasik.....Error! Bookmark not defined.

BAB V.....Error! Bookmark not defined.

KESIMPULAN DAN SARAN.....Error! Bookmark not defined.

- A. KesimpulanError! Bookmark not defined.
- B. Keterbatasan PenelitianError! Bookmark not defined.
- C. Saran.....Error! Bookmark not defined.

DAFTAR PUSTAKAError! Bookmark not defined.



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Gaya hidup sehat saat ini sudah menjadi salah satu *trend* yang populer di kalangan masyarakat. Hal tersebut bisa dilihat dari makin berkembangnya industri makanan sehat dan jasa-jasa catering yang menyediakan makanan berbasis organik, serta maraknya pusat kebugaran (*gym*) yang berada di kota-kota besar menunjukkan bahwa masyarakat Indonesia mulai mempunyai kesadaran akan pentingnya kesehatan tubuh. Gaya hidup sehat sendiri atau yang lebih dikenal dengan *healthy lifestyle* merupakan pola kolektif perilaku terkait kesehatan berdasarkan pilihan dari pilihan yang tersedia bagi orang sesuai dengan kesempatan kehidupan individu (Cockerham, 2000).

Perspektif dari gaya hidup sehat menekankan bahwa pilihan individu tentang perilaku kesehatan dipengaruhi oleh faktor sosial, budaya, dan ekonomi yang membingkai dan membatasi pilihan individu. Beberapa indikator perilaku kesehatan ini antara lain seperti menjaga pola makan dengan membatasi konsumsi lemak sekaligus rutin mengkonsumsi buah dan sayur, tidak mengkonsumsi alkohol dan rokok, rutin berolahraga dan juga pola istirahat yang cukup. Menurut *US Department of Health and Human Service* pada tahun 2007, gaya hidup sehat

mendorong individu dan populasi untuk mengkonsumsi makanan dengan seimbang, diet dengan beragam nutrisi dan untuk terlibat dalam aktivitas fisik secara teratur guna menjaga kesehatan, mencegah dan mengendalikan berat badan yang berlebih, dan juga mencegah penyakit kronis. Seperti yang dijelaskan oleh Sarwono (1994) bahwa salah satu faktor yang mempengaruhi gaya hidup ialah konsep diri. Faktor konsep diri dalam pemilihan gaya hidup pada seseorang dapat dilihat dari bagaimana keyakinan dan kepercayaan individu tersebut tentang dirinya sendiri. Terdapat komponen konsep diri menurut Stuart dan Sundeen (1991) yaitu salah satunya adalah citra tubuh (*body image*).

Citra tubuh (*body image*) merupakan persepsi dan penilaian individu terhadap bentuk tubuhnya. *Body image* atau citra tubuh secara luas dapat didefinisikan sebagai evaluasi subjektif dari penampilan seseorang, berbeda dengan daya tarik fisik, yang merupakan faktor eksternal atau objektif dari suatu penampilan (Thompson, Heinberg, Altabe, & Tantleff - Dunn, 1999). *Body image* sendiri terdiri dari dua macam yaitu *body image* positif dan negatif. *Body image* positif adalah persepsi yang benar tentang bentuk tubuh diri kita. Individu akan cenderung merasa bangga dan menerima tubuhnya dengan apa adanya tanpa diliputi rasa cemas ataupun rendah diri. Sedangkan *body image* negatif adalah persepsi yang menyimpang dari bentuk tubuh individu tersebut. Individu melihat tubuhnya dengan diliputi rasa kurang puas, cemas dan malu dimana *body image* negatif ini dapat pula berdampak pada gangguan patologis lainnya seperti *Anorexia*.

Penelitian Wright (2012) menyebutkan sekitar 71% partisipan puas akan bentuk tubuhnya dan mengadopsi perilaku gaya hidup sehat, dimana memang citra

tubuh yang positif menunjukkan berkorelasi dengan performa perilaku gaya hidup sehat. Peningkatan kepuasan tubuh pada individu telah dikaitkan dengan kemungkinan yang lebih tinggi bahwa seseorang ingin mengembangkan dan mempertahankan perilaku sehat (Neumark-Sztainer dalam Wright, 2012).

Berbanding terbalik, menurut survey dari *The Nielsen Global Health & Wellness* yang diambil dari tiga puluh ribu responden secara *online* di enam puluh negara menunjukkan sebesar 49% responden memandang dirinya mengalami kelebihan berat badan dan sebesar 50% responden berusaha untuk mengurangi berat badannya dengan cara membuat pilihan makanan yang lebih sehat dan berolahraga secara teratur. Ketidakpuasan pada bentuk tubuh dan perhatian pada tubuh jelas berhubungan dengan beberapa perilaku kesehatan (Grogan, 2006).

Penting untuk memahami hubungan antara citra tubuh dan kebiasaan gaya hidup remaja akhir sehingga intervensi yang tepat dapat dikembangkan untuk membimbing populasi ini menuju citra tubuh yang lebih positif (Wilkosz et al dalam Wright, 2012). Mize (2017) menambahkan bahwa usia dewasa awal merupakan usia penting untuk studi gaya hidup sehat, dimana praktek gaya hidup sehat ini akan menetap sampai nanti individu tersebut memasuki usia dewasa akhir.

Dari uraian diatas, maka peneliti tertarik mengambil penelitian dengan judul **"Hubungan antara *Body Image* dengan Gaya Hidup Sehat pada Mahasiswa"** untuk mencoba menemukan ada dan tidaknya hubungan antara *body image* dengan gaya hidup sehat.

B. Rumusan Masalah

Berlandaskan permasalahan yang telah diuraikan, rumusan masalah yang diangkat dalam penelitian ini adalah : Apakah terdapat hubungan antara citra tubuh (*body image*) dengan gaya hidup sehat (*healthy lifestyle*) pada mahasiswa?

C. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara citra tubuh (*body image*) dengan gaya hidup sehat (*healthy lifestyle*) pada mahasiswa.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

- a. Penelitian ini diharapkan dapat memberi kontribusi, wawasan, dan pengetahuan dalam bidang psikologi, khususnya pada psikologi klinis dan sosial.
- b. Bagi peneliti selanjutnya, peneliti ini diharapkan dapat menjadi referensi pada penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan *body image* dengan gaya hidup sehat.

2. Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi kepada pembaca mengenai *body image* di kalangan mahasiswa dan pentingnya penerapan gaya hidup sehat di keseharian.

E. Penelitian Terdahulu

1. Tracy L. Wright. 2012. Body Image and Healthy Lifestyle Behavior Among University Students. (UNF Thesis and Dissertations)

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara citra tubuh dengan perilaku gaya hidup sehat pada mahasiswa strata S-1 di Universitas North Florida sebanyak 16.600 mahasiswa dengan kisaran usia 18-24 tahun. Instrumen yang digunakan adalah skala citra tubuh dan skala perilaku gaya hidup sehat dengan total 74 pertanyaan. Data demografis yang digunakan antara lain usia, jenis kelamin, etnis, asal tempat tinggal, tinggi dan berat badan, dan status kesehatan. Penelitian ini menunjukkan adanya korelasi yang rendah antara citra tubuh dengan gaya hidup sehat pada mahasiswa Universitas North Florida.

2. Margaret Mary Combs. 2009. Body Perception among College Students and the Relation to Personal Characteristics and Health Lifestyle Behaviors. (School of Allied Medical Professions)

Penelitian ini bertujuan untuk melihat apakah akurasi tentang persepsi tubuh pada mahasiswa akan berkorelasi pada kepribadian dan perilaku gaya hidup sehat. Penelitian menggunakan *cross-sectional design* dengan sampel populasi dari American College Health Association National College Health Assesment (ACHA-NCHA) dari tahun 2003-2005. Hasil menunjukkan adanya perbedaan signifikan pada hubungan antara persepsi citra tubuh dengan BMI berdasarkan gender dan ras.

Terdapat perbedaan pada kebiasaan berolahraga dan menjaga pola makan berdasarkan akurasi persepsi tubuh.

3. Yoon Hee Cho, Jin Suk Ra, Jung Yeon Park, HwaYoen Shin, Ji HoonBaek, SeoYoun Kim, EunJee Kim, Ye RimKwon and Ji EunBaek. 2016. Factors Influencing Health Promoting Behaviors in College Students in Korea. (Indian Journal of Science and Technology, Vol. 9(43))

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui perilaku promosi kesehatan dan mengidentifikasi faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku promosi kesehatan pada mahasiswa di Korea. Penelitian menggunakan *cross sectional design* pada 292 mahasiswa dan ditemukan hasil bahwa gender merupakan satu-satunya faktor dalam data demografis yang mempengaruhi perilaku promosi kesehatan dan terdapat hubungan antara perilaku promosi kesehatan dan faktor sosial dan psikologis, seperti efikasi diri, harga diri, persepsi akan status kesehatan, dan citra tubuh yang positif.

4. Rabia Hacıhasanoglu, Arzu Yildirim, Papatya Karakurt, Rabia Saglam. 2011. Healthy Lifestyle Behaviour in University Students and Influential Factors in Eastern Turkey. (International Journal of Nursing Practice Vol. 17)

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perilaku gaya hidup sehat dari mahasiswa yang menerima pendidikan di pusat kota Erzincan. Penelitian menggunakan *cross-sectional design* dengan sampel 981 siswa yang dipilih dengan metode *simple random sampling* dari universitas tersebut. Dalam penelitian ini, nilai rata-rata siswa yang diperoleh dari skala perilaku gaya hidup sehat merupakan

variabel dependen, dan karakteristik sosiodemografi mereka merupakan variabel independen. Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai rata-rata dari semua subdomain perilaku gaya hidup sehat, kecuali untuk domain aktivitas fisik, berada pada tingkat menengah.

5. L. Shi, J. A Morrison, J. Wiecha, M. Horton, L. L. Hayman. 2011. Healthy lifestyle factors associated with reduced cardiometabolic risk.

(British Journal of nutrition, Vol 105, 747 - 754)

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan faktor-faktor gaya hidup sehat dengan pengurangan resiko *cardiometabolic*. Studi terkini menjelaskan kombinasi perilaku-perilaku gaya hidup sehat yang berhubungan dengan pengurangan resiko *cardiometabolic*. Analisis data menggunakan cross-sectional study dari 1454 partisipan dari populasi *Lipid Research Clinic's Princeton Follow-up Study*. Hasil menunjukkan adanya hubungan yang kuat antara perilaku hidup sehat yang dijalankan oleh partisipan dengan berkurangnya resiko *cardiometabolic* sebesar 31% (tiga puluh satu persen).

6. Kalin E. Burkhardt. 2013. The Influence of Media Exposure on Body Image and Health Behaviors: Does Personality Make a Difference?

(Doctoral Dissertation, Pacific University)

Penelitian ini mengenai hubungan antara gaya kepribadian, paparan media, citra tubuh dan ketidakpuasan, serta perilaku kesehatan. Sampel pria dan wanita berusia 18 tahun dan lebih tua menyelesaikan survei online mengenai perilaku

kesehatan mereka saat ini, evaluasi kualitas hidup gambar tubuh, ketidakpuasan tubuh, ciri kepribadian, dan paparan media. Neurotisme secara negatif berhubungan dengan kualitas hidup tubuh dan aktivitas sehat, dan berhubungan positif dengan ketidakpuasan tubuh. Extraversion secara positif berhubungan dengan citra tubuh. Kesadaran berhubungan dengan aktivitas sehat dan kesadaran kesehatan. Penggunaan jenis media berhubungan dengan partisipasi dalam berbagai jenis aktivitas olahraga.

- 7. Daniel Clay, Vivian L, Vignoles, Helga Dittmar. 2005. Body Image and Self-Esteem Among Adolescent Girls: Testing the Influence of Sociocultural Factors. (Journal of Research on Adolescence, Vol 15, 451-477)**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara citra tubuh (*body image*) dengan harga diri pada remaja wanita dilihat dari faktor sosial budaya. Penelitian ini menggunakan 2 (dua) metode yaitu yang pertama adalah metode eksperimen dengan partisipan 136 remaja wanita Inggris berusia 11-16 tahun membandingkan gambar dari model bertubuh sangat kurus, model dengan ukuran tubuh rata-rata dan bukan model (kontrol). Yang kedua adalah desain korelasional melihat hubungan dari variabel-variabel diatas.

- 8. Cristiana Duarte, Claudia Ferreira, Ines A, Jose Pinto-Gouveia. 2015. Body image and college women's quality of life: The importance of being self-compassionate. (Journal of Health Psychology, Vol 20, 754-764)**

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplor keibaan diri sebagai mediator antara ketidakpuasan tubuh, perbandingan sosial berdasarkan citra tubuh dan kualitas hidup dari 662 mahasiswa perempuan. Hasil menunjukkan bahwa kualitas hidup berhubungan secara signifikan pada semua variabel. Skala, sub-skala, hubungan dan lingkungan dari kualitas hidup menunjukkan hubungan yang rendah dan negatif pada *Body Mass Index* (BMI) dan ketidakpuasan tubuh. Dan kontras pada perbandingan sosial dan keibaan diri yang mempunyai hubungan secara positif.

9. Nyoman Adi Krisna Wibawa, Putu Nugrahaeni Widiasavitri. 2013.

Hubungan antara Gaya Hidup Sehat dengan Tingkat Stres Siswa Kelas XII SMA Negeri Denpasar Menjelang Ujian Nasional Berdasarkan Strategi Coping Stres.

(Jurnal Psikologi Udayana, Vol 1, No 1, 138-150)

Penelitian ini bertujuan untuk melihat hubungan antara gaya hidup sehat dengan tingkat stres siswa kelas XII SMA Negeri di Denpasar menjelang Ujian Nasional berdasarkan strategi coping stress pada kelompok yang berorientasi pada masalah (*problem focused coping*) dan kelompok berorientasi pada emosi (*emotion focused coping*). Menggunakan cluster random sampling dengan 317 subjek siswa SMA Negeri kelas XII di Denpasar dan menunjukkan bahwa ada hubungan antara gaya hidup sehat dan tingkat stres pada kelompok strategi *problem focused coping* dan *emotion focused coping* yang tergolong ke dalam hubungan yang sangat kuat dan penggunaan *problem focused coping* lebih efektif dibandingkan *emotion focused*

coping hubungannya antara gaya hidup sehat dengan tingkat stres siswa kelas XII

SMA Negeri di Denpasar menjelang Ujian Nasional.



BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Citra Tubuh (*Body Image*)

1. Definisi Citra Tubuh (*Body Image*)

Citra tubuh atau *body image* menurut Grogan dalam Laras (2015) menjelaskan bahwa *body image* adalah persepsi, perasaan dan pemikiran seseorang mengenai tubuhnya dan biasa diartikan bersamaan dengan bagaimana seseorang mempersepsikan ukuran tubuhnya, menilai apakah tubuhnya menarik atau tidak dan emosi yang berkaitan dengan bentuk dan ukuran tubuh seseorang.

Papalia, Olds & Feldman (2008) menyatakan bahwa *body image* merupakan gambaran dan evaluasi mengenai penampilan seseorang. Garisson (Pratiwi & Putri, 2009) menyatakan bahwa *body image* sebagai pengalaman psikologis individu yang berkaitan dengan tubuhnya, yang berfokus pada perasaan dan sikap-sikap individu terhadap tubuhnya. Menurut Cash & Pruzinsky (2002) penilaian mengenai penampilan fisik disebut *body image*, *body image* merupakan sikap yang dimiliki seseorang terhadap tubuhnya yang dapat berupa penilaian positif dan negatif.

Definisi *body image* diatas dapat disimpulkan bahwa *body image* merupakan persepsi, perasaan dan pemikiran seseorang mengenai tubuhnya dimana penilaian terhadap tubuh ini dapat berupa penilaian positif maupun negatif.

2. Komponen Citra Tubuh (*Body Image*)

Thompson (2000) mengatakan bahwa *body image* memiliki keterkaitan dengan tiga komponen lainnya, yaitu:

a. Komponen Persepsi

Persepsi berhubungan dengan ketepatan seseorang dalam mempersepsi atau memperkirakan ukuran tubuhnya, perasaan puas atau tidaknya seseorang dalam menilai bagian tubuh tertentu berhubungan dengan komponen ini.

b. Komponen Perkembangan

Perkembangan, dimana pengalaman di masa kecil dan remaja terhadap hal-hal yang berkaitan dengan citra tubuhnya saat ini, khususnya saat pertama kali menstruasi serta perkembangan seksual sekunder yang terkait dengan kejadian penting terhadap citra tubuh. Perkembangan dalam hal ini berfokus pada pubertas dan proses kematangan tubuh. Perkembangan pubertas diasosiasikan dengan perubahan fisik dan psikologis untuk kedua gender dan sering dianggap sebagai tonggak penting dalam perkembangan citra tubuh dalam individu.

c. Komponen Sosiokultural

Terdapat pengaruh dari ide-ide sosial secara umum, ekspektasi, dan pengalaman dalam etiologi dan perkembangan dari citra tubuh. Masyarakat akan menilai apa yang baik dan apa yang buruk, tidak terkecuali persepsi tentang tubuh seseorang. Masyarakat menilai bahwa sosok tubuh yang ideal adalah wanita dengan

tubuh yang langsing dan tinggi. Media massa, menurut Lakoff dan Scherr (dalam Thompson, 2001) juga memberikan pengaruh yang besar dalam menentukan standar tubuh yang menarik.

3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Citra Tubuh (*Body Image*)

Cash & Pruzinsky (2002) menjelaskan mengenai faktor-faktor yang dapat mempengaruhi citra tubuh individu antara lain jenis kelamin, media massa, keluarga dan hubungan interpersonal.

a. Jenis Kelamin

Jenis kelamin merupakan faktor yang mempengaruhi dalam citra tubuh seseorang. Ketidakpuasan terhadap tubuh lebih sering terjadi pada wanita daripada laki-laki. Menurut Longe (2008) wanita biasanya lebih kritis terhadap tubuh mereka baik secara keseluruhan maupun pada bagian tertentu tubuh mereka dibandingkan dengan laki-laki. Persepsi citra tubuh yang buruk yang sering berhubungan dengan perasaan kelebihan berat badan terutama pada wanita. Pada laki-laki lebih memperhatikan massa otot ketika mempertimbangkan tentang citra tubuh mereka.

b. Media Massa

Media massa yang bermunculan memberikan gambaran ideal mengenai *figure* perempuan dan laki-laki yang dapat mempengaruhi gambaran tubuh seseorang. Isi tayangan media massa sering menggambarkan bahwa standar kecantikan perempuan adalah tubuh yang kurus. Media juga menggambarkan gambaran ideal bagi laki-laki adalah yang memiliki tubuh yang berotot dan perut yang rata.

Menurut Longe (2008) citra tubuh dapat dipengaruhi oleh pengaruh luar.

Sumber media, seperti televisi, internet dan majalah sering menggambarkan orang lebih dekat dengan tipe tubuh yang ideal umum diterima daripada citra tubuh rata-rata, untuk menjual produk mereka. Akibatnya, masyarakat terutama remaja dan dewasa muda akan terpengaruh oleh penggambaran seperti citra tubuh tersebut.

c. Keluarga

Menurut teori pembelajaran sosial, orang tua merupakan model yang penting dalam proses sosialisasi sehingga mempengaruhi citra tubuh anak-anaknya melalui umpan balik dan instruksi (Cash & Pruzinsky, 2002).

d. Hubungan Interpersonal

Seseorang cenderung membandingkan dirinya dengan orang lain dan umpan balik yang diterima mempengaruhi konsep diri termasuk bagaimana perasaannya terhadap penampilan fisik. Hal inilah yang sering membuat seseorang cemas terhadap penampilan dan gugup ketika orang lain melakukan evaluasi terhadap dirinya. Rosen menyatakan bahwa umpan balik terhadap penampilan dan kompetisi teman sebaya dan keluarga dalam hubungan interpersonal mempengaruhi bagaimana pandangan dan perasaan seseorang terhadap tubuhnya (Cash & Pruzinsky, 2002)

4. Dimensi Citra Tubuh (*Body Image*)

Menurut Thompson dkk., citra tubuh atau *body image* meliputi perilaku (*behavior*), persepsi (*perceptual*), kognitif (*cognitive*) dan afektif (*affective*) (Thompson & Smolak dalam Rinna, 2015). Berikut penjelasan dimensinya:

1. Perilaku

Dimensi perilaku termasuk dalam konsep citra tubuh. Dalam pengukuran yang dilakukan terhadap dimensi perilaku pada citra tubuh memiliki keterkaitan dengan berat badan, sehingga aitem yang muncul terkait dengan upaya-upaya dalam menjaga berat badan seperti melakukan puasa, diet dan bahkan penggunaan obat penurun berat badan.

2. Persepsi

Dimensi ini menjelaskan mengenai bagaimana individu menilai ukuran, bentuk dan berat tubuhnya yang ideal. Pemahaman persepsi pada konsep citra tubuh termasuk mengukur estimasi bagian-bagian tubuh secara keseluruhan.

3. Kognitif

Komponen kognitif menjelaskan mengenai apa yang seseorang pikirkan mengenai penampilan tubuhnya. Komponen ini menunjukkan sikap yang lebih jauh dari sekedar merasakan, individu pada tahap ini mulai merencanakan apa yang harus dia lakukan untuk mencapai bentuk dan penampilan tubuh yang ideal.

4. Afeksi

Dimensi ini menjelaskan mengenai perasaan yang dialami individu terkait dengan kondisi tubuhnya. Perasaan tersebut terkait dengan kondisi penampilan dan bentuk tubuh individu. Afeksi menunjukkan bagaimana perasaan seseorang terhadap penampilan tubuhnya.

B. Gaya Hidup Sehat (*Healthy Lifestyle*)

1. Definisi Gaya Hidup Sehat (*Healthy Lifestyle*)

Gaya hidup sehat didefinisikan sebagai pola kolektif perilaku yang berhubungan dengan kesehatan berdasarkan pilihan dari pilihan yang tersedia untuk individu sesuai dengan peluang hidup mereka. Gaya hidup sehat juga merupakan bentuk konsumsi dalam kesehatan yang dihasilkan untuk sesuatu seperti hidup lebih lama, bekerja, atau meningkatkan kepuasan dari keberadaan fisik seseorang. Selain itu, gaya hidup sehat juga didukung oleh industri produk kesehatan barang dan jasa (misalnya sepatu lari, pakaian olahraga, perencanaan diet, makanan kesehatan, klub dan keanggotaan *spa*) mempromosikan konsumsi sebagai komponen yang melekat (Cockerham, 2000).

2. Faktor-faktor yang Membentuk Gaya Hidup Sehat

Terdapat empat faktor yang memiliki kapasitas untuk membentuk gaya hidup sehat: (1). Variabel terstruktur (2) Sosialisasi dan pengalaman (3) pilihan hidup (*agency*), and (4) kesempatan hidup (Cockerham, 2000).

1. Variabel terstruktur

a. Status Sosial-ekonomi

Status sosial-ekonomi merupakan faktor yang paling kuat dalam pembentukan gaya hidup. Blaxter (1990) mengemukakan bahwa terdapat perbedaan gaya hidup sehat antara beberapa kelas, kelas menengah ke atas sampai kelas atas memiliki tingkat perhatian yang lebih pada kesehatan daripada kelas bawah. Blaxter juga menjelaskan bahwa keadaan sosial-ekonomi dan lingkungan dapat menentukan sejauh mana gaya hidup sehat dapat dipraktekkan secara efektif.

b. Usia, jenis kelamin, dan ras / etnis

Usia mempengaruhi gaya hidup sehat karena individu akan lebih memperhatikan kesehatan mereka ketika mereka bertambah tua dengan lebih menjaga asupan makanan, menjaga waktu beristirahat dan mengurangi konsumsi alkohol dan rokok (Backett and Davison, 1995).

Jenis kelamin juga merupakan variabel yang signifikan dimana wanita akan lebih sering mengkonsumsi makanan sehat, mengurangi konsumsi alkohol dan rokok, mengunjungi dokter lebih sering untuk tindakan pencegahan, menggunakan sabuk pengaman lebih sering ketika

berkendara, dan olahraga tanpa pengecualian, memiliki gaya hidup yang lebih sehat dari laki-laki (Blaxter, 1990). Ras dan etnis juga dianggap penting namun ada kekurangan dari penelitian secara langsung membandingkan gaya hidup sehat dari kelompok ras dan etnis yang berbeda. Perbandingan ras kulit hitam - putih di Amerika Serikat menunjukkan bahwa ras kulit putih sering minum, merokok, olahraga, dan mengontrol berat badan lebih dari orang kulit hitam (George and Johnson, 2001).

c. Kolektivisme

Kolektivisme adalah kelompok individu yang dihubungkan bersama melalui jaringan sosial dan norma saham, nilai-nilai dan cita-cita yang merupakan pandangan dunia tertentu (Cockerham, 2005). Kolektivisme juga merupakan kumpulan dari beberapa peran yang dihubungkan bersama melalui hubungan sosial tertentu seperti kekerabatan, pekerjaan, agama, dan politik. Ini menghasilkan norma, nilai-nilai, cita-cita, dan perspektif sosial merupakan intersubjektif "pemikiran masyarakat" di luar subjektivitas individu yang mencerminkan pandangan dunia kolektif tertentu (Zerubavel, 1997). Agama dan ideologi adalah contoh dari perspektif kolektif yang memiliki implikasi untuk pilihan gaya hidup sehat. Ini terlihat dari tingginya preferensi orang dan kelompok religius untuk memiliki gaya hidup yang positif sejak keyakinan mereka mempengaruhi pilihan mereka terhadap makanan dan minuman serta

mencegah merokok, sementara mempromosikan olahraga dan kebersihan pribadi (Brown et al, 2001).

d. Kondisi Kehidupan

Kondisi kehidupan adalah sebuah kategori variabel yang terstruktur yang mengarahkan pada perbedaan kualitas perumahan dan akses pada perlengkapan dasar (seperti misalnya listrik dan gas), fasilitas di sekitar rumah (seperti misalnya pertokoan, taman, pusat rekreasi) dan keselamatan pribadi. Blaxter (1990) menemukan dalam beberapa survei di Inggris bahwa kondisi pada beberapa kehidupan individu memiliki implikasi yang penting pada perilaku yang berhubungan dengan kesehatan. Di Amerika Serikat, hidup dalam kondisi lingkungan yang tidak menguntungkan memiliki asosiasi dengan rendahnya tingkat kesehatan (Browning and Cagney, 2002).

2. Sosialisasi dan pengalaman

Sosialisasi primer merupakan pemberian norma dan nilai sosial pada individu oleh orang lain dan sosialisasi sekunder dihasilkan saat pelatihan selanjutnya. Pengalaman adalah hasil belajar dari kegiatan sehari-hari yang terjadi melalui interaksi sosial dan latihan praktis. Ini menunjukkan bahwa sosialisasi dan pengalaman merupakan peran yang membutuhkan kesadaran, tetapi pengalaman - sehubungan dengan pilihan hidup - memberikan dasar yang penting dan dimensi yang evaluatif dari waktu ke waktu. Hal ini sering

ditemui oleh orang-orang yang meghadapi situasi dan kondisi sosial yang baru (Cockerham, 2000).

3. Pilihan hidup

Pilihan hidup menurut Weber merupakan pengarahan diri pada salah satu perilaku. Pilihan hidup merupakan suatu proses pemilihan secara individual dengan cara mengevaluasi dan memilih tindakan yang akan mereka lakukan.

Weber (1949) menyebutkan bahwa individu memiliki kemampuan untuk menggambarkan situasi mereka, membuat pilihan secara berhati-hati, dan menyisipkan pengertian subjektif pada tindakan mereka.

4. Kesempatan hidup

Dahrendorf (1979) menyebutkan bahwa kesempatan hidup merupakan kemungkinan yang akan terjadi dari menemukan kepuasan pada kesukaannya, keinginan dan kebutuhannya sehingga terjadinya kemungkinan kejadian tersebut dan membawakan kepuasan sendiri.

3. Dimensi Gaya Hidup Sehat

Menurut Stevens et al pada *European Journal of Public Health* (1995), menyebutkan terdapat 3 (empat) dimensi gaya hidup sehat yaitu antara lain:

a. *Sobriety*

Komponen ini cenderung menunjukkan dimensi gaya hidup yang sederhana, khususnya yang berkaitan dengan kebiasaan minum, merokok dan pola makan merupakan hal yang dominan.

b. *Activity*

Komponen kedua memiliki kecenderungan pada partisipasi dalam olahraga dan *Body Mass Index* (BMI) dari individu. Hal ini menunjukkan bahwa keaktifan adalah karakteristik penting dari komponen gaya hidup sehat.

c. *Free-living*

Komponen ketiga memiliki kecenderungan seperti kebiasaan minuman beralkohol dan makanan yang tidak sehat, serta tendensi tinggi bahwa penampilan fisik merupakan hal yang tidak penting.

C. Mahasiswa

1. Definisi Mahasiswa

Mahasiswa merupakan sekelompok kecil remaja yang memiliki kesempatan untuk melanjutkan studinya di suatu perguruan tinggi. Sebagai kelompok kecil remaja, mahasiswa memiliki karakteristik sikap sebagai remaja dan menjadi *trend setter* remaja pada umumnya dalam pergaulan. Mahasiswa merupakan individu yang masuk dalam tahap perkembangan remaja akhir menuju dewasa awal (Ursila, 2012).

Mahasiswa adalah seseorang yang sedang dalam proses menimba ilmu ataupun belajar dan terdaftar sedang menjalani pendidikan pada salah satu bentuk perguruan tinggi yang terdiri dari akademik, politeknik, sekolah tinggi, institut dan universitas (Hartaji, 2012). Menurut Siswoyo (2007) mahasiswa dapat didefinisikan sebagai individu yang sedang menuntut ilmu ditingkat perguruan tinggi, baik negeri maupun swasta atau lembaga lain yang setingkat dengan perguruan tinggi. Mahasiswa dinilai memiliki tingkat intelektualitas yang tinggi, kecerdasan dalam berpikir dan perencanaan dalam bertindak. Berpikir kritis dan bertindak dengan cepat dan tepat merupakan sifat yang cenderung melekat pada diri setiap mahasiswa, yang merupakan prinsip yang saling melengkapi.

Seorang mahasiswa dikategorikan pada tahap perkembangan yang usianya 18 sampai 25 tahun. Tahap ini dapat digolongkan pada masa remaja akhir sampai masa dewasa awal dan dilihat dari segi perkembangan, tugas perkembangan pada usia mahasiswa ini ialah pemantapan pendirian hidup (Yusuf, 2012). Sejalan dengan pendapat Anjali (2016) berpendapat bahwa tahap perkembangan pada masa perkuliahan ini biasanya didefinisikan pada usia 18 sampai 25 tahun.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa mahasiswa ialah seorang peserta didik berusia 18 sampai 25 tahun yang terdaftar dan menjalani pendidikannya di perguruan tinggi baik dari akademik, politeknik, sekolah tinggi, institut dan universitas.

D. Hubungan Citra Tubuh dengan Gaya Hidup Sehat pada Mahasiswa

Gaya hidup sehat sudah menjadi salah satu *trend* di kalangan masyarakat saat ini. Bisa dilihat dari merebaknya pusat-pusat olahraga dan maraknya *catering* makanan sehat di perkotaan menunjukkan bahwa masyarakat sudah mulai memperhatikan tentang pola hidupnya. Gaya hidup sehat sendiri merupakan pola kolektif perilaku yang berhubungan dengan kesehatan berdasarkan pilihan dari pilihan yang tersedia untuk orang sesuai dengan peluang hidup mereka. Gaya hidup sehat juga merupakan bentuk konsumsi dalam kesehatan yang dihasilkan digunakan untuk sesuatu seperti hidup lebih lama, bekerja, atau meningkatkan kenikmatan dari keberadaan fisik seseorang (Cockerham, 2000).

Sarwono mengatakan (1989) bahwa salah satu faktor yang mempengaruhi gaya hidup ialah konsep diri. Konsep diri adalah semua pikiran, keyakinan dan kepercayaan yang merupakan pengetahuan individu tentang dirinya dan mempengaruhi hubungan dengan orang lain (Stuart & Sundeen 2005). Faktor konsep diri dalam pemilihan gaya hidup pada seseorang dapat dilihat dari bagaimana keyakinan dan kepercayaan individu tersebut tentang dirinya sendiri.

Terdapat komponen konsep diri menurut Stuart dan Sundeen (1991) adalah ideal diri, harga diri, peran, identitas diri dan citra tubuh (*body image*).

Citra tubuh atau *body image* merupakan persepsi atau pandangan seseorang mengenai tubuhnya dimana menurut Grogan dalam Laras (2015) menjelaskan bahwa *body image* adalah persepsi, perasaan dan pemikiran seseorang mengenai tubuhnya dan biasa diartikan bersamaan dengan bagaimana seseorang

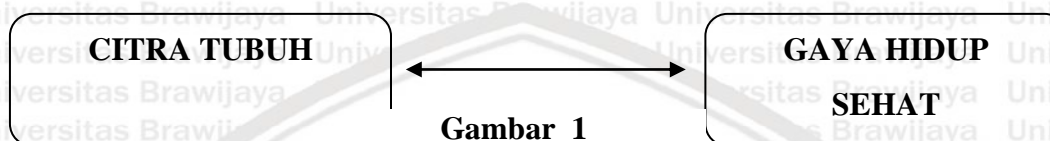
mempersiapkan ukuran tubuhnya, menilai apakah tubuhnya menarik atau tidak dan emosi yang berkaitan dengan bentuk dan ukuran tubuh seseorang.

Berbagai persepsi dan pemikiran yang timbul mengenai tubuh seseorang akan berbeda dari masing-masing individu dan juga akan menghasilkan reaksi yang berbeda pula. Beberapa individu akan beranggapan bahwa tubuh mereka sudah tergolong dalam bentuk tubuh yang ideal atau sudah dalam bentuk yang mereka inginkan. Namun, beberapa individu memiliki anggapan yang berbeda. Mereka beranggapan bahwa tubuh mereka masih jauh dari standar tubuh yang ideal. Seperti misalnya merasa tubuh mereka gendut dan beranggapan bahwa tubuh yang ideal adalah tubuh yang kurus. Perbedaan tiap individu terhadap bentuk tubuhnya ini akan menghasilkan perbedaan pula terhadap pengambilan gaya hidup untuk individu tersebut.

Dari penjelasan diatas maka peneliti ingin melihat apakah terdapat hubungan antara citra tubuh (*body image*) dengan gaya hidup sehat (*healthy lifestyle*) di kalangan mahasiswa.

E. Kerangka Pemikiran

Kerangka pemikiran yang menjelaskan hubungan antarvariabel digambarkan sebagai berikut :



Gambar 1

Skema Kerangka Berpikir

Citra tubuh merupakan persepsi dan penilaian individu terhadap bentuk tubuhnya. Citra tubuh sendiri akan menghasilkan pola perilaku seperti individu tersebut akan mengadopsi perilaku-perilaku sehat karena adanya penilaian terhadap tubuh individu. Gaya hidup sehat merupakan pola kolektif dari perilaku-perilaku sehat yang membentuk sebuah gaya hidup. Seperti yang dijelaskan oleh Sarwono (1994) bahwa salah satu faktor yang mempengaruhi gaya hidup ialah konsep diri.

Faktor konsep diri dalam pemilihan gaya hidup pada seseorang dapat dilihat dari bagaimana keyakinan dan kepercayaan individu tersebut tentang dirinya sendiri.

Terdapat komponen konsep diri menurut Stuart dan Sundeen (1991) yaitu salah satunya adalah citra tubuh (*body image*).

F. Hipotesis

Hipotesis yang dapat diambil dari uraian diatas yaitu :

1. Hipotesis Alternatif (H_a) = terdapat hubungan linier antara citra tubuh dengan gaya hidup sehat pada mahasiswa.

2. Hipotesis Null (H_0) = tidak terdapat hubungan linier antara citra tubuh dengan gaya hidup sehat pada mahasiswa.



BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Metode yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian kuantitatif. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara citra tubuh (*body image*) dengan gaya hidup sehat (*healthy lifestyle*), sehingga jenis penelitian yang akan digunakan adalah penelitian yang bersifat korelasional.

B. Variabel Penelitian

Variabel penelitian adalah kostruk yang sifat-sifatnya telah diberi angka (kuantitatif) atau juga dapat diartikan sebagai sebuah konsep yang mempunyai bermacam-macam nilai, berupa kuantitatif maupun kualitatif yang dapat berubah-ubah nilainya (Siregar, 2013). Variabel yang digunakan dalam penelitian ini, diantaranya:

1. Variabel bebas : Citra tubuh (*body image*)
2. Variabel terikat : Gaya hidup sehat (*healthy lifestyle*)

C. Definisi Operasional

Definisi operasional adalah suatu definisi mengenai variabel yang dirumuskan berdasarkan karakteristik-karakteristik variabel tersebut yang dapat diamati (Azwar, 1998)

1. Citra tubuh (*body image*)

Citra tubuh adalah persepsi atau pandangan seseorang terhadap tubuh mereka dimana persepsi tersebut bias berupa penilaian baik atau buruknya performa dari tubuh dan juga sikap-sikap yang diambil oleh individu tersebut.

2. Gaya hidup sehat (*healthy lifestyle*)

Segala bentuk upaya dan perilaku individu sehari-hari yang berorientasi pada pola hidup yang sehat dan juga menghindari segala bentuk kebiasaan yang buruk yang bisa mengganggu kesehatan dari individu.

D. Subjek Penelitian dan Teknik Pengambilan Sampel

1. Subjek Penelitian

Subjek penelitian ini adalah mahasiswa aktif salah satu Universitas di Indonesia. Adanya keterbatasan peneliti untuk menjangkau populasi yang ada, maka ditentukan pengambilan sampel yang dapat mewakili keseluruhan populasi. Untuk mengetahui sampel yang tidak diketahui maka peneliti menggunakan proses penghitungan sampel menggunakan *software G* Power* versi 3.1 dengan *effect size medium*, *statistical power* sebesar 0.95 dengan perkiraan tingkat kesalahan 0,05, maka diperlukan minimal 134 sampel.

2. Teknik Pengambilan Sampel

Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah menggunakan teknik *nonprobability sampling*, dimana dalam teknik populasi tidak memiliki

kesempatan atau peluang yang sama untuk dipilih sebagai sampel (Azwar, 2014). Teknik *nonprobability sampling* yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah *accidental sampling* dan menggunakan instrumen penelitian berbentuk form *online* dan disebar secara *online*, maka yang menjadi sampel adalah mereka yang secara kebetulan mengisi skala dengan kriteria yang telah ditetapkan oleh peneliti.

E. Tahapan Penelitian

Tahapan dalam penelitian dibagi menjadi dua tahap, yaitu persiapan penelitian dan pelaksanaan penelitian. Berikut adalah penjelasan dari tahapan-tahapan tersebut:

1. Tahap Persiapan Penelitian
 - a. Menyusun alat ukur atau instrumen penelitian berdasarkan masing-masing dimensi dari konsep teori yang telah dipilih oleh peneliti
 - b. Mengajukan permohonan izin penelitian dari dosen pembimbing untuk melaksanakan penelitian
 - c. Melakukan uji coba (*try out*) alat ukur atau instrument penelitian ini dilakukan untuk menguji validitas dan reliabilitas

2. Tahap Pelaksanaan Penelitian

Melakukan pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberikan skala psikologi kepada sampel yang telah ditentukan oleh peneliti. Setelah itu

data yang diperoleh akan dianalisis agar data tersebut dapat dibaca dan diinterpretasikan sehingga mempunyai makna yang berguna untuk menjawab masalah serta bermanfaat dalam pengujian hipotesis. Hasil analisis data kemudian diinterpretasikan untuk mencari makna yang lebih luas dari hasil penelitian.

3. Tahap Analisis Data

- a. Melakukan analisis data dengan menggunakan perhitungan statistik untuk menguji hipotesis penelitian dengan menggunakan program SPSS (*Statistical Product and Service Solution*) version 22.0 for windows.
- b. Penafsiran hasil data.
- c. Pembahasan akhir dengan melakukan interpretasi berdasarkan teori dan kerangka berpikir yang diajukan sebelumnya, lalu merumuskan kesimpulan dari hasil penelitian.

F. Data

Data yang digunakan dalam penelitian ini adalah data primer atau data tangan pertama. Data primer merupakan data yang dikumpulkan sendiri oleh peneliti langsung dari sumber pertama atau tempat objek penelitian dilakukan (Siregar, 2013). Metode pengumpulan data untuk mendapatkan data primer dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan skala. Bentuk skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala Likert. Skala yang digunakan dalam penelitian

ini adalah Skala Citra tubuh dan Skala Gaya hidup sehat yang disusun oleh peneliti berdasarkan dimensi-dimensi citra tubuh menurut Thompson (Thompson & Smolak dalam Rinna, 2015) dan dimensi-dimensi gaya hidup sehat menurut Stevens (1995).

G. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian adalah suatu alat yang dapat digunakan untuk memperoleh, mengolah dan menginterpretasikan informasi yang diperoleh dari para responden yang dilakukan dengan menggunakan pola ukur yang sama (Siregar, 2013). Penelitian ini memiliki dua variabel, yaitu citra tubuh (*body image*) sebagai variabel bebas dan gaya hidup sehat sebagai variabel terikat, maka dari itu digunakan dua skala sebagai instrument penelitian, yaitu skala *body image* dimana penelitian *body image* ini merupakan penelitian payung dibawah bimbingan Ibu Sumi Lestari, S.Psi, M.Psi dan skala *body image* ini telah dibuat oleh Wiandra Ariestya selaku peneliti, Mira Putri, Rizqy Amalia, Cecilia Margono, dan Fadil Atmojo. Skala berikutnya adalah skala gaya hidup sehat yang disusun oleh peneliti bersumber dari dimensi-dimensi gaya hidup sehat menurut Stevens (1995).

Kedua skala psikologi ini berisi aitem-aitem berupa pernyataan dengan lima alternatif pilihan diantaranya sebagai berikut:

Tabel 1. Skor Alternatif Pilihan pada Skala

<i>ITEM FAVORABLE</i> ALTERNATIF PILIHAN	SKOR	<i>ITEM UNFAVORABLE</i> ALTERNATIF PILIHAN	SKOR
---	------	---	------

Sangat Setuju	4	Sangat Setuju	1
Setuju	3	Setuju	2
Tidak Setuju	2	Tidak Setuju	3
Sangat Tidak Setuju	1	Sangat Tidak Setuju	4

Item favorable mewakili aitem yang mendukung variabel. Sebaliknya *item unfavorable* mewakili aitem yang tidak mendukung variabel. Respon skala oleh responden dilakukan dengan memilih alternatif respon yang disusun berdasarkan derajat kesesuaian yang paling sesuai dengan kondisi dirinya yang dinyatakan dalam hampir selalu, sangat sering, kadang-kadang, sangat jarang, dan hampir tidak pernah. Semakin tinggi skor yang dimiliki responden dalam skala *body image*, maka semakin besar perhatian individu terhadap penampilan tubuhnya. Begitu juga dengan skala gaya hidup sehat, semakin tinggi skor yang diperoleh responden, maka menunjukkan kebiasaan yang dilakukan individu sudah sangat baik.

1. Skala *Body Image*

Skala *body image* digunakan untuk melihat bagaimana individu memandang atau mempersepsikan penampilan tubuhnya. Skala *body image* ini terdiri dari 48 aitem dan dibuat berdasarkan dimensi-dimensi yang dijelaskan oleh Thompson yaitu antara lain perilaku (*behavior*), persepsi (*perceptual*), kognitif (*cognitive*) dan afektif (*affective phenomena*) (Thompson & Smolak dalam Rinna, 2015).

Berikut adalah *blue print* dari skala *body image* yang mengungkap persepsi atau pandangan individu terhadap penampilan tubuhnya:

Tabel 2. Blue Print Rancangan Skala Body Image

NO	DIMENSI	INDIKATOR	ITEM		JUMLAH
			FAVORABLE	UNFAVORABLE	
1	Perilaku (<i>behavior</i>)	1. Perilaku terhadap penampilan	1, 17, 33	9, 25, 41	6
		2. Perilaku orang lain terhadap penampilan saya	10, 26, 42	2, 18, 34	6
2	Persepsi (<i>perception</i>)	1. Pemahaman tubuh sendiri	3, 19, 35	11, 21, 43	6
		2. Persepsi orang lain terhadap tubuh saya	12, 28, 44	4, 20, 36	6
3	Kognitif (<i>cognition</i>)	1. Sikap orang lain pada saya	5, 21, 37	13, 29, 45	6
		2. Sikap terhadap penampilan tubuh	14, 30, 46	6, 22, 38	6
4	Afektif (<i>affection</i>)	1. Perasaan terhadap penampilan saya	7, 23, 39	15, 31, 47	6
		2. Perasaan orang lain terhadap penampilan saya	16, 32, 48	8, 24, 40	6
TOTAL					48

Sumber: skala Body Image berdasarkan dimensi dari Thompson (Thompson & Smolak dalam Rinna, 2015).

2. Skala Gaya Hidup Sehat

Skala gaya hidup sehat digunakan untuk mengukur variabel gaya hidup sehat pada mahasiswa. Skala gaya hidup sehat dalam penelitian ini terdiri dari 43 aitem dan menggunakan dimensi-dimensi gaya hidup sehat menurut Stevens (1995) dimana dimensi-dimensi tersebut antara lain *sobriety*, *activity* dan *free-living*.

Berikut adalah *blue print* dari skala gaya hidup sehat yang dirancang oleh peneliti berdasarkan dimensi dari Stevens (1995).

Tabel 3. Blue Print Rancangan Skala Gaya hidup sehat

NO	DIMENSI	INDIKATOR	ITEM		JUMLAH
			FAVORABLE	UNFAVORABLE	
1	<i>Sobriety</i>	Tidak merokok	1, 2, 3, 4	17, 18, 19	7
		Tidak meminum minuman keras	5, 6, 7	20, 21, 22	6
			8, 9, 10, 11	23, 24, 25	7
		Pola makan yang sehat			
2	<i>Activity</i>	Kebiasaan berolahraga	12, 13, 14, 15, 16	26, 27, 28, 29, 30	10
3	<i>Free-living</i>	Kebiasaan makan makanan manis, gorengan, dll	31, 32, 33	34, 35, 36	6
		Mengonsumsi alkohol		37, 38, 39	3
		Menganggap bahwa penampilan fisik merupakan hal yang tidak penting	40	41, 42, 43	4
TOTAL					43

Sumber: dibuat oleh peneliti

H. Pengujian Alat Ukur

1. Analisis Aitem

Penelitian ini menggunakan metode *item total correlation* yang sering disebut dengan daya diskriminasi aitem. Daya diskriminasi aitem merupakan sejauh mana aitem mampu membedakan antara individu atau kelompok individu yang memiliki atau tidak memiliki atribut yang diukur (Azwar, 2014).

Pengujian daya diskriminasi aitem dilakukan dengan cara menghitung koefisien korelasi antara distribusi skor skala itu sendiri, yang akan menghasilkan

koefisien korelasi aitem-total (rix). Sebagai kriteria pemilihan aitem berdasarkan korelasi aitem-total, biasanya digunakan batasan $\geq 0,30$. Namun apabila aitem yang lolos masih tidak mencukupi jumlah yang diinginkan, peneliti dapat mempertimbangkan untuk menurunkan sedikit batas kriteria koefisien korelasi dari 0,30 menjadi 0,25 sehingga jumlah aitem yang diinginkan dapat tercapai. Peneliti menetapkan batas koefisien korelasi minimal 0,25 untuk memilih aitem yang layak digunakan dalam penelitian ini.

Dari hasil uji coba alat ukur yang telah dilakukan oleh peneliti, berikut hasil distribusi aitem pada skala *body image* dan gaya hidup sehat.

Tabel 4 Distribusi Aitem Skala Body Image Setelah Uji Coba

No	Aspek / Dimensi	Butir		Total Aitem
		F	U	
1	Perilaku / <i>Behavior</i>	10, 26, 33	18	4
2	Persepsi / <i>Perception</i>	12, 19, 28, 44	11, 27	6
3	Kognitif / <i>Cognition</i>	21, 37, 46	13	4
4	Afektif / <i>Affection</i>	39, 32	15, 24, 31, 47	6
Total				20

Tabel 5 Distribusi Aitem Skala Gaya Hidup Sehat Setelah Uji Coba

No	Aspek / Dimensi	Butir		Total Aitem
		F	U	
1	<i>Sobriety</i>	7	7	14
2	<i>Activity</i>	5	5	10
3	<i>Free Living</i>	3	-	3
Total				27

2. Reliabilitas

Salah satu ciri instrumen alat ukur yang berkualitas baik adalah reliabel.

Reliabilitas menunjukkan sejauh mana hasil pengukuran dengan alat tersebut dapat dipercaya. Hal ini ditunjukkan oleh taraf keajegan (konsistensi) skor yang diperoleh oleh para subjek yang diukur dengan alat yang sama, atau diukur dengan alat yang setara pada kondisi yang berbeda (Suryabrata, 2005).

Hasil pengukuran dapat dipercaya apabila dalam beberapa kali pelaksanaan pengukuran terhadap kelompok yang sama diperoleh hasil yang relatif sama, selama aspek yang diukur dalam diri responden memang belum berubah.

Pengukuran yang tidak reliabel akan menghasilkan skor yang tidak dapat dipercaya karena perbedaan skor yang terjadi diantara individu lebih ditentukan oleh faktor *error* (kesalahan) daripada faktor perbedaan sesungguhnya (Azwar, 2000). Dalam penelitian ini uji reliabilitas alat ukur ini akan menggunakan uji reliabilitas *single-trial administration*, dengan menggunakan bantuan program *SPSS 22.0 for Windows*. Formula reliabilitas yang digunakan dalam penelitian ini adalah formula *Cronbach Alpha*. Rumus *Cronbach Alpha* digunakan untuk menghitung reabilitas suatu tes yang tidak mempunyai pilihan ‘benar’ atau ‘salah’ maupun ‘ya’ atau ‘tidak’, melainkan digunakan untuk menghitung reabilitas suatu tes yang mengukur sikap atau perilaku (Siregar, 2013). Kriteria suatu instrument penelitian dikatakan *reliable* dengan menggunakan teknik *Alpha Cronbach* bila koefisien reliabilitas $> 0,7$.

3. Validitas

Validitas merupakan sejauh mana alat ukur mengukur apa yang dimaksud untuk diukur (Suryabrata, 2005). Validitas melihat sejauh mana ketepatan alat ukur melakukan fungsi pengukurannya. Validitas menunjukkan sejauh mana suatu alat ukur mampu mengukur apa yang ingin diukur (Siregar, 2013).

Dalam penelitian ini, uji validitas digunakan untuk mengetahui sejauh mana skala *Body Image* dan skala gaya hidup sehat yang digunakan dapat benar-benar mengukur tentang citra tubuh dan keterlibatannya dalam gaya hidup sehat.

Validitas yang digunakan dalam penelitian ini adalah validitas isi (*content validity*). Validitas isi berkaitan dengan kemampuan suatu instrumen mengukur isi (konsep) yang harus diukur. Validitas isi dibedakan menjadi dua tipe, yaitu validitas muka (*face validity*) dan validitas logik (*logical validity*).

a. Validitas muka

Validitas ini menunjukkan apakah instrumen penelitian dari segi rupanya nampak mengukur apa yang ingin diukur. Validitas ini lebih mengacu pada bentuk dan penampilan instrumen (Siregar, 2013).

b. Validitas logik

Validitas ini melihat sejauh mana isi alat ukur merupakan wakil dari ciri-ciri atribut yang hendak diungkap. Validitas ini memastikan bahwa aitem sudah baik dan benar sekaligus diturunkan secara tepat melalui

indikator perilaku (Periantalo, 2015). Pengujian validitas logik dilakukan dengan melakukan evaluasi dengan mengkonsultasikan dengan ahli yang berkompeten di bidangnya, yang dalam hal ini adalah dosen pembimbing.

I. Metode Analisa Data

1. Uji Asumsi Klasik

Uji asumsi bertujuan untuk memperoleh nilai perkiraan yang tidak bias dan efisien dari model persamaan *product moment*. Uji asumsi yang digunakan dalam penelitian ini adalah:

a. Uji Normalitas

Uji normalitas digunakan untuk melihat apakah nilai residual terdistribusi normal atau tidak. Uji ini bertujuan untuk mendeteksi distribusi data dalam suatu variabel yang akan dipergunakan dalam penelitian. Data yang baik dan layak untuk membuktikan model-model penelitian tersebut adalah data yang memiliki distribusi normal (Hadi, 2000). Jika data memenuhi syarat distribusi normal maka dapat dilakukan analisis data dengan menggunakan statistik parametrik. Statistik parametrik digunakan untuk menguji parameter populasi melalui statistik, atau menguji ukuran populasi melalui data sampel. Dalam penelitian ini akan digunakan uji *One Sample Kolmogrov-Smirnov* dengan menggunakan taraf signifikansi 0,05. Data dinyatakan berdistribusi normal apabila signifikansi lebih besar dari 5% atau 0,05.

b. Uji Linearitas

Uji linearitas bertujuan untuk mengetahui apakah dua variabel memiliki hubungan yang linear atau tidak secara signifikan. Uji linearitas ini juga diharapkan dapat mengetahui taraf signifikansi penyimpangan dari linearitas hubungan tersebut. Apabila penyimpangan yang ditemukan tidak signifikan, maka hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat adalah linear (Hadi, 2000). Dalam penelitian ini uji linearitas menggunakan program *SPSS* versi 22.0 *for Windows* dengan menggunakan *Test for Linearity* dengan taraf signifikansi 0,05. Kedua variabel dikatakan mempunyai hubungan yang linear apabila signifikansi lebih dari 0,05.

2. Uji Hipotesis

Hasil uji hipotesis akan menentukan apakah hipotesis yang diajukan dalam penelitian dapat diterima atau tidak. Untuk mencari hasil analisis yang menghubungkan antara satu variabel dengan variabel lain (satu atau lebih variabel) dapat menggunakan analisis korelasi. Analisis korelasi linier sederhana bertujuan untuk mengetahui ada atau tidak hubungan antara dua variabel dan mengetahui seberapa erat hubungan antara dua variabel tersebut, yaitu variabel bebas (X) dan variabel terikat (Y). Koefisien korelasi sederhana menunjukkan seberapa besar hubungan yang terjadi antara dua variabel. Salah satu standar tingkat signifikansi untuk pengambilan keputusan dalam uji hipotesis adalah jika taraf signifikansi kurang dari 5% maka hipotesis diterima.

Penelitian ini menggunakan korelasi *Product Moment-Pearson* dimana kegunaan uji *Product Moment-Pearson* atau analisis korelasi adalah untuk mencari hubungan variabel bebas (X) dengan variabel terikat (Y). Salah satu ukuran yang menyatakan keeratan hubungan adalah koefisien korelasi. Korelasi PPM dilambangkan (r) dengan ketentuan nilai r tidak lebih dari $(-1 \leq r \leq + 1)$. Apabila $r = -1$ maka korelasi negatif sempurna, $r = 0$ artinya tidak ada korelasi, dan $r = 1$ menunjukkan korelasi..



BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Gambaran Umum Lokasi dan Subjek Penelitian

Penelitian ini dilakukan secara online dengan menyebarkan skala kuisioner kepada seluruh mahasiswa Strata 1 (S1). Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, total subjek penelitian berjumlah 134 orang dan merupakan mahasiswa aktif salah satu Universitas di Indonesia. Deskripsi subjek penelitian dapat diketahui melalui data identitas subjek yang diperoleh. Berikut ini adalah deskripsi subjek penelitian berdasarkan fakultas, angkatan kuliah, jenis kelamin, dan usia.

Tabel 4 Gambaran Umum Subjek Penelitian

Data Demografi	Kategori	Jumlah Subjek	Prosentase
Jenis Kelamin	Laki-laki	47	35,07%
	Perempuan	87	64,9%
Usia	18 tahun	4	2,9%
	19 tahun	6	4,4%
	20 tahun	16	11,9%
	21 tahun	34	25,3%
	22 tahun	49	36,5%
	23 tahun	21	15,6%
	24 tahun	2	1,4%
Angkatan	25 tahun	2	1,4%
	2011	1	0,74%
	2012	52	38,8%
	2013	47	35%
	2014	17	12,6%
	2015	9	6,7%

	2016	8	5,9%
Universitas Brawijaya	62		46,2%
Universitas Negeri Malang	11		8,2%
Universitas Airlangga	23		17,1%
ITS	13		9,7%
Universitas Padjajaran	4		2,9%
Universitas Indonesia	10		7,4%
UII Yogyakarta	3		2,2%
Politeknik Malang	3		2,2%
Universitas Mataram	4		2,9%
STIE Pariwisata Surabaya	1		0,7%
BMI			
Kekurangan berat badan	4		2,9%
Normal (ideal)	72		53,73%
Kelebihan berat badan	56		41,7%
Kegemukan (obesitas)	2		1,4%

2. Uji Deskriptif

Berdasarkan data penelitian yang telah diolah menggunakan *SPSS 22.00 for windows*, didapatkan deskripsi data sebagai berikut :

Tabel 5 Deskripsi Data Variabel Penelitian

Variabel	Statistik	Hipotetik	Empirik
<i>Body Image</i>	Skor Minimum	20	27
	Skor Maksimum	80	76
	Mean	50	52,69
	Standar Deviasi	10	9,324
Gaya Hidup Sehat	Skor Minimum	27	38
	Skor Maksimum	108	102
	Mean	67,5	80,24
	Standar Deviasi	13,5	10,093

Skor empirik didapatkan melalui penghitungan menggunakan *SPSS 22.00 for Windows*. Maka skor empirik untuk variabel *body image* mendapatkan nilai rata-rata sebesar 52,69 dengan skor minimum sebesar 27 dan skor maksimum sebesar 76, sedangkan untuk standar deviasi sebesar 9,324. Skor empirik untuk variabel gaya hidup sehat, didapatkan nilai rata-rata sebesar 80,24 dengan skor minimum sebesar 38 dan skor maksimum sebesar 102, sedangkan untuk standar deviasi sebesar 10,093.

Skor hipotetik didapatkan melalui penghitungan manual. Variabel *body image* terdiri dari 20 aitem dengan skor terendah untuk pilihan jawaban diberi skor 1 sedangkan untuk skor tertinggi diberi skor 4. Untuk skor hipotetik didapatkan skor terendah 20 dan skor tertinggi 80. Didapatkan deviasi standarnya bernilai SD = 10 dan rata rata (mean hipotetik) sebesar 50.

Untuk skor hipotetik variabel gaya hidup sehat yang memiliki 27 aitem pertanyaan dengan skor terendah 1 sedangkan untuk skor tertinggi diberi skor 4. Untuk skor terendah sebesar 27 dan skor tertinggi 108. Didapatkan deviasi standarnya bernilai SD = 13,5 dan rata-rata (mean hipotetik) sebesar 67,5.

Kategorisasi variabel *body image* akan dibagi menjadi 2 (dua) kategori yang mengacu pada Azwar (1997) sebagai berikut:

Kategori	Daerah Keputusan
Positif	$T \geq \text{mean}$
Negatif	$T < \text{mean}$

Dengan rumus T sebagai berikut:

$$T = 50 + 10 \left(\frac{x - \bar{x}}{sd} \right)$$

x = skor responden

\bar{x} = rata-rata skor kelompok
 sd = standar deviasi

Berdasarkan rumus diatas maka diperoleh daerah keputusan untuk variabel *body image* sebagai berikut :

Tabel 7 Kategori Body Image Mahasiswa

Kategori	Daerah Keputusan	Jumlah	Presentase
Positif	$T \geq \text{mean}$	54	40,30%
Negatif	$T < \text{mean}$	80	59,70%
Total		134	100%

Berdasarkan tabel 7 dapat diketahui jika subjek penelitian yang memiliki *body image* yang positif berjumlah 54 orang dengan persentase 40,30%. Mayoritas dari subjek penelitian memiliki *body image* negatif, hal ini ditunjukkan dengan persentase 59,70% dengan jumlah subjek 80 orang. Maka dapat disimpulkan jika mayoritas subjek dalam penelitian ini memiliki *body image* negatif, yang berarti bahwa subjek memiliki persepsi yang kurang baik terhadap tubuhnya atau subjek kurang puas dengan bentuk tubuhnya saat ini.

Kategorisasi variabel gaya hidup sehat yang diteliti akan dibagi berdasarkan tiga kategori yang mengacu pada Azwar (2011) sebagai berikut :

Tabel 8 Kategori Daerah Keputusan

Kategori	Daerah Keputusan
Rendah	$X < (\mu - SD)$
Sedang	$(\mu - SD) \leq X < (\mu + SD)$
Tinggi	$(\mu + SD) \geq X$

Tabel 9 Kategori Gaya Hidup Sehat Mahasiswa



Kategori	Daerah Keputusan	Jumlah	Presentase
Rendah	$X < 54$	1	0,74%
Sedang	$54 \leq X < 81$	64	47,76%
Tinggi	$81 \geq X$	69	51,49%
Total		134	100%

Berdasarkan tabel 9 dapat diketahui jika subjek yang memiliki gaya hidup sehat yang rendah berjumlah 1 orang dengan persentase 0,74% . Subjek dengan gaya hidup sedang berjumlah 64 orang dengan persentase 47,76% dan subjek penelitian memiliki gaya hidup sehat yang tinggi berjumlah 69 orang dengan persentase 51,49%. Maka dapat disimpulkan jika mayoritas subjek memiliki gaya hidup sehat yang tinggi, yang berarti bahwa subjek dinilai memiliki gaya hidup yang baik.

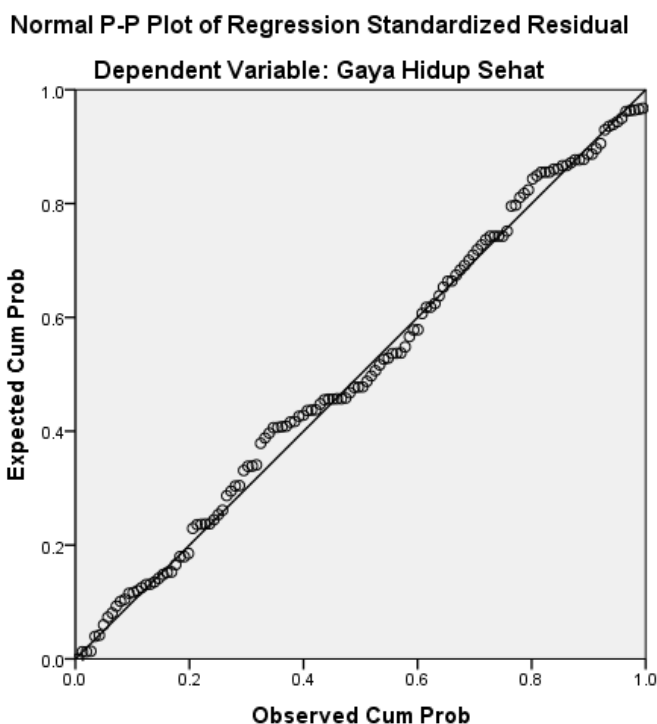
3. Uji Asumsi Klasik

A. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui normal tidaknya suatu distribusi data penelitian (Sarjono & Julianita, 2011). Uji normalitas juga merupakan syarat dilakukannya tes parametrik. Data dikatakan normal apabila memiliki sebaran jawaban secara merata. Artinya, subjek menjawab dengan beragam jawaban dan tidak terfokus pada suatu jawaban tertentu. Data dikatakan terdistribusi normal apabila taraf signifikansi uji *Kolmogrov-Smirnov* Sig $> 0,05$. Peneliti menggunakan uji normalitas *One-Sample Kolmogrov Smirnov* (K-S) dengan bantuan program IBM *SPSS Statistics 22 for Windows*. Berikut adalah hasil uji normalitas dari penelitian ini.

Tabel 9 Hasil Uji Normalitas *Kolmogrov Smirnov* (K-S)

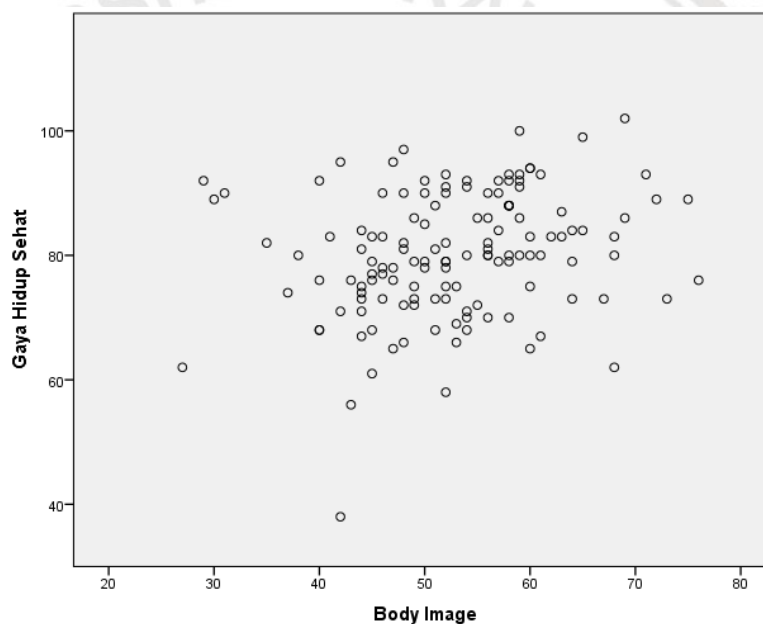
Variabel	Nilai Signifikansi	Keterangan
<i>Body Image</i>	0,200	Normal
Gaya Hidup Sehat	0,200	Normal



Berdasarkan hasil pengujian pada tabel, diketahui bahwa nilai signifikansi variabel *body image* sebesar 0,200 dimana nilai tersebut lebih besar dari 0,05. Untuk variabel gaya hidup sehat, nilai signifikansi yang diperoleh sebesar 0,200 dimana nilai tersebut juga lebih besar dari 0,05. Hasil tersebut menunjukkan bahwa data *body image* dan gaya hidup sehat terdistribusi secara normal, atau dengan kata lain uji asumsi normalitas telah terpenuhi.

B. Uji Linearitas

Uji linearitas pada dasarnya bertujuan untuk mengetahui apakah kedua variabel dalam suatu penelitian memiliki hubungan linier atau tidak (Santoso, 2012). Hubungan antar variabel dapat dikatakan linier apabila taraf signifikansi pada $Linearity > 0,05$. Berdasarkan analisis data menggunakan bantuan program *IBM Statistics 22 for Windows* diketahui bahwa taraf signifikansi pada $Linearity$ adalah 0,343 dimana taraf signifikansi ini $> 0,05$. Hal tersebut menunjukkan bahwa variabel *body image* dengan variabel gaya hidup sehat memiliki hubungan yang linier.



C. Uji Hipotesis

Pengujian hipotesis dalam penelitian ini menggunakan uji korelasi pada program *SPSS 22.0 for Windows*. Hipotesis dalam penelitian ini menyebutkan bahwa ada hubungan antara *body image* dengan gaya hidup sehat pada mahasiswa. Untuk menguji hipotesis tersebut, peneliti menggunakan uji

korelasi. Korelasi bermanfaat untuk mengukur kekuatan hubungan antara dua variabel (bisa lebih dari dua variabel) dengan skala-skala tertentu (Sarwono, 2009). Pengujian hipotesis dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan *SPSS 22.00 for Windows* dengan teknik *Product Moment Pearson*.

Berdasarkan hasil analisis diketahui jika nilai koefisien korelasi variabel *body image* dengan gaya hidup sehat bernilai 0,233 dengan signifikansi 0,007 ($p < 0,05$). Berdasarkan hasil analisis dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang linier antara variabel *body image* dengan variabel gaya hidup sehat. Maka dapat dikatakan jika hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini diterima.

D. Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan antara *body image* dengan gaya hidup sehat pada mahasiswa. Berdasarkan hasil uji hipotesis yang telah dilakukan menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang linier antara *body image* dengan gaya hidup sehat pada mahasiswa, sehingga hipotesis dalam penelitian ini diterima.

Sejalan dengan penelitian Wright (2012) menyebutkan terdapat korelasi positif yang signifikan antara citra tubuh dengan gaya hidup sehat pada mahasiswa di Universitas Chicago. Data menyebutkan ketika skor citra tubuh meningkat, frekuensi untuk mengadopsi gaya hidup sehat juga akan meningkat. Seperti yang dijelaskan oleh Setiadi (2003) bahwa gaya hidup individu akan terkait dengan adanya konsep diri dimana citra tubuh merupakan salah satu dari bagian konsep diri itu sendiri. Cho (2016) menambahkan bahwa salah satu faktor



yang mempengaruhi gaya hidup sehat pada mahasiswa di Korea adalah citra tubuh ($\beta=.200$, $p<.001$), muncul sebagai faktor yang signifikan pada gaya hidup sehat yang diadopsi oleh mahasiswa di Korea. Jadi dapat disimpulkan bahwa citra tubuh berkorelasi pada gaya hidup sehat pada mahasiswa.



BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan analisis data yang diperoleh dari penelitian menunjukkan nilai koefisien korelasi variabel *body image* dengan gaya hidup sehat bernilai 0,233 dengan signifikansi 0,007 ($p < 0,05$) dimana citra tubuh berkorelasi linier dengan gaya hidup sehat pada mahasiswa.

B. Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini tidak lepas dari keterbatasan dan kelemahan, yaitu :

1. Teori tentang dimensi gaya hidup sehat yang digunakan dalam penelitian ini sudah terlalu lama sehingga ada kemungkinan hasil skor gaya hidup sehat kurang bisa merepresentasikan keadaan subjek saat ini.
2. Jumlah aitem pada skala gaya hidup sehat tidak merata pada setiap dimensinya, sehingga kurang dapat mengungkap atribut gaya hidup sehat secara akurat.

C. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka peneliti memiliki saran sebagai berikut:

1. Saran Bagi Peneliti Lain

a) Hendaknya mencari lebih banyak referensi mengenai kaitan antara body image dengan gaya hidup sehat pada mahasiswa atau pada subjek yang lain, serta memperbanyak referensi mengenai dimensi gaya hidup sehat.

b) Mengkaji lebih dalam mengenai faktor-faktor lain yang berkaitan dengan gaya hidup sehat pada mahasiswa.

2. Saran Bagi Masyarakat

a) Hendaknya mahasiswa memiliki pandangan atau persepsi yang baik akan tubuhnya, selama memang tubuhnya dinilai bisa berfungsi sebagai mana mestinya. Persepsi tubuh yang baik akan berpengaruh pada kepercayaan diri dan juga keputusan perilaku untuk tubuh kita sendiri.

b) Hendaknya mahasiswa tetap terus menerapkan gaya hidup sehat dalam keseharian sebagai upaya pemeliharaan kesehatan dan juga sebagai upaya pencegahan terhadap penyakit-penyakit degeneratif.

DAFTAR PUSTAKA

- Anita. (2012). Gaya hidup dan kebiasaan makan mahasiswa. *Jurnal Ilmu Keluarga dan Konsumen* , Vol. 5 No. 2.
- Anjali. (2016). Barriers in adopting a healthy lifestyle: Insight from college youth. *International Journal of Medical Science and Public Health*, Vol.6.
- Alonso, A., Rodriguez, M., Alonso, J., Carretero, G., and Martin, M. (2005). Eating Disorders: Prevalence and risk profile among secondary students. *Social Psychiatry Psychiatric Epidemiology*, 40, 980-987.
- Azwar, S (2014). Metode penelitian. Pustaka Belajar, Yogyakarta.
- Beckett, Kathryn C. and Charlie Davison. (1995). "Lifecourse and Lifestyle: The Social and Cultural Location of Health Behaviours." *Social Science and Medicine* 40:629–38.
- Blaxter, Mildred. (1990). *Health and Lifestyles*. London: Routledge.
- Brown, Tamara L., Gregory S. Parks, Rick S. Zimmerman, and Clarenda M. Phillips. (2001). "The Role of Religion in Predicting Adolescent Alcohol Use and Problem Drinking." *Journal of Studies on Alcohol* 65:696–706.
- Brofenbrenner, U. and Evans, G.W. (2000). "Developmental science in the 21st century: emerging questions, theoretical models, research designs and empirical findings", *Social Development*. Vol. 9 No. 1.
- Browning, Christopher and Kathleen A. Cagney. (2002). "Neighborhood Structural Disadvantage, Collective Efficacy, and Self-Rated Physical Health in an Urban Setting." *Journal of Health and Social Behavior* 43:383–99.
- Cannon, G. (2005). Out of the box. *Public Health Nutrition*; 8; 344-347.
- Centers for Disease Control. (2005). *Youth Risk Behavior Survey*.
- Cockerham. (2000). "The Sociology of Health Behavior and Health Lifestyles." Pp. 159–72 in *Handbook of Medical Sociology*, 5th ed., edited by Chloe Bird, Peter Conrad, and Allen M. Fremont. Upper Saddle River, NJ: Prentice-Hall

Cynthia M. Ferrara (2009). The College Experience: Physical activity, nutrition, and implications for intervention and future research. *Journal of Exercise Physiology* Vol 12 No 1.

David B Sarwer, J. Kevin Thompson, Thomas F. Cash. (2005). *Body Image and Obesity in Adulthood*. Psychiatric Clinics of North America. Elsevier.

Derman E, Patel D, Nossel C, Schweltnus M (2008). Healthy lifestyle interventions in general practice. *South African Family Practice*. Medpharm.

DeSmet A, Van Ryckeghem D, Compennolle S, Baranowski T, Thompson D, Crombez G, Poels K, Van Lippevelde W, Bastiaensens S, Van Cleemput K, Vandebosh H, De Bourdeaudhuij I. (2014) A meta-analysis of serious digital games for healthy lifestyle promotion. *Prev Med* 2014;69:95-107. DOI: 10.1016/j.ypmed.2014.08.026

Developing Adolescents. (2002). American Psychological Association.

Divine L, Lepisto L. (2005) "Analysis of the healthy lifestyle consumer", *Journal of Consumer Marketing*, Vol. 22 Issue: 5, pp.275-283

Fratlicelli, F et al. (2016). Technology-based intervention for healthy lifestyle promotion in Italian adolescents. *Ann Ist Super Sanita* 2016. Vol 52 no 1: 123-127.

George, Valerie A. and Paulette Johnson. (2001). "Weight Loss Behaviors and Smoking in College Students of Diverse Ethnicity." *American Journal of Health Behavior* 25:115-24.

Georgiou, C., Betts, N., Hoerr, S., Keim, K., Peters, P.K., Stewart, B., Voichick, J. (1997). Among young adults, college students and graduates practiced more healthful habits and made more healthful food choices than did non-students. *Journal of the American Dietetic Association*, 7, 754-759.

Global Adult Tobacco Survey: Indonesia Report 2011. (2012). World Health Organization.

Global Health Risks : Mortality and burden disease attributable to selected major risks. (2009). WHO Press, Switzerland.

Grogan, S. (2006). Body Image and Health : Contemporary Perspectives. Journal of Health Psychology. SAGE Publications, London.

Hassen (2016). Health-Related Behaviors, Health Consciousness and Psychological Wellbeing among Teaching Faculty in Jimma University, Ethiopia. Clin Exp Psychol 2: 113.

Jacqueline (2010). Sources and Outlets of Stress among University Students: Correlations between Stress and Unhealthy Habits. Undergraduate Research Community.

Loeb, S., O'Neill J., Gueldner S., (2001). Health Motivation: A Determinant of Older Adults' Attendance at Health Promotion Programs. Journal of Community Health Nursing, Vol. 18 No.3

Maulana, H. D. J. (2007). Promosi Kesehatan. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC

Mechanic, D., Hansell, S., (1987). Adolescent Competence, Psychological Well-Being, and Self Assesed Physical Health. Journal of Health and Social Behavior Vol. 28, No. 4. American Sociological Association.

Mize, T. (2017) Profiles in Health: Multiple Roles and Health Lifestyles in Early Adulthood. Social Science & Medicine 178, 196-205.

National Research Council. Diet and Health : Implications for Reducing Chronic Disease Risk. (1989). Washington, D.C. National Academy Press.

Nugraheni, P. N. A (2003) Perbedaan Kecenderungan Gaya Hidup Hedonis pada Remaja ditinjau dari Lokasi Tempat Tinggal. Surabaya: FISIP Unair.

Nugroho. (2003). Perilaku Konsumen : Perspektif Kontemporer pada Motif, Tujuan, dan Keinginan Konsumen. Kencana : Prenada Media Group. Jakarta.

Ogden CL, Carroll MD, Kit BK, Flegal KM. Prevalence of obesity in the United States, (2009-2010). NCHS Data Brief 2012;82:1-8.

Periantalo, J (2015). Penyusunan skala psikologi. Pustaka Pelajar: Yogyakarta.

Rachel Nugent. Chronic Disease in Developing Countries. (2008). Center for Global Development. New York Academy of Sciences.

Rinna, R. (2015). Hubungan antara body image dengan harga diri pada remaja yang mengikuti sekolah modelling di Malang. Universitas Brawijaya Malang.

Sarwono, Sarlito Wirawan. (1989). *Psikologi Remaja*. CV. Rajawali: Jakarta.

Setiadi, N. (2003). Perilaku Konsumen: Perspektif Kontemporer pad Motif, Tujuan, dan Keinginan Konsumen. Prenada Media Group: Jakarta.

Siregar, S (2013). Metode penelitian kuantitatif dilengkapi dengan perbandingan perhitungan manual dan SPSS. Prenadamedia Group, Jakarta.

Siswanti. (2007). Hubungan Body Image dengan Perilaku Makan, Perilaku Sehat, Status Gizi dan Kesehatan Mahasiswa. Institut Pertanian Bogor.

Stampfer MJ et al. (2000). Primary prevention of coronary heart disease in women through diet and lifestyle. *New England Journal of Medicine*. 343:16-22.

Stevens FC et al. (1995). Health life-style, health concern and social position in Germany and The Netherlands. *European Journal of Public Health* 1995; 5; 46-49.

Stuart, G. W; Sundeen, S. J (1991). *Principles and Practice of Psychiatric Nursing*. St. Louis: Mosby Company.

The Nielsen Global Health & Wellness report. (2015)

The world health report 1998. (1998). Life in the 21st century: a vision for all. Geneva, World Health Organization.

The world health report 2002: reducing risks, promoting healthy life. (2002). Geneva, World Health Organization.

Thompson JK. (2004). Handbook of eating disorders and obesity. Hoboken (NJ): John Wiley & Sons.

Thompson, J. K., Heinberg, L. J., Altabe, M. N., & Tantleff-Dunn, S. (1999). Exacting beauty: Theory, assessment, and treatment of body image disturbance. Washington, DC: American Psychological Association

Vivica I. Kraak. (2010). A public health perspective on healthy lifestyles and public-private partnerships for global childhood obesity prevention. American Dietetic Association.

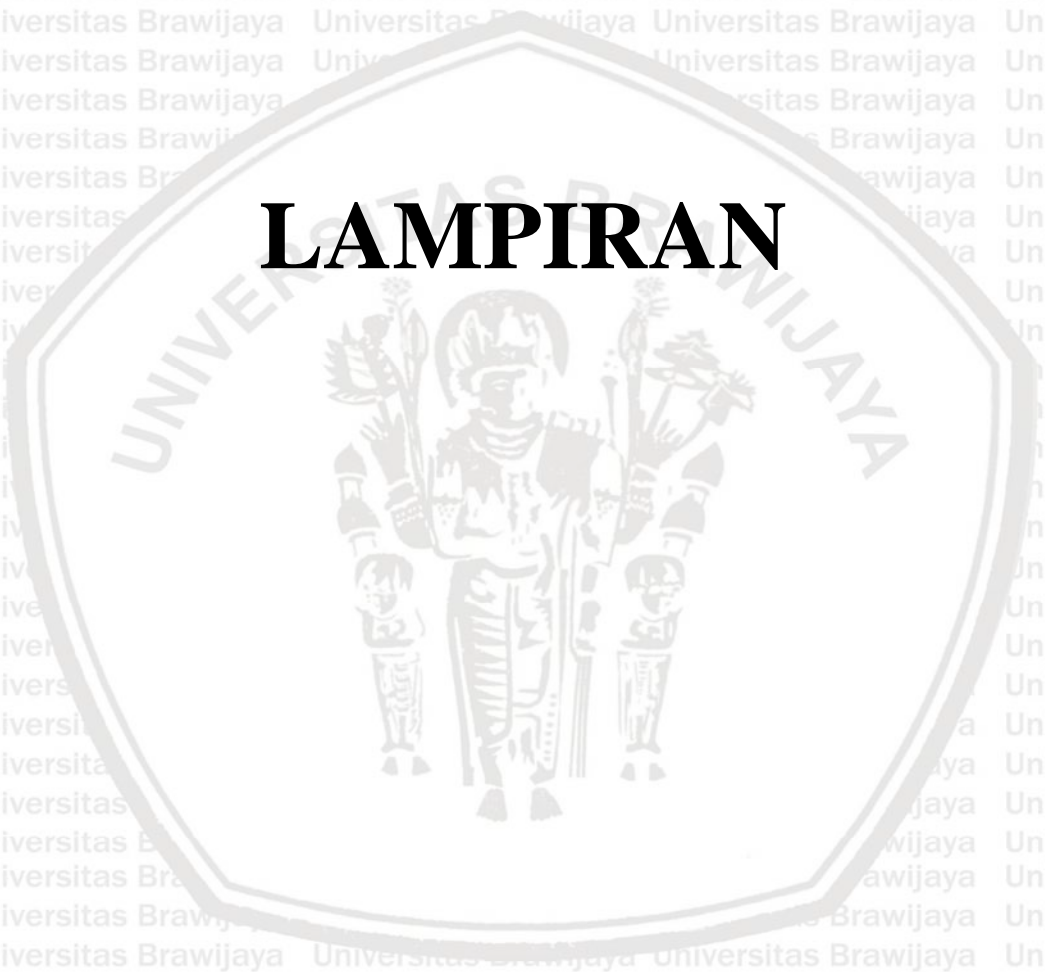
Weber, Max. 1949. The Methodology of the Social Sciences. Edited by Edward Shils and H. Finch. New York: Scribners.

William C. Knowler, M.D., Dr.P.H., Elizabeth Barrett-Connor, M.D., Sarah E. Fowler, Ph.D., Richard F. Hamman, M.D., Dr.P.H., John M. Lachin, Sc.D., Elizabeth A. Walker, D.N.Sc., and David M. Nathan, M.D. (2002). Diabetes Prevention Program Research Group. Reduction in the incidence of type II diabetes with lifestyle intervention or metformin. New England Journal of Medicine. 346:343-403

Zerubavel, Eviatar. (1997). Social Mindscapes. Cambridge, MA: Harvard University Press.



LAMPIRAN



HASIL DESKRIPTIF SKALA CITRA TUBUH

Descriptive Statistics

	N	Range	Minimum	Maximum	Mean		Std. Deviation
	Statistic	Statistic	Statistic	Statistic	Statistic	Std. Error	Statistic
Body Image	134	49	27	76	52.69	.805	9.324
Valid N (listwise)	134						

Descriptive Statistics

	Variance	Skewness		Kurtosis	
	Statistic	Statistic	Std. Error	Statistic	Std. Error
Body Image	86.936	-.039	.209	.250	.416
Valid N (listwise)					

HASIL DESKRIPTIF SKALA GAYA HIDUP SEHAT

Descriptive Statistics

	N	Range	Minimum	Maximum	Mean	
	Statistic	Statistic	Statistic	Statistic	Statistic	Std. Error
Gaya Hidup Sehat	134	64	38	102	80.24	.872
Valid N (listwise)	134					



Descriptive Statistics

	Std. Deviation	Variance	Skewness		Kurtosis	
	Statistic	Statistic	Statistic	Std. Error	Statistic	Std. Error
Gaya Hidup Sehat	10.093	101.867	-.600	.209	1.306	.416
Valid N (listwise)						



HASIL NORMALITAS SKALA CITRA TUBUH

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Body Image
N		134
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	52.69
	Std. Deviation	9.324
Most Extreme Differences	Absolute	.052
	Positive	.052
	Negative	-.049
Test Statistic		.052
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200 ^{c,d}

- a. Test distribution is Normal.
- b. Calculated from data.
- c. Lilliefors Significance Correction.
- d. This is a lower bound of the true significance.

HASIL NORMALITAS SKALA GAYA HIDUP SEHAT

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Gaya Hidup Sehat
N		134
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	80.24
	Std. Deviation	10.093
Most Extreme Differences	Absolute	.063
	Positive	.043
	Negative	-.063
Test Statistic		.063
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200 ^{c,d}

- a. Test distribution is Normal.
- b. Calculated from data.
- c. Lilliefors Significance Correction.
- d. This is a lower bound of the true significance.



HASIL LINIERITAS

ANOVA Table

			Sum of Squares	df
Gaya Hidup Sehat * Body Image	Between Groups	(Combined)	4792.091	40
		Linearity	738.326	1
		Deviation from Linearity	4053.765	39
	Within Groups		8756.267	93
Total			13548.358	133

ANOVA Table

			Mean Square	F
Gaya Hidup Sehat * Body Image	Between Groups	(Combined)	119.802	1.272
		Linearity	738.326	7.842
		Deviation from Linearity	103.943	1.104
	Within Groups		94.153	
Total				

ANOVA Table

			Sig.
Gaya Hidup Sehat * Body Image	Between Groups	(Combined)	.172
		Linearity	.006
		Deviation from Linearity	.343
	Within Groups		
Total			



HASIL KORELASIONAL

Correlations

		Body Image	Gaya Hidup Sehat
Body Image	Pearson Correlation	1	.233**
	Sig. (2-tailed)		.007
	N	134	134
Gaya Hidup Sehat	Pearson Correlation	.233**	1
	Sig. (2-tailed)	.007	
	N	134	134

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

