

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1 Gambaran Subyek Penelitian

Pada penelitian ini subyek yang digunakan berjumlah 111 orang. Subyek dalam penelitian ini dipilih berdasarkan karakteristik yang telah ditetapkan oleh peneliti. Karakteristik subyek dalam penelitian ini adalah remaja perempuan berusia 15-22 tahun yang pernah atau sedang melakukan upaya penurunan berat badan. Berikut ini adalah gambaran karakteristik subyek penelitian :

4.1.1 Gambaran Subyek Penelitian Berdasarkan Usia

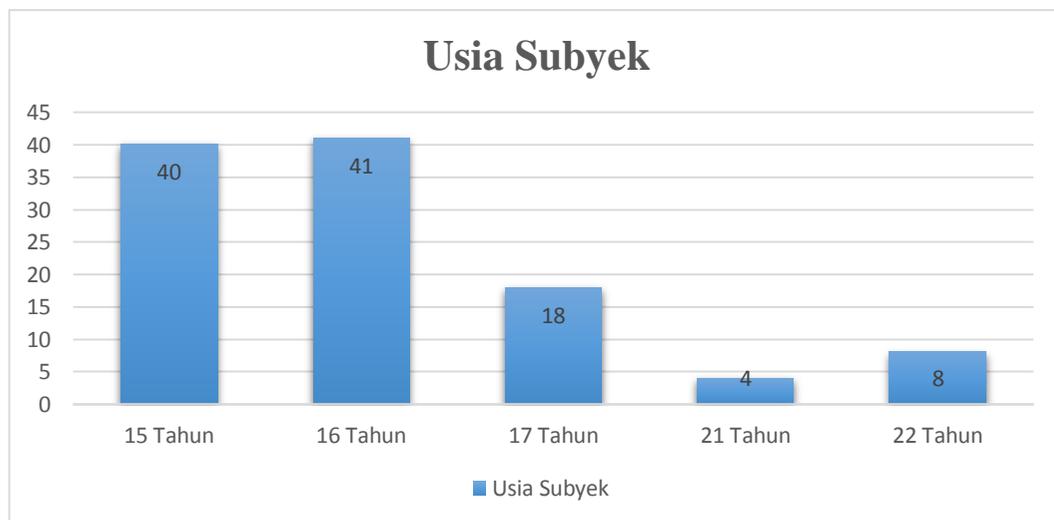
Berdasarkan dari data yang didapatkan di lapangan berikut adalah gambaran subyek penelitian berdasarkan usia :

Tabel 4.1

Gambaran Subyek Penelitian Berdasarkan Usia

Usia	Jumlah Subyek	Presentase
15 Tahun	40	36%
16 Tahun	41	37%
17 Tahun	18	16%
21 Tahun	4	4%
22 Tahun	8	7%
Total	111	100%

Berdasarkan tabel di 4.1 dapat dilihat proporsi persebaran dari usia subyek penelitian yaitu terdapat subyek berusia 15 tahun sebanyak 40 orang (36%), 16 tahun sebanyak 41 orang (37%), 17 tahun sebanyak 18 orang (16%), 21 tahun sebanyak 4 orang (4%) dan 22 tahun sebanyak 8 orang (7%). Berdasarkan data tersebut dapat dilihat bahwa usia subyek terbanyak adalah usia 16 tahun. Hal ini dapat dilihat secara jelas pada gambar diagram di bawah ini :



Gambar 4.1

Diagram Gambaran Jumlah Subyek Penelitian Berdasarkan Usia

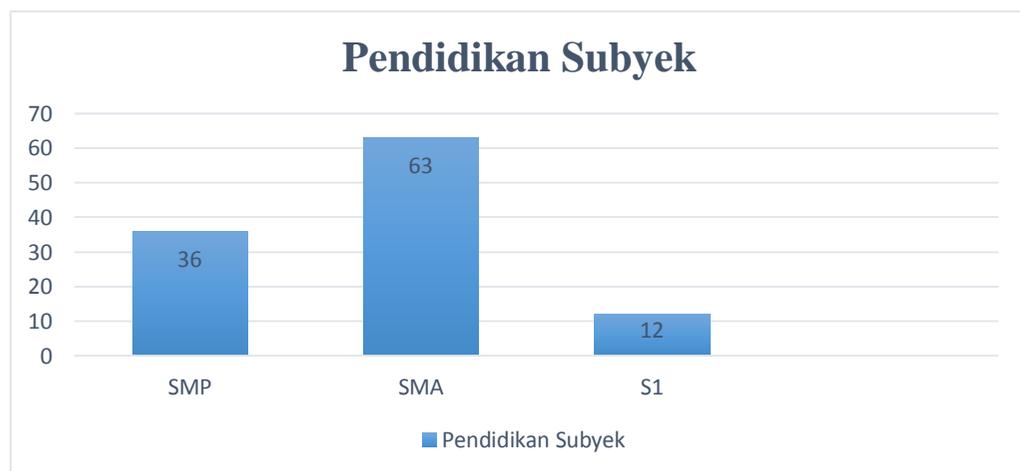
4.1.2 Gambaran Subyek Penelitian Berdasarkan Pendidikan

Berdasarkan dari data yang didapatkan di lapangan berikut adalah gambaran subyek penelitian berdasarkan pendidikan yang sedang dijalani :

Tabel 4.2
Gambaran Subyek Penelitian Berdasarkan Pendidikan

Pendidikan	Jumlah Subyek	Presentase
SMP	36	32%
SMA	63	57%
S1	12	11%
Total	111	100 %

Berdasarkan tabel di atas, dapat dilihat proporsi persebaran dari pendidikan yang sedang dijalani oleh subyek penelitian yaitu sedang menjalani pendidikan di jenjang Sekolah Menengah Pertama (SMP) sebanyak 36 orang (32%), menjalani pendidikan di jenjang Sekolah Menengah Atas (SMA) sebanyak 63 orang (57%), dan menjalani pendidikan di jenjang Universitas (S1) sebanyak 12 orang (11%). Berdasarkan data tersebut dapat dilihat bahwa pendidikan yang sedang dijalani subyek terbanyak adalah jenjang SMA. Hal ini dapat dilihat secara jelas pada gambar 4.2 :



Gambar 4.2

Diagram Gambaran Jumlah Subyek Penelitian Berdasarkan Pendidikan

4.2. Prosedur Penelitian

Penelitian ini terbagi mejadi dua tahap, yaitu tahap persiapan penelitian dan tahap pelaksanaan penelitian.

4.2.1 Persiapan penelitian

Persiapan penelitian ini diawali dengan mencari fenomena yang terjadi di lingkungan kehidupan sehari-hari, kemudian peneliti mendapatkan fenomena diet yang sering terjadi di kalangan usia remaja dan ditambah dengan beberapa tahun terakhir program diet menjadi *trend* untuk pengontrolan berat badan yang sudah menjadi hal umum dilakukan oleh segala usia tidak terkecuali remaja. Diet merupakan upaya pengontrolan berat badan yang dapat dilakukan dengan metode yang sehat maupun metode yang tidak sehat. Diet dapat dilakukan untuk tujuan menjaga kesehatan, tuntutan sosial ekonomi, tuntutan pekerjaan ataupun tuntutan dari orang terdekat. Diet sering dianggap sebagai upaya individu untuk mendapatkan tubuh ideal dimana tubuh ideal yang berkembang di masyarakat adalah tubuh yang kurus atau langsing. Setelah memikirkan mengenai fenomena diet tersebut, kemudian peneliti mulai mencari tau fenomena-fenomena yang terjadi pada pelaku diet.

Setelah menemukan beberapa fenomena terkait dengan pelaku diet, terdapat satu hal yang menarik perhatian peneliti yaitu terkait dengan penerimaan diri dari individu yang melakukan diet. Setelah menentukan variabel penerimaan diri dan perilaku diet yang akan diteliti kemudian peneliti menetapkan subyek yaitu remaja perempuan karena pada usia remaja ini individu akan mengalami banyak perubahan terkait dengan perkembangan fisiknya seperti meningkatnya jaringan lemak yang pesat pada remaja perempuan sehingga remaja perempuan akan berpotensi untuk menjadi lebih gemuk dan menjadi tidak puas atau bahkan tidak bisa menerima keadaan tubuhnya.

Langkah selanjutnya peneliti mencari sumber-sumber seperti media cetak, online dan lainnya untuk mendukung fenomena yang terjadi serta melakukan *studi pendahuluan (Preliminary Study)* dengan menyebar kuesioner melalui *googledocs* yang berisi pertanyaan singkat terkait dengan perilaku diet. *Preliminary Study* ini diisi oleh 57 remaja perempuan yang menunjukkan hasil 45 dari 57 remaja perempuan

melakukan diet yang menggambarkan bahwa lebih banyak remaja perempuan yang melakukan diet dibandingkan dengan yang tidak melakukan diet. Kemudian peneliti mulai menyusun *draft* Bab I yang akan diajukan kepada dosen pembimbing yang telah ditunjuk oleh pihak program studi. Setelah penyerahan bab I kepada dosen pembimbing kemudian dilakukan diskusi singkat untuk persetujuan peneliti melanjutkan ke langkah selanjutnya.

Setelah mendapat persetujuan dari dosen pembimbing, peneliti melanjutkan kepada tahap selanjutnya yaitu mengumpulkan referensi-referensi yang akan dicantumkan pada bab II. Setelah itu peneliti mencari alat ukur untuk digunakan dalam penelitian ini, peneliti mencari alat ukur dari jurnal-jurnal maupun dari skripsi yang relevan dengan penelitian yang akan dilakukan. Peneliti menetapkan untuk mengadaptasi skala penerimaan diri dari Berger yang terdiri dari 36 item untuk mengukur variabel penerimaan diri, sedangkan untuk mengukur variabel perilaku diet peneliti melakukan korespondensi langsung dengan peneliti sebelumnya yang dilakukan pada tahun 2015 bernama Delilah Marpaung, kemudian peneliti sebelumnya meminta untuk dilakukan modifikasi dari alat ukur tersebut. Alat ukur perilaku diet ini disusun berdasarkan metode-metode penurunan berat badan yang dikemukakan oleh French, Perry Leon dan Fulkerson (1995). Alat ukur setelah dimodifikasi memiliki jumlah item sebanyak 40 item.

Peneliti menerjemahkan alat ukur penerimaan diri dengan bantuan penyempurnaan dari jasa penerjemah lulusan S1 Sastra Inggris Universitas Indonesia yang selanjutnya dilakukan *back translate* dengan bantuan jasa alih bahasa yaitu *Star Brain International*. Kemudian meminta *expert judgment* dari dosen pembimbing dan dosen lain yang ahli di bidangnya berdasarkan dari rekomendasi dosen pembimbing.

Setelah memperoleh saran perbaikan dari *expert judgment*, kemudian peneliti menyusun ulang berdasarkan dari saran yang diberikan kemudian menyerahkan kembali kepada dosen pembimbing untuk mendapatkan persetujuan melanjutkan ke langkah berikutnya yaitu uji coba untuk menguji validitas dan reliabilitas dari alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini. Uji coba dilakukan kepada 30 orang yang memiliki karakteristik yang serupa dengan subyek pada penelitian final. Setelah mendapat data uji coba, peneliti melakukan pengolahan data dengan menggunakan aplikasi *Rasch* model untuk mendapatkan validitas dan reliabilitas alat ukur serta untuk

mengetahui item mana yang akan digunakan pada penelitian final. Setelah selesai mengolah data uji coba, peneliti kembali melakukan diskusi dengan dosen pembimbing untuk persetujuan pengambilan data final.

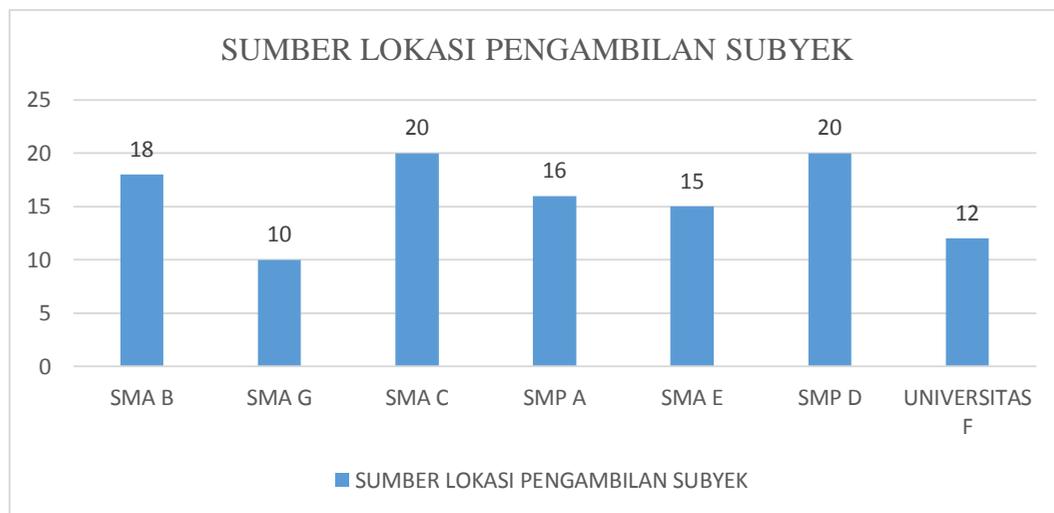
4.2.2 Pelaksanaan Penelitian

Pengambilan data dilakukan dengan cara menyebarkan kuesioner kepada subyek yang sesuai dengan kriteria yang sudah ditetapkan pada tahap persiapan penelitian. Pengambilan data dilakukan secara singkat yaitu empat hari dikarenakan jadwal sekolah yang sudah masuk pada jadwal UAS dan libur sekolah sehingga penelitian dilakukan di luar wilayah sekolah setelah pulang sekolah dan saat ekskul sedangkan untuk murid SMP dilakukan pada pagi hari untuk mencari target siswa kelas IX yang sedang mencari info kelulusan sehingga lebih sering berada di luar kelas atau sekolah. Penelitian ini dibantu oleh asisten peneliti untuk menyebarkan kuesioner sehingga distribusi kuesioner lebih efektif. Penelitian dilakukan dari tanggal 20 Mei 2016 sampai dengan 24 Mei 2016. Peneliti menyebarkan kuesioner kepada responden secara langsung di 7 (tujuh) tempat dengan rincian sebagai berikut :

Tabel 4.3
Proses Pengambilan Data

Waktu	Sumber Lokasi	Jumlah Responden	Presentase
20 Mei 2016	SMP A	16	14%
20 Mei 2016	SMA B	18	16%
21 Mei 2016	SMA C	20	18%
23 Mei 2016	SMP D	20	18%
23 Mei 2016	SMA E	15	14%
24 Mei 2016	UNIVERSITAS F	12	11%
24 Mei 2016	SMA G	10	9%
	Total	111	100%

Berdasarkan tabel 4.3 dapat dilihat bahwa jumlah subyek yang diperoleh untuk penelitian final sebanyak 111 orang dengan penyebaran lokasi pengambilan subyek yaitu dari SMA B sebanyak 18 orang (16%), SMA G sebanyak 10 orang (9%), SMA C sebanyak 20 orang (18%), SMP A sebanyak 16 orang (14%), SMA E sebanyak 15 orang (14%), SMP D sebanyak 20 orang (18%), dan Universitas F sebanyak 12 orang (11%).



Gambar 4.3

Diagram Gambaran Jumlah Subyek Per Lokasi

4.3 Hasil Analisis Data Penelitian

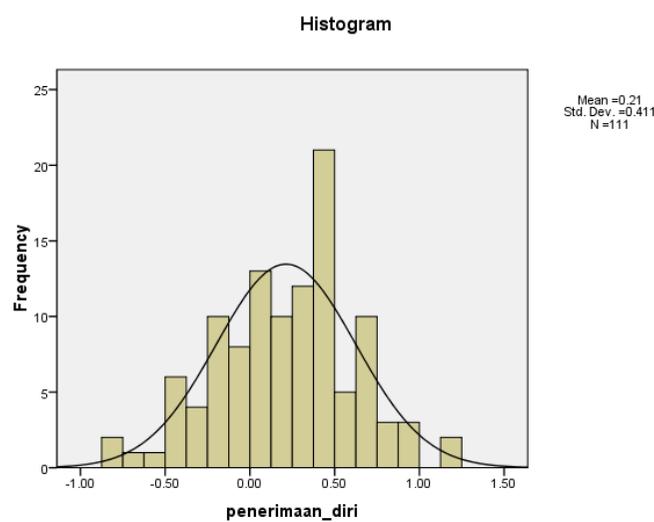
4.3.1 Variabel Penerimaan Diri

Data untuk variabel penerimaan diri didapatkan dari pengukuran menggunakan adaptasi alat ukur *Berger's Self Acceptance Scale* berupa kuesioner yang menggunakan skala likert terdiri dari 31 butir pernyataan yang diisi oleh 111 subyek. Berikut adalah hasil persebaran data yang diperoleh dengan menggunakan penghitungan skor murni dari model *Rasch* :

Tabel 4.4
Sebaran Data Variabel Penerimaan Diri

Mean	0,2132
Median	0,2500
Modus	0,48
Standar Deviasi	0,41126
Varians	0,169
Range	2,07
Nilai Minimum	-0,83
Nilai Maksimum	1,24
Sum	23,66
Skewness	-0,163
Kurtosis	-0,118

Berdasarkan persebaran data pada tabel 4.4, diperoleh nilai mean sebesar 0,2132, nilai median sebesar 0,2500, nilai modus sebesar 0,48, nilai standar deviasi sebesar 0,41126, nilai varians sebesar 0,169, nilai range sebesar 2,07, nilai minimum sebesar -0,83, nilai maksimum sebesar 1,24, nilai sum sebesar 23,66, nilai skewness dan kurtosis sebesar -0,163 dan -0,118. Grafik histogram yang menunjukkan bentuk kurva dari variabel penerimaan diri dapat dilihat pada gambar 4.4 :



Gambar 4.4
Histogram Variabel Penerimaan Diri

4.3.1.1 Kategorisasi Skor Penerimaan Diri

Kategorisasi penerimaan diri terdiri dari dua skor kategori yaitu tinggi dan rendah. Pengkategorian dilakukan dengan menggunakan hasil mean dari model *Rasch* dapat dilihat pada lampiran. Berikut penjelasan mengenai pembagian kategori skor variabel penerimaan diri:

Rendah jika : $X < \text{Mean}$

$X < 0,21 \text{ logit}$

Tinggi jika : $X > \text{Mean}$

$X > 0,21 \text{ logit}$

Berikut ini penjelasan mengenai pembagian kategorisasi skor variabel penerimaan diri yang disajikan dalam bentuk tabel :

Tabel 4.5
Kategorisasi Skor Penerimaan Diri

Keterangan	Skor	Frekuensi	Persentase
Tinggi	$X > 0,21 \text{ Logit}$	56	49.5%
Rendah	$X < 0,21 \text{ Logit}$	55	50.5%
Total		111	100 %

Berdasarkan tabel 4.5, terlihat bahwa sebanyak 56 subyek masuk ke dalam kategori skor tinggi dan 55 subyek masuk ke dalam kategori skor rendah.

4.3.2 Variabel Perilaku Diet

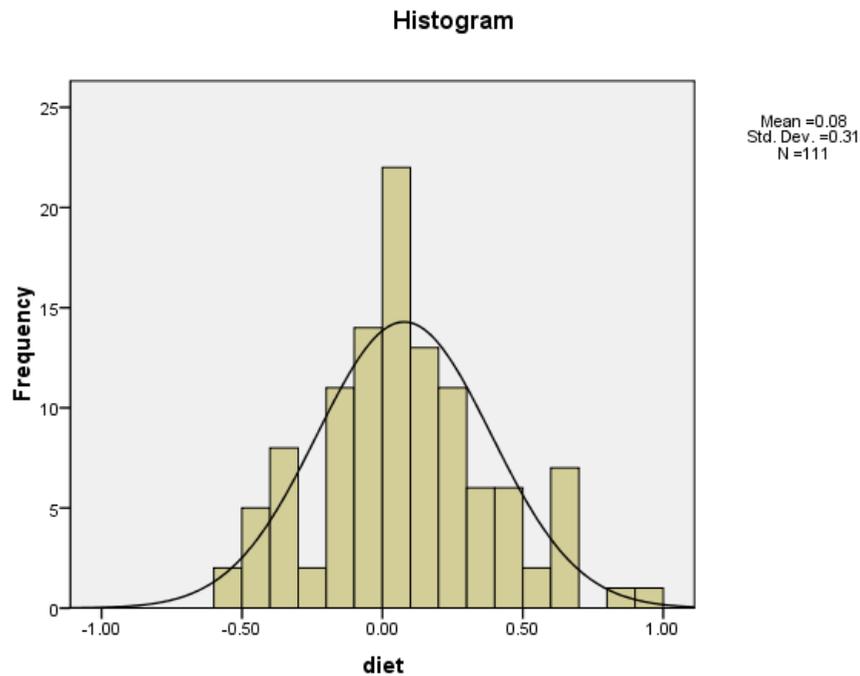
Data untuk variabel perilaku diet didapatkan dari pengukuran menggunakan modifikasi alat ukur, alat ukur tersebut merupakan alat ukur perilaku diet yang diperoleh dari Delilah Marpaung dengan dasar konstruk teori yang digunakan adalah metode-metode penurunan berat badan yang dikemukakan oleh French, Perry, Leon dan Fulkerson (1995). Alat ukur ini berupa kuesioner yang menggunakan skala likert terdiri dari 35 butir pernyataan yang diisi oleh 111 subyek. Berikut adalah hasil

persebaran data yang diperoleh dengan menggunakan penghitungan skor murni dari model *Rasch* :

Tabel 4.6
Sebaran Data Variabel Perilaku Diet

Mean	0,0775
Median	0,0500
Modus	0,02
Standar Deviasi	0,30993
Varians	0,096
Range	1,46
Nilai Minimum	-0,53
Nilai Maksimum	0,93
Sum	8,60
Skewness	0,303
Kurtosis	0,018

Berdasarkan persebaran data pada tabel 4.6, diperoleh nilai mean sebesar 0,0775, nilai median sebesar 0,0500, nilai modus sebesar 0,02, nilai standar deviasi sebesar 0,30993, nilai varians sebesar 0,096, nilai range sebesar 1,46, nilai minimum sebesar -0,53, nilai maksimum sebesar 0,93, nilai sum sebesar 8,60, nilai skewness dan kurtosis sebesar 0,303 dan 0,018. Di bawah ini terdapat grafik histogram yang menunjukkan bentuk kurva dari variabel perilaku diet :



Gambar 4.5
Histogram Variabel Perilaku Diet

4.3.2.1 Kategorisasi Skor Perilaku Diet

Kategorisasi perilaku diet terdiri dari dua skor kategori yaitu tinggi dan rendah. Pengkategorian dilakukan dengan menggunakan hasil mean dari model *Rasch* dapat dilihat pada lampiran. Berikut penjelasan mengenai pembagian kategori skor variabel penerimaan diri:

Rendah jika : $X < \text{Mean}$

$$X < 0,08 \text{ logit}$$

Tinggi jika : $X > \text{Mean}$

$$X > 0,08 \text{ logit}$$

Berikut ini penjelasan mengenai pembagian kategorisi skor variable perilaku diet yang disajikan dalam bentuk tabel :

Tabel 4.7
Kategorisasi Skor Perilaku Diet

Keterangan	Skor	Frekuensi	Persentase
Tinggi	$X > 0,08 \text{ Logit}$	49	55,9
Rendah	$X < 0,08 \text{ Logit}$	62	44,1
Total		111	100 %

Berdasarkan tabel 4.7, terlihat bahwa sebanyak 49 subyek masuk ke dalam kategori skor tinggi dan 62 subyek masuk ke dalam kategori skor rendah.

4.3.3 Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk menguji apakah variabel penerimaan diri dan variabel perilaku diet berdistribusi normal atau tidak. Pengujian normalitas data dalam penelitian ini menggunakan bantuan program *Statistical Package of Social Science (SPSS) for Windows* versi 16. Analisis uji normalitas data dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan *kolmogorov-smirnov*. Penelitian ini menggunakan 111 Subyek. Normalitas persebaran data terpenuhi apabila nilai sig (p-value) lebih besar dari taraf signifikansi ($\alpha=0,05$).

Hasil pengujian normalitas variabel penerimaan diri dan variabel perilaku diet dapat dilihat pada tabel berikut ini :

Tabel 4.8
Uji Normalitas Variabel

Variabel	Sig (p-value)	Alpha	Kesimpulan
Penerimaan Diri	0,483	0,05	Berdistribusi normal
Perilaku Diet	0,282	0,05	Berdistribusi normal

Berdasarkan data pada tabel 4.8, dapat dilihat bahwa kedua variabel dalam penelitian ini memiliki nilai sig (p-value) lebih besar dari taraf signifikansi ($\alpha=0,05$), sehingga dapat dikatakan bahwa variabel penerimaan diri dan variabel perilaku diet berdistribusi normal.

4.3.4 Uji Linieritas

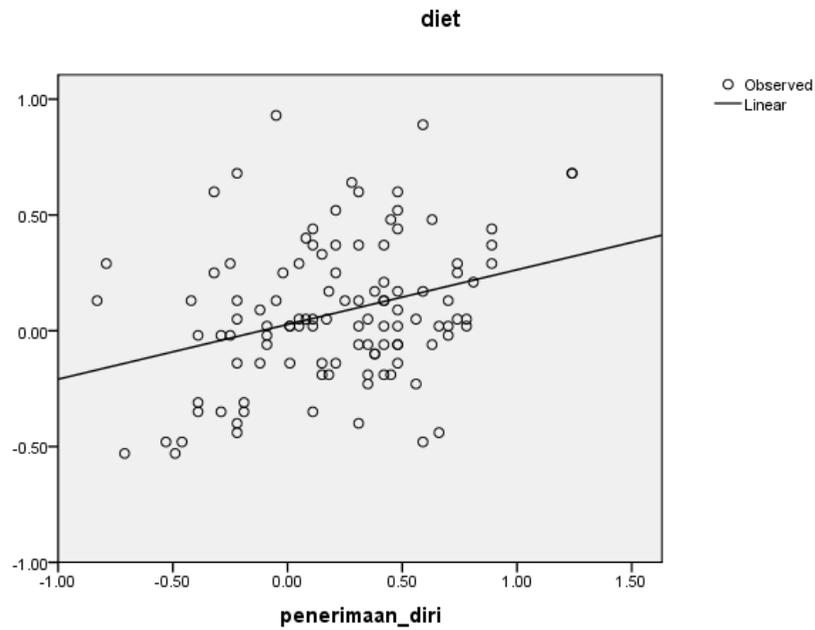
Uji linieritas harus terpenuhi jika analisis data menggunakan pengujian hipotesis menggunakan teknik analisis regresi linier. Tujuan dari uji linieritas ini adalah untuk melihat apakah hubungan antara variabel penerimaan diri dan variabel perilaku diet linier atau tidak. Pengujian linieritas data dalam penelitian ini menggunakan bantuan program *Statistical Package of Social Science (SPSS) for Windows* versi 16. Data yang bersifat linier memiliki taraf signifikan lebih kecil dari 0,05 (Rangkuti, 2012).

Hasil pengujian normalitas variabel penerimaan diri dan variabel perilaku diet dapat dilihat pada tabel 4.9 :

Tabel 4.9
Uji Linieritas Variabel

Variabel	Uji Linieritas		Interpretasi
	P	Alpha	
penerimaan diri terhadap perilaku diet	0,001	0,05	Linier

Berdasarkan data pada tabel di atas, dapat dilihat bahwa variabel penerimaan diri dengan perilaku diet memiliki nilai p lebih kecil daripada nilai $\alpha=0,05$. Hal ini menunjukkan bahwa variabel penerimaan diri dan variabel perilaku diet memiliki hubungan yang linier. Linieritas kedua variabel juga dapat dilihat pada grafik *Scatter Plot* di bawah ini :



Gambar 4.6

Scatter Plot Linieritas Penerimaan Diri dan Perilaku Diet

4.3.5 Uji Korelasi

Korelasi *pearson product moment* antar variabel penerimaan diri dan perilaku diet memiliki nilai $p = 0,000$. Nilai p lebih kecil daripada $\alpha = 0,05$, artinya terdapat korelasi yang signifikan antara variabel penerimaan diri dengan perilaku diet. Dapat juga dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 4.10
Hasil Korelasi Product Moment

Variabel	Uji Korelasi		Interpretasi
	P	Alpha	
Penerimaan diri terhadap perilaku diet	0,000	0,05	Berkorelasi

4.3.6 Uji Hipotesis

Teknik analisis data dibantu dengan model *Rasch* versi 3.73 kemudian hipotesis diuji menggunakan SPSS versi 16.0. Pada penelitian ini pengujian hipotesis yang digunakan adalah analisis regresi. Analisis dengan menggunakan teknik analisis regresi ini tidak hanya menyatakan ada atau tidaknya korelasi antar variabel namun juga mengetahui sebab akibat antara variabel tersebut (Rangkuti, 2013). Analisis regresi dilakukan untuk mencapai tujuan-tujuan penelitian yang belum dapat dilakukan jika hanya dengan uji korelasi saja. Dalam analisis regresi, terdapat beberapa syarat yang perlu dikakukan agar pengujian dengan analisis ini dapat tercapai. Asumsi-asumsi tersebut adalah data yang digunakan berdistribusi normal serta terjadi linieritas antara variabel Y dengan variabel X. Setelah asumsi-asumsi tersebut tercapai, maka peneliti melanjutkan melakukan pengujian hipotesis dengan analisis regresi.

Hipotesis Penelitian :

Ho : Tidak terdapat pengaruh yang signifikan antara penerimaan diri terhadap perilaku diet remaja perempuan.

Ha : Terdapat pengaruh yang signifikan antara penerimaan diri terhadap perilaku diet remaja perempuan.

Setelah melakukan uji korelasi dan mendapatkan hasil bahwa adanya hubungan yang signifikan antara penerimaan diri dengan perilaku diet. Langkah selanjutnya akan dilakukan analisis regresi untuk mengetahui hubungan sebab akibat antar variabel dalam penelitian ini. Kemudian dilakukan uji hipotesis menggunakan analisis regresi dengan bantuan program *Statistical Package of Social Science (SPSS) for Windows* versi 16 dengan hasil sebagai berikut :

Tabel 4.11
Hasil Analisis Regresi

Variabel	F _{hitung}	F _{tabel} (df 1;109)	P (sig)	Interpretasi
Penerimaan diri terhadap perilaku diet	11,889	3,93	0,001	Terdapat pengaruh yang signifikan

Kriteria Pengujian:

Ho ditolak jika $F_{hitung} > F_{tabel}$ dan nilai $p < 0,05$

Ho diterima jika $F_{hitung} < F_{tabel}$ dan nilai $p > 0,05$

Berdasarkan hasil analisis regresi dapat diketahui F_{hitung} sebesar 11,889 dengan nilai $p = 0,001$. Jika nilai p dibandingkan dengan $\alpha = 0,05$ maka dapat disimpulkan $p < \alpha$ yang artinya hipotesis nol (Ho) dalam penelitian ini ditolak dan hipotesis alternatif (Ha) diterima. Jika dibandingkan dengan menggunakan F_{hitung} dan F_{tabel} (1 ; 109), hasil F_{hitung} sebesar 11,889 dan F_{tabel} sebesar 3,93 artinya $F_{hitung} > F_{tabel}$. Kesimpulannya adalah Ho ditolak, dengan kata lain terdapat pengaruh antara penerimaan diri terhadap perilaku diet remaja perempuan.

Besar pengaruh (*R Square*) variabel penerimaan diri terhadap perilaku diet adalah 0,098 (9,8%). Hal ini menunjukkan bahwa variabel penerimaan diri mempengaruhi variabel perilaku diet sebesar 9,8 % dan sisanya yaitu 90,2% dipengaruhi oleh faktor lain. Data yang diperoleh dari hasil perhitungan dengan program SPSS dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4.12
Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square
1	0,314	0,098	0,090

Berikutnya adalah persamaan regresi dalam penelitian ini yang dapat dilihat pada tabel di bawah ini :

Tabel 4.13
Koefisien Persamaan Regresi

Variabel	Konstanta	Koef. Regresi
Penerimaan diri terhadap perilaku diet	0,027	0,236

Berdasarkan tabel 4.13 diketahui bahwa konstanta variabel perilaku diet sebesar 0,027 sedangkan koefisien regresi variabel penerimaan diri sebesar 0,236. Berdasarkan data di atas maka dapat ditentukan persamaan regresinya sebagai berikut:

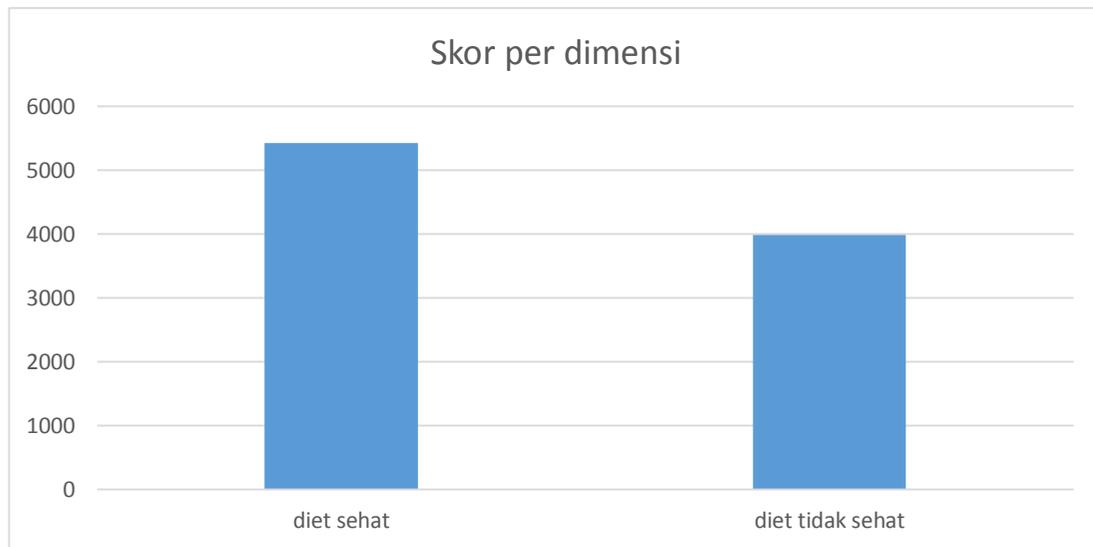
$$Y = a + bX$$

$$Y = 0,027 + 0,236X$$

$$\text{Perilaku Diet} = 0,027 + 0,236 \text{ Penerimaan Diri}$$

Interpretasi dari persamaan tersebut adalah jika penerimaan diri mengalami kenaikan sebesar 0,027 satuan, maka variabel perilaku diet juga akan mengalami kenaikan sebesar 0,236 dan sebaliknya. Berdasarkan hasil persamaan regresi ini juga dapat diketahui bahwa pengaruh penerimaan diri terhadap perilaku diet remaja perempuan bersifat positif. Kesimpulannya, terdapat pengaruh positif penerimaan diri terhadap perilaku diet remaja perempuan.

Terdapat hasil tambahan untuk penelitian ini mengenai jumlah dari *mean* skor masing-masing dimensi dari perilaku diet sebagai berikut :



Gambar 4.7

Gambaran Skor Perilaku Diet Per Dimensi

4.4 Pembahasan

Berdasarkan hasil uji hipotesis yang diperoleh dari analisis regresi menunjukkan bahwa H_0 ditolak, artinya terdapat pengaruh yang signifikan antara penerimaan diri terhadap perilaku diet remaja perempuan namun dalam penelitian ini penerimaan diri hanya mempengaruhi perilaku diet remaja perempuan sebanyak 9,8%, sedangkan 90,2% lainnya dipengaruhi oleh faktor yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

Pengaruh yang dihasilkan penerimaan diri terhadap perilaku diet bersifat positif. Hal tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi penerimaan diri, semakin tinggi pula perilaku diet pada remaja perempuan. Sebaliknya jika menurunnya penerimaan diri maka akan diikuti dengan menurunnya juga perilaku diet pada remaja perempuan. Namun, hasil ini bertentangan dengan asumsi bila individu memiliki penerimaan diri yang tinggi maka mengindikasikan individu telah menerima keadaan dirinya baik kekurangan maupun kelebihan serta akan berfikir lebih realistis tentang penampilan dan bagaimana dirinya terlihat dalam pandangan orang lain disertai sikap dan perilaku wajar, tidak dibuat-buat dan tanpa ada sesuatu yang harus disembunyikan

atau melakukan upaya perubahan untuk menjadikan dirinya menjadi lebih baik secara fisik dengan cara melakukan diet.

Artinya secara asumsi teori individu memiliki penerimaan diri yang tinggi akan cenderung memiliki perilaku diet yang rendah, dikarenakan apabila penerimaan diri individu tinggi ia telah menerima segala kondisi yang ada pada dirinya sehingga intensitas perilaku diet yang dilakukan untuk merubah keadaan dirinya akan berkurang. Sebaliknya jika penerimaan diri rendah maka individu akan cenderung melakukan upaya penurunan berat badan dengan intensitas tinggi sebagai upaya untuk lebih menerima keadaan dirinya.

Hasil di lapangan, didapatkan hasil yang berbeda dimana penerimaan diri memiliki pengaruh yang positif terhadap perilaku diet. Artinya penerimaan diri yang tinggi tidak selalu membuat individu memiliki intensitas perilaku diet yang rendah dan begitu pun sebaliknya, penerimaan diri yang rendah tidak selalu membuat individu meningkatkan intensitas perilaku dietnya. Hasil ini berbeda dengan asumsi teori yaitu penerimaan diri memiliki pengaruh yang negatif terhadap perilaku diet.

Perbedaan arah pengaruh dari yang seharusnya berpengaruh negatif menjadi positif ini bisa terjadi karena seseorang yang memiliki penerimaan diri tinggi melakukan perilaku diet dalam intensitas yang tinggi pula bisa disebabkan oleh faktor lain seperti yang dikemukakan oleh Attie dan Brooks-Gunn (dalam Prima, 2013) yaitu faktor internal meliputi kemasakan fisik dan usia, berat badan, *health belief*, dan faktor eksternal yang meliputi pengaruh hubungan keluarga, nilai sosial masyarakat terhadap daya tarik dan kerampingan tubuh, serta status sosial ekonomi keluarga juga menjadi faktor untuk individu mengambil keputusan dalam melakukan perilaku diet.

Individu yang memiliki penerimaan diri tinggi dan memiliki intensitas perilaku diet yang tinggi pula bisa disebabkan oleh faktor *health belief* atau faktor keyakinan bahwa dengan melakukan diet ia akan mendapatkan tubuh yang lebih sehat karena diet yang dilakukan bukan semata-mata untuk kepentingan memperbaiki penampilan menjadi lebih cantik dan menarik. Pada studi di Eropa yang meneliti 200 orang wanita didapatkan hasil yang menunjukkan bahwa ketika individu menyadari bahwa diri dan hidup mereka lebih penting dari bentuk fisik, mereka mengubah kebiasaan makan mereka dan mengakibatkan berkurangnya berat badan sebanyak 7% dari berat badan awal mereka. Sedangkan wanita yang hanya terobsesi dengan bentuk tubuh ideal

hanya berkurang sebanyak 2%. Hasil penelitian ini mendukung bahwa ketika individu memiliki penerimaan diri yang tinggi, secara emosional maka perilaku diet yang dilakukan akan mengarah kepada kepentingan faktor kesehatan dibandingkan dengan kepedulian terhadap penilaian standar orang lain terhadap nilai kecantikan yang dimiliki sehingga membuat penerimaan diri menjadi rendah karena individu menjalani hidup berdasarkan standar orang lain bukan dari standar yang dimiliki sendiri (Dewi, 2013).

Terkait dengan faktor *health belief*, subyek dalam penelitian ini memiliki perilaku diet yang mengarah kepada diet yang sehat dilihat dari frekuensi pilihan per *item*, *item* untuk perilaku diet yang sehat memiliki frekuensi yang lebih tinggi dibandingkan pada *item* yang menggambarkan perilaku diet tidak sehat. Subyek lebih memilih *item* dengan pernyataan yang terletak pada indikator yang menggambarkan diet sehat seperti mengonsumsi makanan rendah kalori, mengurangi asupan daging, mengurangi porsi makan yang dikonsumsi, dan mengurangi makanan manis dan subyek terlihat tidak memilih *item* dengan isi pernyataan yang terletak pada indikator perilaku diet tidak sehat seperti penggunaan *laxative*, puasa diluar ibadah, menggunakan pil diet dan sengaja melupakan waktu makan. Pada gambar 4.7 dapat dilihat bahwa perilaku diet dengan metode diet sehat lebih memiliki skor tinggi dibandingkan dengan skor perilaku diet dengan metode tidak sehat.

Selain faktor kesehatan, faktor kematangan usia juga dapat membuat individu dengan penerimaan diri tinggi memiliki intensitas perilaku diet yang tinggi pula yaitu karena fenomena ketakutan dan kebencian terhadap kegemukan ini bukan hanya berhenti pada diri sendiri, perempuan juga peduli untuk sekedar mengingatkan atau bahkan sampai pada kritik terhadap perempuan lain di sekitarnya. Persuasi dari *significant person* (keluarga dan teman sebaya) menjadi faktor lain perhatian perempuan terhadap bentuk tubuhnya. Akibatnya sejumlah besar remaja perempuan mendiskusikan tentang berat badan dan perilaku diet dengan teman-teman mereka (Vincent & McCabe dalam Mukhlis, 2013).

Hal tersebut bisa saja membuat individu yang memiliki penerimaan diri tinggi dimana ia telah menerima kondisi dirinya secara apa adanya namun *significant person* di sekitarnya berbuat sebaliknya yaitu dengan terus menerus mengomentari keadaan

tubuhnya dan menasehati untuk melakukan diet sehingga ia melakukan diet berdasarkan permintaan dari orang lain bukan berdasarkan dari kemauan diri sendiri. Subyek dalam penelitian ini masih dalam usia remaja sehingga masih belum memiliki kematangan kognisi yang sempurna serta menurut psikolog klinis bernama Tara Adhisti de Thouars, remaja masih dalam proses membentuk identitas diri dan tidak stabil secara emosional. Pernyataan tersebut sesuai dengan yang dinyatakan oleh Elkind (dalam Papalia, 2009) bahwa pemikiran remaja yang belum sepenuhnya matang ini berakar dari usaha remaja yang masih kurang berpengalaman saat memasuki tahap *operational formal*. Cara berpikir pada tahap *operational formal* mengubah cara pandang remaja yang masih dalam tahap peralihan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa ini.

Cara berpikir remaja masih amat bergantung pada apa yang dikatakan oleh orang tua dan teman-temannya tentang diri mereka. Hal ini terjadi karena dalam masa perkembangan remaja menurut Elkind (dalam Papalia, 2009) terdapat kesadaran diri yang disebut *imaginary audience* dimana remaja sudah memiliki kemampuan dan kesadaran yang lebih tinggi sehingga ia tidak hanya memikirkan sesuatu dari sudut pandangnya sendiri namun ia memikirkan pula dari sudut pandang orang lain. Kerancuan remaja dalam memproses informasi dan tekanan dari orang lain seperti orang tua, teman sebaya, dan media yang menuntut remaja untuk memiliki tubuh yang kurus sehingga terjadi tarik-menarik di lingkungan sekeliling remaja yang membuat mereka memiliki kebiasaan makan yang salah, bahkan melakukan diet dalam intensitas yang tinggi untuk memenuhi tuntutan dari orang terdekatnya (*significant person*). Tuntutan ini akan menjadi beban tersendiri bagi individu yang menjalaninya (Ramadhani, 2015).

Di samping itu, bila individu memiliki penerimaan diri yang rendah dan memiliki intensitas perilaku diet yang rendah pula dapat terjadi karena bagi seseorang yang memiliki penerimaan diri rendah, pilihan melakukan diet bukan menjadi prioritas utama dalam usahanya untuk menerima keadaan dirinya apa adanya. Hal ini seperti yang dinyatakan oleh Ogden (dalam Irawan & Safitri, 2014) setiap individu yang memiliki keinginan untuk mengubah bentuk tubuhnya tidak selalu melakukan diet sebagai pilihan utamanya. Individu dapat memilih cara lain untuk menerima keadaan dan kondisi dirinya yaitu dengan mengenakan baju-baju yang dapat menutupi bagian

tubuh yang dianggap tidak menarik, menggunakan kosmetik yang membuat mereka terlihat kurus atau melakukan jalan pintas melalui operasi. Hal tersebut menunjukkan bahwa ketika seseorang merasa tidak menerima keadaan dirinya belum tentu diselesaikan melalui melakukan diet, melainkan ada beberapa cara lain yang dapat mereka pilih untuk memperbaiki penampilannya agar ia dapat lebih menerima keadaan dirinya.

Berdasarkan hasil dalam penelitian ini didapatkan hasil pengaruh dengan arah yang positif. Hasil ini menggambarkan bahwa penerimaan diri tidak memiliki pengaruh yang berkebalikan (negatif) terhadap perilaku diet sama seperti halnya penelitian yang dilakukan pada 400 mahasiswi Palestina terkait dengan penghargaan diri yang menunjukkan bahwa penghargaan diri tidak memiliki hubungan secara langsung dengan perilaku diet (Ayuningtyas, 2012), serta hasil penelitian yang dilakukan pada 100 mahasiswi di universitas X mengenai pengaruh *body dissatisfaction* dan *self esteem* terhadap perilaku diet yang menunjukkan hasil bahwa *self esteem* tidak berpengaruh langsung terhadap perilaku diet yang dilakukan oleh mahasiswi karena belum tentu individu yang melakukan diet dengan intensitas tinggi memiliki *self esteem* rendah, akan tetapi *self esteem* rendah dapat mempengaruhi tingkat *body dissatisfaction* sehingga perilaku diet dapat meningkat. Pada penelitian ini terlihat bahwa *self esteem* memiliki pengaruh yang tidak langsung terhadap perilaku diet (Hanum, 2014).

Hal serupa terjadi pula dalam penelitian ini bahwa penerimaan diri yang tinggi tidak selalu membuat intensitas perilaku diet menjadi rendah, atau sebaliknya penerimaan diri yang rendah tidak selalu membuat intensitas perilaku diet menjadi tinggi. Oleh karena itu bisa dikatakan bahwa penerimaan diri tidak berpengaruh langsung terhadap perilaku diet. Pada kategorisasi skor penerimaan diri dan perilaku diet dapat dilihat bahwa terdapat 54 subyek yang memiliki arah pengaruh yang negatif dimana penerimaan diri tinggi maka perilaku dietnya rendah dan sebaliknya. Namun 57 subyek lainnya memiliki arah pengaruh yang positif dimana penerimaan diri tinggi membuat perilaku dietnya meningkat dan sebaliknya. Hasil dari pengelompokan arah pengaruh dalam penelitian ini dapat dilihat pada lampiran kategorisasi.

Selain itu, pada nilai R square hasil pengujian penelitian ini diperoleh nilai sebesar 0,098 (9,8 %). Artinya, penerimaan diri memberikan pengaruh yang cukup

kecil yaitu sebesar 9,8% terhadap perilaku diet sedangkan 90,2% lain dipengaruhi dari faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Faktor lainnya tersebut seperti *body dissatisfaction* dan *body image* bila ditinjau dari penelitian-penelitian terdahulu terkait perilaku diet lebih memiliki pengaruh yang langsung dan terbukti sangat mempengaruhi keputusan seseorang untuk melakukan perilaku diet bahkan dapat pula berpengaruh lebih buruk daripada diet yaitu dapat memunculkan berbagai gangguan makan (Becker dalam Bestiana, 2012).

4.5 Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini masih jauh dari kata sempurna karena peneliti sendiri memiliki beberapa keterbatasan, antara lain :

1. Keterbatasan dalam memperoleh referensi jurnal atau buku mengenai hasil penelitian sebelumnya terkait dengan hubungan antara variabel penerimaan diri dan perilaku diet. Khususnya hasil penelitian mengenai bagaimana hubungan yang dimiliki variabel penerimaan diri dengan perilaku diet di kalangan remaja perempuan.
2. Persebaran subyek kurang tersebar secara meluas karena peneliti membagikan secara langsung kuesioner kepada subyek sehingga wilayah jangkauan tidak terlalu luas serta jumlah subyek berdasarkan usia tidak diperoleh secara merata.
3. Keterbatasan waktu yang dimiliki subyek sehingga pengambilan data tidak dapat dilakukan dengan jangka waktu yang lama disebabkan karena jadwal sekolah sudah memasuki ujian akhir semester, kelulusan siswi tingkat akhir dan libur Ramadhan.