

No. 4914/BKI-D/SD-S1/2022

**PENGARUH TEKNIK RELAKSASI TERHADAP PENURUNAN STRES  
AKIBAT PERILAKU DIET PADA REMAJA DI BANGKINANG KOTA  
KABUPATEN KAMPAR**



**SKRIPSI**

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Guna Memperoleh Gelar Sarjana S. Sos  
Pada Jurusan Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi  
Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau

**OLEH**

**FIOLITA PUTRIE NINDYAWAN**  
11840220626

**POGRAM S1  
PRODI BIMBINGAN KONSELING ISLAM  
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU  
PEKANBARU  
2022**



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang  
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:  
a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu mass  
b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.  
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim



## PERSETUJUAN PEMBIMBING SKRIPSI

Setelah melakukan bimbingan, arahan, koreksi dan perbaikan sebagaimana mestinya terhadap penulis skripsi saudara:


Nama : Fiolita Putrie Nindyawan  
 Nim : 11840220626  
 Judul Skripsi : **PENGARUH TEKNIK RELAKSASI TERHADAP PENURUNAN STRES AKIBAT PERILAKU DIET REMAJA DI BANGKINANG KOTA KABUPATEN KAMPAR**

Kami berpendapat bahwa skripsi tersebut sudah dapat diajukan untuk dimunaqasahkan guna melengkapi tugas dan memenuhi salah satu syarat untuk mencapai gelar Sarjana Sosial (S.Sos.).

Harapan kami semoga dalam waktu dekat, yang bersangkutan dapat dipanggil untuk diuji dalam sidang ujian munaqasah Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.

Demikian persetujuan ini kami sampaikan. Atas perhatiannya kami ucapkan terima kasih.

Mengetahui  
 Ketua Program Studi  
 Bimbingan Konseling Islam

  
Zulamri, S.Ag., M.A  
 NIP.197407022008011009

Pembimbing,

  
M. Fahli Zatrachadi, M. Pd.  
 NIP. 19870421 201903 1 008

- Hak cipta dilindungi Undang-Undang
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
    - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
    - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
  2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



UIN SUSKA RIAU

KEMENTERIAN AGAMA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU  
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI

كلية الدعوة و الاتصال

FACULTY OF DAKWAH AND COMMUNICATION

Jl. H.R. Soebrantas KM.15 No. 155 Tuah Madani Tampan - Pekanbaru 28293 PO Box. 1004 Telp. 0761-562051  
Fax. 0761-562052 Web. www.uin-suska.ac.id, E-mail: iain-sq@Pekanbaru-indo.net.id

### PENGESAHAN UJIAN MUNAQASYAH

Yang bertandatangan dibawah ini adalah Penguji Pada Ujian Munaqasyah Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sultan Syarif Kasim Riau dengan ini menyatakan bahwa mahasiswa berikut ini:

Nama : FIOLITA PUTRIE NINDYAWAN  
NIM : 11840220626  
Judul : PENGARUH TEKNIK RELAKSASI TERHADAP PENURUNAN STRES AKIBAT PERILAKU DIET PADA REMAJA DI BANGKINANG KOTA KABUPATEN KAMPAR

Telah dimunaqasyahkan pada Pada Sidang Ujian Sarjana Fakultas Dakwah dan Komunikasi pada:

Hari : Rabu  
Tanggal : 09 Maret 2022

Dapat diterima dan disetujui sebagai salah satu syarat memperoleh gelar sarjana Strata Satu (S1) Program Studi Bimbingan Konseling Islam di Fakultas Dakwah dan komunikasi UIN Sultan Syarif Kasim Riau.

Pekanbaru, 14 Maret 2022

Dekan,



**Imron Rosidi, S.Pd., MA., Ph.D**

NIP. 198111182009011006

Tim Penguji

Ketua/ Penguji I

**Zulamri, MA**

NIP. 197407022008011009

Sekretaris/ Penguji II

**Nurianis, MA**

NIP. 196909272009012003

Penguji III

**Drs. H/ Suhaimi, M. Ag**

NIP. 19620403 1997031002

Penguji IV

**Dra. Silawati, MA**

NIP. 196909021995032001

1. Cipta Dilindungi Undang-Undang  
2. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:  
3. Penguji tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.  
4. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak cipta dilindungi Undang-Undang  
UIN SUSKA RIAU  
State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau





KEMENTERIAN AGAMA  
 UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU  
 FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI

كلية الدعوة و الاتصال

FACULTY OF DAKWAH AND COMMUNICATION

Jl. H.R. Soebrantas KM.15 No. 155 Tuah Madani Tampan - Pekanbaru 28293 PO Box. 1004 Telp. 0761-562051  
 Fax. 0761-562052 Web.www.uin-suska.ac.id, E-mail: lain-sq@Pekanbaru-Indo.net.id

**PENGESAHAN SEMINAR PROPOSAL**

Yang bertandatangan dibawah ini adalah Dosen Penguji pada Seminar Proposal Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sultan Syarif Kasim Riau dengan ini menyatakan bahwa mahasiswa berikut ini:

**Nama** : FIOLITA PUTRIE NINDYAWAN  
**NIM** : 11840220626  
**Judul** : PENGARUH TEKNIK RELAKSASI TERHADAP PENURUNAN STRES AKIBAT PERILAKU DIET REMAJA DI BANGKINANG KOTA KABUPATEN KAMPAR

Telah diseminarkan Pada:

**Hari** : Kamis  
**Tanggal** : 22 Juli 2021

Dapat diterima untuk dilanjutkan menjadi skripsi sebagai salah satu syarat mencapai gelar sarjana Strata Satu (S1) Program Studi Bimbingan Konseling Islam di Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sultan Syarif kasim Riau.

Pekanbaru, 27 Juli 2021  
**PENGUJI SEMINAR PROPOSAL**

Penguji I

**Dr. Miftahuddin**  
 NIP. 19750511 200312 1003

Penguji II

**Listiawati Susanti, MA.**  
 NIP. 19720712 200003 2003



## Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Lampiran Surat :  
 Nomor : Nomor 25/2021  
 Tanggal : 10 September 2021

## SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : FIDLITA PUTRI NINDYAWATI  
 NIM : 11340220626  
 Tempat/Tgl. Lahir : BANGKINANG / 24 JULI 2000  
 Fakultas/~~Pascasarjana~~ : DAKWAH DAN KOMUNIKASI  
 Prodi : BIMBINGAN KONSELING ISLAM  
 Judul ~~Disertasi/Thesis/Skripsi/Karya Ilmiah lainnya~~\* :  
 PENGARUH TEKNIK RELAKSASI TERHADAP PENURUNAN STRES AKIBAT  
 PERILAKU DIET PADA REMAJA DI BANGKINANG KOTA KABUPATEN KAMPAR

Menyatakan dengan sebenar-benarnya bahwa :

1. Penulisan ~~Disertasi/Thesis/Skripsi/Karya Ilmiah lainnya~~\* dengan judul sebagaimana tersebut di atas adalah hasil pemikiran dan penelitian saya sendiri.
2. Semua kutipan pada karya tulis saya ini sudah disebutkan sumbernya.
3. Oleh karena itu ~~Disertasi/Thesis/Skripsi/Karya Ilmiah lainnya~~\* saya ini, saya nyatakan bebas dari plagiat.
4. Apa bila dikemudian hari terbukti terdapat plagiat dalam penulisan ~~Disertasi/Thesis/Skripsi/(Karya Ilmiah lainnya)~~\* saya tersebut, maka saya bersedia menerima sanksi sesuai peraturan perundang-undangan.

Demikianlah Surat Pernyataan ini saya buat dengan penuh kesadaran dan tanpa paksaan dari pihak manapun juga.

Pekanbaru, 23 November 2021

mbuat pernyataan



FIDLITA PUTRI NINDYAWATI  
 NIM : 11340220626

\*pilih salah satu sesuai jenis karya tulis





Nomor : Nota Dinas  
 Lampiran : 4 (eksemplar)  
 Hal : Pengajuan Ujian Skripsi an. **Fiolita Putrie Nindyawan**

Kepada Yth.  
 Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi  
 UIN Suska Riau  
 Pekanbaru

Assalamu'alaykum Warahmatullahi Wabarakatuh

Setelah mengadakan pemeriksaan atau perubahan seperlunya guna kesempurnaan skripsi ini, maka kami sebagai pembimbing skripsi saudara **FIOLITA PUTRIE NINDYAWAN NIM. 11840220626** dengan judul "**PENGARUH TEKNIK RELAKSASI TERHADAP PENURUNAN STRES AKIBAT PERILAKU DIET REMAJA DI BANGKINANG KOTA KABUPATEN KAMPAR**" telah dapat diajukan untuk mengikuti ujian munaqasyah guna memperoleh gelar Sarjana Sosial (S.Sos) dalam bidang Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.

Harapan kami semoga dalam waktu dekat, yang bersangkutan dapat dipanggil untuk diuji dalam sidang ujian munaqasyah Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.

Demikian Surat Pengajuan ini kami buat, atas perhatian dan kesediaan Bapak diucapkan terima kasih,

Wassalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh.

**Pembimbing**

**M. Fahli Zatrachadi, M. Pd.**  
 NIP. 19870421 201903 1 008

- Hak Cipta dilindungi Undang-undang
- © Hak Cipta milik UIN Suska Riau  
 Ste Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
    - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
    - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
  2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



## ABSTRAK

### **Fiolita Putrie Nindyawan (2022): Pengaruh Teknik Relaksasi Terhadap Penurunan Stres Diet pada Remaja di Bangkinang Kota Kabupaten Kampar**

Remaja mengalami beberapa perubahan dalam hal proporsi atau bentuk tubuh seiring dengan penambahan tinggi dan berat badan. Adanya rasa ketidakpuasan akan bentuk tubuh pada usia remaja memang kerap terjadi karena perubahan yang dialami seperti fisiologis, sosial dan psikologis yang di alami remaja. Oleh karena itu, salah satu cara penurunan berat badan yaitu dengan cara diet. Diet memiliki beberapa ketentuan mengenai makanan yang boleh dan tidak boleh dikonsumsi serta diimbangi dengan olahraga sehingga menyebabkan individu yang menjalankan program diet merasa kejenuhan, tertekan, serta menganggap saat diet merupakan sebuah penderitaan. Salah satu terapi yang baik dilakukan untuk mengurangi stres akibat program diet yang dijalankan yaitu menggunakan teknik relaksasi. Teknik relaksasi merupakan sebuah pendekatan terapi perilaku yang mana memiliki manfaat untuk mengatur emosi yang ditimbulkan akibat perasaan cemas, stres, serta ketegangan yang dialami. Metode yang digunakan ialah metode eksperimen. Pemilihan responden dilakukan dengan teknik *purposive sampling*, yakni remaja rentang usia 18-21 tahun, pernah dan sedang melakukan diet. Teknik pengumpulan data menggunakan angket *pre test* dan *post test* dengan model skala likert serta pengujian hipotesis menggunakan uji T dan uji N-Gain. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh teknik relaksasi yang tinggi pada remaja kelas eksperimen dengan skor 2.8 terhadap penurunan stres akibat perilaku diet terhadap remaja.

**Kata kunci:** Teknik relaksasi, Stres diet, Remaja

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## ABSTRACT

### **Fiolita Putri Nindyawan (2022): The Effect of Relaxation Techniques on Reducing Dietary Stress in Adolescents in Bangkinang City, Kampar Regency**

Adolescents experience several changes in body proportions or body shape and increasing height and weight. The existence of a sense of dissatisfaction with body shape at the age of adolescence often occurs because of the changes experienced, such as physiological, social, and psychological, experienced by adolescents. Therefore, one way to lose weight is by dieting. The diet has several provisions regarding the foods that may and may not be consumed and balanced with exercise, causing individuals who run the diet program to feel bored depressed and consider dieting as suffering. One good therapy to reduce stress due to a diet program is using relaxation techniques. The relaxation technique is a behavioral therapy approach that benefits regulating emotions caused by feelings of anxiety, stress, and tension experienced. The method used is the experimental method. The selection of respondents was carried out by purposive sampling technique, namely teenagers aged 18-21 years who had and were on a diet. The data collection technique used pre-test and post-test questionnaires with a Likert scale model and hypothesis testing using T-test and N-Gain test. The results showed a high effect of relaxation techniques on experimental class adolescents with a score of 2.8 on reducing stress due to dietary behavior in adolescents.

**Keywords:** *Relaxation techniques, Dietary stress, Adolescents*

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.





## KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Segala puji dan syukur atas kehadiran Allah Subhanahuwata'ala, yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya. Shalawat dan salam semoga senantiasa tercurah kepada Nabi Muhammad Shalallahu 'alaihi Wasallam, yang telah membimbing umatnya dari masa kegelapan menuju alam yang terang yang di ridhoi Allah Subhanawata'ala yaitu agama Islam.

Penulisan skripsi ini ditulis sebagai syarat untuk memperoleh gelar sarjana di jurusan Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau. Adapun judul skripsi ini yaitu "Pengaruh Teknik Relaksasi Terhadap Penurunan Stres Akibat Diet pada Remaja di Bangkinang Kota Kabupaten Kampar."

Penulis bersyukur dan berterima kasih kepada banyak pihak yang telah memberikan motivasi, semangat, dan bantuan dalam penyelesaian skripsi ini hingga dapat terselesaikan. Untuk itu, penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Papa dan Mama yang penulis cintai karena Allah, Edi Erwan dan Nini Triana yang selalu mendoakan, memberikan semangat, motivasi, dukungan moril serta materi, dan kasih sayang kepada penulis untuk menyelesaikan penulisan skripsi.
2. Bella Putrie Nindyawan, SE., M. Ak., Moulidya Putrie Nindyawan, S. Hut., dan Rezky Maldini selaku saudara kandung serta Al-Qusairi S. Sos., M. Si., selaku saudara ipar yang senantiasa memberikan semangat, motivasi, doa, serta dukungan materi dan moril kepada penulis selama pembuatan skripsi.
3. Prof. Dr. H. Hairunnas, M. Ag., selaku Rektor Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau periode 2021-2025.
4. Dr. Hj. Helmiati, M. Ag., selaku Wakil Rektor I, Dr. H. Mas'ud Zein, M. Pd., selaku Wakil Rektor II, dan Edi Irwan, S. Pt., M. Sc., selaku Wakil Rektor III Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.
5. Imron Rosidi, S. Pd., MA., Ph. D., selaku Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi, beserta Dr. Masduki, M. Ag., selaku Wakil Dekan I, Dr. Toni Hartono, M. Si., selaku Wakil Dekan II, dan Dr. H. Arwan, M. Ag., selaku Wakil Dekan III Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.
6. Zulamri, MA., selaku Ketua Jurusan Bimbingan Konseling Islam dan Rosmita, M. Ag., selaku Sekretaris jurusan Bimbingan Konseling Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.
7. M. Fahli Zatrachadi, M. Pd., selaku Pembimbing Skripsi yang telah meluangkan waktu, ilmu, tenaga, kesempatan dan memberikan banyak bimbingan, pengarahan, dan motivasi kepada penulis demi menyelesaikan dan menyempurnakan penulisan skripsi.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

© Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang  
Sinar Baru Alfabeta  
Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

- 8 Drs. Suhaimi, M. Ag., selaku Pembimbing Akademik yang telah memberikan bimbingan akademik penulis dari awal semester hingga penyelesaian penulisan skripsi.
- 9 Seluruh Dosen jurusan Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.
- 10 Seluruh karyawan akademik dan staf perpustakaan Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.
- 11 Ucapan terima kasih yang tulus kepada Devyta Marinsi yang telah memberikan semangat dan banyak bantuan serta menjadi saksi drama kehidupan perkuliahan hingga selesainya penulisan skripsi ini.
- 12 To my dearest friends Mita Annisa and Nurcahaya Rafiq, thank you for accompanying me in doing my skripsweet and thank you for providing a shoulder in every tired.
- 13 Ucapan terima kasih yang tulus kepada Fitri Alfaini yang selalu membantu dikala keresahan serta terima kasih atas doa, semangat, motivasi, serta banyak bantuan kepada penulis dari masa sekolah hingga perkuliahan.
- 14 Ucapan terima kasih kepada rekan-rekan seperjuangan dalam grup (Fani, Annisa Ardiany, Glien, Choryn, dan Olik) dan teman-teman dalam grup Masa Muda (Sakinah, Mufti, Fando, Hakim, dan Furqan) yang telah memberikan semangat dan motivasi secara tersirat kepada penulis selama pengerjaan skripsi.
- 15 Rekan-rekan Bimbingan Konseling Islam Angkatan 2018 yang telah berproses bersama selama pembelajaran *online* maupun *offline*.
- 16 Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang telah membantu kelancaran penulis sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini.

Tak ada gading yang tak retak, penulis menyadari sepenuhnya bahwa dalam penulisan skripsi ini masih jauh dari kata sempurna dan terdapat kekurangan. Oleh karena itu, penulis mengharapkan adanya kritik serta saran yang membangun untuk perkembangan penelitian dikemudian hari.

*Wassalamu 'alaikum Warahmatullah Wabarakatu*

Pekanbaru, November 2021  
Penulis

**Fiolita Putrie Nidayawan**  
**NIM. 11840220626**



**DAFTAR ISI**

<b>HALAMAN JUDUL</b>	
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>ii</b>
<b>ABSTRACT .....</b>	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>iv</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>vi</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>viii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>ix</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Penegasan Istilah.....	4
1.3 Permasalahan.....	5
1.4 Tujuan dan Manfaat Penelitian.....	5
1.5 Sistematika Penulisan.....	6
<b>BAB II KAJIAN TEORI DAN KERANGKA OPERASIONAL.....</b>	<b>7</b>
2.1 Kajian Terdahulu.....	7
2.2 Kajian Teori.....	8
2.3 Konsep Operasional.....	33
2.4 Hipotesis.....	35
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....</b>	<b>36</b>
3.1 Desain Penelitian.....	36
3.2 Lokasi dan Waktu Penelitian.....	37
3.3 Populasi dan Sampel.....	37
3.4 Teknik Pengumpulan Data.....	37
3.5 Uji Validitas dan Reliabilitas Data.....	38
3.6 Teknik Analisis Data.....	38
<b>BAB IV GAMBARAN UMUM.....</b>	<b>41</b>
4.1 Sejarah Singkat Kabupaten Kampar.....	41
4.2 Kecamatan Bangkinang Kota.....	42
4.3 Kondisi Demografis.....	42
4.4 Visi dan Misi Kecamatan Bangkinang Kota.....	43
<b>BAB V HASIL ANALISIS DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>44</b>

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



5.1 Hasil Penelitian .....	44
5.2 Pembahasan .....	61
<b>BAB VI PENUTUP .....</b>	<b>64</b>
6.1 Kesimpulan.....	64
6.2 Saran.....	64
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>65</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>69</b>

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.





**DAFTAR TABEL**

Tabel 2. 1 Konsep Operasional Penelitian ..... 33

Tabel 3. 1 Desain *Pretest Posttest Control Group*.....36

Tabel 3. 2 Interpretasi Indeks N-Gain..... 40

Tabel 5. 1 Gambaran Umum Responden Berdasarkan Jenis Kelamin .....44

Tabel 5. 2 Gambaran Umum Responden Berdasarkan Usia..... 45

Tabel 5. 3 Data Hasil Indikator Pretest Teknik Relaksasi ..... 45

Tabel 5. 4 Data Hasil Indikator Pretest Stres Akibat Diet ..... 48

Tabel 5. 5 Data Hasil Indikator *Posttest* Teknik Relaksasi..... 50

Tabel 5. 6 Data Hasil Indikator *Posttest* Stres Akibat Diet..... 53

Tabel 5. 7 Data Variabel Teknik Relaksasi dan Penurunan Stres angket Pretest pada Remaja Bangkinang Kota ..... 55

Tabel 5. 8 Data Variabel Teknik Relaksasi dan Penurunan Stres angket Posttest pada Remaja Bangkinang Kota ..... 55

Tabel 5. 9 Hasil Uji Validitas Angket Variabel Teknik Relaksasi (X)..... 56

Tabel 5. 10 Hasil Uji Validitas Angket Variabel Penurunan Stres akibat Diet pada Remaja Bangkinang Kota..... 57

Tabel 5. 11 Hasil Uji Reliabilitas Angket Variabel X dan Y..... 58

Tabel 5. 12 Ringkasan Hasil Uji Normalitas Sebaran..... 59

Tabel 5. 13 Ringkasan Hasil Uji Homogenitas Varians ..... 60

Tabel 5. 14 Ringkasan Hasil Uji T..... 60

Tabel 5. 15 Ringkasan Hasil N-Gain ..... 61

Tabel 5. 16 Interpretasi Indeks N-Gain..... 61

- Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
    - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
    - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
  2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Angket Penelitian
- Lampiran 2 Pelaksanaan *Treatment* Teknik Relaksasi
- Lampiran 3 Tabulasi Skor Angket Pengaruh Teknik Relaksasi Terhadap Penurunan Stres Diet Remaja Akhir di Bangkinang Kota Kabupaten Kampar
- Lampiran 4 Hasil Uji Validitas, Uji Reliabilitas, Uji Normaliitas Sebaran, Uji Homogenitas Varians, Uji Taraf Signifikansi Parameter T, dan Uji N-Gain
- Lampiran 5 Dokumentasi Penelitian

### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



## BAB I PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang Masalah

Remaja mengalami masa transisi yaitu masa peralihan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa serta masa mulainya memasuki fase pubertas yaitu di umur 11-24 tahun.<sup>1</sup> Fase ini dianggap penting dalam tahapan kehidupan karena remaja mulai percaya diri dan memiliki emosi yang belum stabil. Usia remaja mulai merasakan kebebasan serta memiliki hak untuk menyampaikan opininya sendiri dimana hal ini dapat menjadi sebuah ketegangan sehingga menyebabkan renggangnya hubungan antara remaja dan keluarganya.<sup>2</sup>

Terjadi peningkatan kadar testosteron pada remaja putra sehingga adanya sejumlah perubahan fisik seperti perkembangan alat kelamin luar dan adanya perubahan suara. Sedangkan, untuk remaja putri meningkatnya kadar estradiol mengakibatkan adanya perkembangan pada area payudara, rahim, dan perubahan tulang pada kerangka tubuh. Fase pubertas menyebabkan adanya perubahan dalam segi bentuk tubuh, perubahan proporsi tubuh, serta perkembangan ciri-ciri seks primer dan sekunder. Remaja kerap ingin menjadi pusat perhatian dan memulai untuk mengaktualisasikan dirinya, idealis, bersemangat serta ingin mencapai ketidaktergantungan emosional.<sup>3</sup>

Pada saat terjadinya perubahan fisik yang tidak sesuai dengan keinginan remaja, maka akan munculnya emosi yang tidak stabil pada remaja dan akan mempengaruhi kehidupannya. Adanya rasa ketidakpuasan akan bentuk tubuh pada usia remaja memang kerap terjadi karena perubahan yang dialami seperti fisiologis, sosial dan psikologis yang di alami remaja.<sup>4</sup>

Munculnya fenomena yang menyebutkan bahwa tubuh langsing ialah lambang kecantikan perempuan. Kesempurnaan perempuan dilambangkan pada wajah tidak terkecuali pada fisik seperti perempuan yang berada di sosial media ataupun majalah. Anggapan wanita yang bertubuh langsing proporsional sudah ada sejak dahulu kala dimasa kerajaan kuno dimana dari penggambaran sejarah setiap kerajaan bahwa kecantikan para putri dan istri kerajaan memiliki tubuh yang langsing.<sup>5</sup>

Perubahan fisik yang menonjol dalam perkembangan remaja menjadi salah satu sumber permasalahan yang dihadapi oleh remaja yaitu berkaitan

<sup>1</sup>Y. Jahja, *Psikologi Perkembangan* (Jakarta: Kencana, 2015), hlm. 225

<sup>2</sup> Ibid., hlm. 256.

<sup>3</sup> S.A. Octavia, *Motivasi Belajar Dalam Perkembangan Remaja* (Deepublish: 2020), hlm. 2.

<sup>4</sup> Sudha Ramalingam Ganesan, Subhashini, S. L. Ravishankar, 'Are Body Image Issues Affecting Our Adolescents? A Cross-sectional Study among College Going Adolescent Girls', *Indian Journal of Community Medicine*, vol. 43 (2018), hlm. 42

<sup>5</sup> Agus. Sumanto, *Tetap Langsing dan Sehat dengan Terapi Diet* (Jakarta: AgroMedia, 2009), hlm. 50



## Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

dengan bertambahnya bobot badan serta penampilan yang tidak sesuai dengan keinginan sehingga memunculkan penilaian yang bersifat subjektif terhadap fisik sendiri.<sup>6</sup> Menurut riset, pada 33 negara menunjukkan bahwa remaja diusia 15 tahun dengan memiliki bobot tubuh normal menganggap bahwa mereka tergolong kepada kelebihan berat badan.<sup>7</sup>

Hal ini cukup mengkhawatirkan karena remaja akan selalu merasa kelebihan berat badan dan mengakibatkan remaja melakukan diet ekstrem dan olahraga berat setiap harinya. Banyaknya persepsi pada diri remaja terkait proporsi tubuh membuat remaja melakukan pemeliharaan bobot tubuh agar ideal yaitu dengan cara diet. Tindakan diet dianggap sebagai salah satu alternatif tercepat yang dapat digunakan untuk mengurangi berat badan.

Mayoritas remaja yang menginginkan penurunan berat badan secara cepat tapi tidak memperhatikan program diet dengan benar yaitu dengan cara mengurangi porsi makan dan tidak makan disaat malam hari. Persepsi mengenai diet kerap dimaknai salah arti oleh remaja. Remaja menanggapi program diet ialah suatu program untuk melaparkan diri. Padahal usia remaja sedang berada pada tahap bertumbuh dengan pesat sehingga dibutuhkan zat gizi yang dapat menunjang pertumbuhan secara optimal.

Tingginya pravelansi penderita anemia pada remaja putra dan putri di Indonesia mengalami peningkatan sekitar 48.9% dengan penderita terbesar berada pada rentang usia 15-24 tahun. Hal ini diakibatkan remaja kerap melakukan diet ekstrem.<sup>8</sup> Pelaksanaan diet ekstrem dilakukan remaja sebagai wujud peningkatan harga diri karena pada saat ini remaja dihadapkan pada kenyataan bahwa memiliki tubuh yang ramping merupakan standar kecantikan postmodern yang berkembang saat ini, tak terkecuali untuk kaum laki-laki.<sup>9</sup>

Selain itu, adanya kesamaan dalam kelompok pertemanan terlebih pada perempuan dalam aspek harga diri menunjukkan bahwa kelompok persahabatan memberikan pengaruh negatif yang tinggi untuk melakukan penurunan berat badan dengan cara diet.<sup>10</sup>

Remaja di Bangkinang Kota memilih diet untuk sarana alternatif penurunan berat badan dan menjaga berat badan, hal ini didasarkan pada

<sup>6</sup> Muhammad Ridha, 'Hubungan antara body image dengan penerimaan diri pada mahasiswa Aceh di Yogyakarta', *Empathy Jurnal Fakultas Psikologi*, vol. 1, no. 1 (2013), hlm. 37.

<sup>7</sup> Christina Berg and Christel Larsson, 'Dieting, Body Weight Concerns and Health: Trends and Associations in Swedish Schoolchildren', *BMC Public Health*, vol. 20, no. 1 (BMC Public Health, 2020), hlm. 2.

<sup>8</sup> Min Lab, 'Pentingnya Cegah Anemia untuk Generasi yang Sehat dan Produktif', *Dinkes.Jogjaprovo.go.id* (2021), <https://www.dinkes.jogjaprovo.go.id/berita/detail/pentingnya-cegah-anemia-untuk-generasi-yang-sehat-dan-produktif>, diakses pada 6 Jul 2021.

<sup>9</sup> Cindy Melissa Putri, 'Seperti Apa Standar Kecantikan Wanita dari Zaman ke Zaman?', *liputan6.com* (2015), <https://www.liputan6.com/lifestyle/read/2169617/seperti-apa-standar-kecantikan-wanita-dari-zaman-ke-zaman>, diakses pada 6 Jul 2021.

<sup>10</sup> Susan J. Paxton et al., 'Friendship clique and peer influences on body image concerns, dietary restraint, extreme weight-loss behaviors, and binge eating in adolescent girls', *Journal of Abnormal Psychology*, vol. 108, no. 2 (1999), hlm. 263.



## Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

bentuk tubuh remaja yang tidak proporsional, memiliki mata dan pipi cekung, adanya pembengkakan di area tertentu yang tidak seimbang seperti di bagian perut, kaki, dan wajah. Dalam kondisi wajah yang terlihat pucat dan mudah mengantuk.<sup>11</sup> Adanya keinginan untuk memiliki tubuh langsing diakibatkan kurangnya rasa percaya diri, *bully*, dan banyaknya diperlihatkan sosok ideal di kehidupan saat ini membuat remaja tidak pas dengan tubuhnya sehingga mengakibatkan kesehatan remaja tidak diperhatikan secara baik.

Selain itu, remaja memiliki pola makan yang tidak sehat karena mengharapkan penurunan berat badan secara drastis dengan melewatkan waktu makan, diet ketat, dan gangguan pola makan seperti *bulimia*, *anoreksi nervosa*, dan *binge eating*. Hal ini dilakukan oleh remaja karena remaja putra dan putri memiliki keinginan yang sama untuk memuaskan penampilan tubuh yang ramping dengan melakukan beberapa alternatif untuk menutupi perubahan yang tidak diinginkan atau perubahan yang tidak disenangi.<sup>12</sup>

Pelaksanaan program diet yang dilakukan oleh remaja dapat memberikan efek masalah psikologis karena individu yang melakukan diet memiliki kesadaran akan pentingnya menjaga penampilan tubuh serta memiliki trauma ketika dulu memiliki berat badan yang berlebihan.<sup>13</sup> Umumnya, pelaksanaan diet ekstrem lebih memiliki pengaruh terhadap gangguan suasana hati atau *mood* individu dibandingkan dengan diet sehat. Pentingnya menjaga asupan makanan selama program diet, menurut penelitian pengonsumsi jenis makanan rendah karbohidrat dapat menyebabkan penurunan tingkat stres serta penurunan berat badan.<sup>14</sup>

Diet memiliki beberapa ketentuan terkait pengonsumsi makanan mana yang boleh dan tidak boleh dimakan. Hal ini bergantung pada jenis diet yang seperti apa individu jalani. Diet yang benar memiliki poin utama yang pertama sekali harus dilakukan ialah pada pengubahan pola makan yang sehat dan seimbang. Keberhasilan dalam program diet yang dijalani bisa dilihat dari kondisi tubuh merasa lebih sehat, bugar, dan proporsi tubuh yang ideal.

Individu dalam masa menjalani program diet terkadang merasa jenuh, stres, dan penderitaan karena banyaknya pantangan makanan yang harus ditaati. Pembatasan makanan dalam program diet sebenarnya dilakukan untuk

<sup>11</sup> Z.R. Zurrahmi, 'Gambaran Status Gizi pada Remaja Putri di SMAN 1 Bangkinang Kota Tahun 2019', *Jurnal Ners*, vol. 4, no. 1 (2020), hlm. 70.

<sup>12</sup> Cindy Carlin Tan dan Ibrahim Ibrahim, 'Hubungan Body Image dengan Pola Makan pada Remaja Putri', *Zona kebidanan: Program Studi Kebidanan Universitas Batam*, vol. 11, no. 1 (2021), hlm. 40.

<sup>13</sup> J.D. Bremner et al., 'Diet, stress and mental health', *Nutrients* (mdpi.com, 2020), hlm. 4

<sup>14</sup> E. Daneshzad et al., 'Association between a low-carbohydrate diet and sleep status, depression, anxiety, and stress score', *Journal of the Science of Food and Agriculture* (Wiley Online Library, 2020), hlm. 100





kesehatan yang mana bertujuan untuk mengeluarkan sampah-sampah yang ada didalam tubuh.<sup>15</sup>

Diet tidak selalu tentang pengurangan porsi makanan tetapi diet dilakukan bisa saja untuk menambah porsi makan yang dikonsumsi yang bertujuan untuk kesehatan. Diet merupakan penyesuaian waktu dan jumlah makanan yang dikonsumsi dan adanya modifikasi dalam pengolahan agar makanan yang dicerna oleh tubuh tidak memiliki resiko efek samping yang membahayakan.<sup>16</sup> Oleh karena itu, dibutuhkannya terapi atau *treatment* agar tidak stres akibat program diet yang tengah dilakukan mengenai diet tersebut.

Salah satu terapi yang baik dilakukan untuk mengurangi stres akibat program diet yang dijalankan yaitu menggunakan teknik relaksasi. Teknik relaksasi merupakan sebuah pendekatan terapi perilaku yang mana memiliki manfaat untuk mengatur emosi yang ditimbulkan akibat perasaan cemas, stres, serta ketegangan yang dialami. Teknik ini dapat dilakukan dengan mudah tanpa memiliki batasan usia. Kondisi tubuh dalam keadaan relaks, perasaan sehat, serta suatu perasaan dapat terkendala akan membuat individu sehat secara psikologis maupun fisiologis.

Berdasarkan uraian latar belakang masalah diatas, penulis tertarik untuk melakukan penelitian ***“Pengaruh Teknik Relaksasi terhadap Penurunan Stres akibat Perilaku Diet pada Remaja di Bangkinang Kota Kabupaten Kampar”***

## 1.2 Penegasan Istilah

### a Teknik Relaksasi

Teknik relaksasi merupakan sebuah terapi dengan memberikan beberapa instruksi agar melakukan peregangan agar individu mengalami pengenduran dan berada pada kondisi relaks.<sup>17</sup> Selain itu, teknik relaksasi juga harus dikombinasikan dengan beberapa *treatment* seperti model edukasi kesabaran, latihan, dan konseling.<sup>18</sup> Adapun maksud dari terapi relaksasi pada penelitian ini yaitu teknik relaksasi yang diberikan untuk mengurangi stres akibat program diet yang dilakukan.

### b Stres Diet

Diet merupakan penyesuaian waktu makan serta jumlah makanan yang dikonsumsi dan adanya modifikasi dalam pengolahan agar makanan

<sup>15</sup> Suroto, *Cara Mengendalikan Stres Pengalaman Pribadi sebagai Pasien* (Yogyakarta: Gadjah Mada University Press, 2001), hlm. 191.

<sup>16</sup> Rita Ramayulis, *Diet untuk Penyakit Komplikasi* (Surabaya: Penebar Plus+), hlm. 9

<sup>17</sup> Asiah, Suzana Indragiri, and Vina Sifa Unnufus, ‘Pengaruh Terapi Relaksasi Otak Progresif terhadap Stres Mahasiswa Tingkat Akhir dengan Sistem Pembelajaran Daring’, *Jurnal Kesehatan*, vol. 12, no. 1 (2021), hlm. 38.

<sup>18</sup> Mira Meeus et al., ‘The effect of relaxation therapy on autonomic functioning, symptoms and daily functioning, in patients with chronic fatigue syndrome or fibromyalgia: a systematic review’, *Clinical rehabilitation*, vol. 29, no. 3 (Sage Publications Sage UK: London, England, 2015), hlm. 231.



yang dicerna oleh tubuh tidak memiliki resiko efek samping yang membahayakan.<sup>19</sup> Adapun maksud dari stres diet pada penelitian ini ialah individu yang merasa kejenuhan dalam program diet dan merasa diet yang dijalani merupakan sebuah penderitaan.

### 1.3 Permasalahan

#### a. Identifikasi Masalah

Berdasarkan dari latar belakang yang telah dipaparkan maka peneliti mendefinisikan masalah sebagai berikut:

- 1) Memasuki masa pubertas remaja kerap ingin menjadi pusat perhatian dan memulai untuk mengatuakliskasikan diri.
- 2) Remaja memiliki keinginan untuk memenuhi harapan atau keinginan agar memiliki proporsi tubuh yang ideal.
- 3) Remaja menggunakan alternatif penurunan berat badan dengan cara diet.
- 4) Program diet memiliki pengaruh terhadap gangguan *mood* dan stres.

#### b. Batasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah diatas, agar penelitian yang akan dilakukan lebih terfokus serta untuk menghindari adanya kesalahpahaman dalam penulisan penelitian ini, maka penulis akan memfokuskan penelitian ini yaitu: Pengaruh teknik relaksasi terhadap penurunan stres akibat perilaku diet pada remaja di Bangkinang Kota kabupaten Kampar.

#### c. Rumusan Masalah

Sejalan dengan permasalahan diatas, maka rumusan masalah penelitian ini ialah “Apakah teknik relaksasi memiliki pengaruh terhadap penurunan stres akibat perilaku diet pada remaja di Bangkinang Kota kabupaten Kampar?”

### 1.4 Tujuan dan Manfaat Penelitian

#### a. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah dipaparkan penulis, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana pemberian teknik relaksasi untuk menurunkan stres akibat perilaku diet pada remaja di Bangkinang Kota kabupaten Kampar.

#### b. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat baik dalam aspek teoritis maupun praktisi. Adapaun manfaat penelitian ini, ialah:

<sup>19</sup> Rita Ramayulis, Diet untuk Penyakit Komplikasi, hlm. 9.



## Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

1. Kegunaan Teoritis
  - a. Bagi ilmu pengetahuan pada umumnya, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan tambahan ilmu pengetahuan mengenai teknik relaksasi dapat membantu penurunan stres.
  - b. Bagi ilmu Bimbingan dan Konseling Islam, hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menjadi pengembangan ilmu dibidang konseling dalam penggunaan teknik relaksasi dalam membantu klien untuk melepaskan ketegangan pada saat proses pemberian konseling.
2. Kegunaan Praktis
  - a. Bagi remaja, hasil penelitian ini diharapkan dapat membantu dalam memberikan edukasi terkait penerimaan proporsi tubuh yang positif dan memberikan alternatif solusi untuk menciptakan suasana yang santai dan relaks.
  - b. Bagi masyarakat, hasil penelitian ini diharapkan menjadi penambah pengetahuan terkait mengurangi stres yang disebabkan oleh beberapa ketegangan yang dialami dengan cara relaksasi.

### 1.5 Sistematika Penulisan

Untuk mendapatkan gambaran lebih jelas serta mempermudah pembaca dalam memahami tulisan ini, maka penulisan laporan ini dibagi kedalam (6) enam Bab:

#### **BAB I: PENDAHULUAN**

Berisikan tentang uraian mengenai latar belakang masalah, penegasan istilah, rumusan masalah, tujuan dan manfaat penelitian, serta sistematika penulisan.

#### **BAB II: KAJIAN TEORI ATAU KERANGKA OPERASIONAL**

Berisikan tentang kajian teoritis, kajian terdahulu, dan konsep operasional

#### **BAB III: METODOLOGI PENELITIAN**

Membahas mengenai jenis dan pendekatan penelitian, lokasi dan waktu penelitian, sumber data, teknik pengumpulan data, validitas data, dan teknik analisis data.

#### **BAB IV: GAMBARAN UMUM**

Mengenai gambaran umum lokasi penelitian

#### **BAB V: HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

Berisikan hasil penelitian dan pembahasan yang akan diuraikan secara sistematis sesuai masalah dan bidang penelitian

#### **BAB VI: PENUTUP**

Menjelaskan terkait kesimpulan dan saran yang bermanfaat dari hasil penelitian yang telah didapat

#### **DAFTAR PUSTAKA**

#### **LAMPIRAN**



## BAB II KAJIAN TEORI DAN KERANGKA OPERASIONAL

### 2.1 Kajian Terdahulu

Bagian ini merupakan pemaparan dari beberapa penelitian yang telah dilakukan sebelumnya, memiliki beberapa variabel relevan yang hendak penulis lakukan. Pemaparan ini dilakukan untuk menunjukkan beberapa pokok masalah yang belum pernah diteliti. Adapun beberapa penelitian yang relevan, ialah:

- a. Jumiati, 2018 “Mengatasi Belajar dengan Teknik Relaksasi Melalui Layanan Konseling Individual pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 3 Sei Rampah Tahun Pembelajaran 2017/2018”

Penelitian ini menjelaskan bahwa siswa mengalami beberapa masalah tekanan baik dari internal maupun eksternal. Kondisi ini mengakibatkan siswa mudah marah, menarik diri, dan mengalami beberapa perubahan makan akibat kecemasan, ketegangan, serta stres yang dialami. Kondisi stres didominasi oleh anak kelas 8. Hasil yang didapat dari penelitian ini siswa dibagi melakukan dua sesi pertemuan untuk melakukan *treatment* agar mendapatkan refleksi awal dan sesi pertemuan kedua mendapatkan *treatment* lanjutan. Dapat ditarik kesimpulan bahwa teknik relaksasi dalam konseling individual memiliki efektivitas untuk mengatasi stres belajar pada siswa kelas VIII. Perbedaan dari penelitian yang hendak peneliti lakukan, ialah pada salah satu variabel dimana peneliti memiliki fokus teknik relaksasi untuk mengurangi stres akibat pelaksanaan program diet.

- b. Herdiana Candrika Maharani dan Andrian Pramadi, 2021 “Penyuluhan Manajemen Stres dan Teknik Relaksasi pada Komunitas Rumah Singgah”

Penelitian ini mengangkat topik tentang adanya hubungan masalah ekonomi dan kesehatan pada individu yang berada pada komunitas Rumah Singgah. Kecemasan yang dialami oleh ibu-ibu terkait masalah ekonomi mengakibatkan beberapa perubahan seperti pola makan tidak teratur dan sulitnya untuk tidur. Sehingga, diberikan penyuluhan terkait manajemen stres agar ibu-ibu pada komunitas Rumah Singgah dapat menjalani kehidupan dengan lebih baik. Hasil yang didapat setelah diadakannya penyuluhan terapi relaksasi ibu-ibu komunitas merasa lebih relaks dan nyaman, tetapi tidak adanya perubahan pola tingkat stres yang dialami. Penelitian ini memberikan sumbangan untuk referensi dalam melanjutkan penelitian yang hendak peneliti teliti, bahwa teknik relaksasi dapat memberikan pengaruh untuk penurunan stres yang dialami individu.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

© Hak Cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## 2.2 Kajian Teori

Untuk mengetahui pengaruh teknik relaksasi terhadap penurunan stres akibat diet remaja, maka penulis memaparkan teori-teori yang berkaitan dengan penelitian yang dijadikan landasan untuk menganalisis masalah-masalah penelitian.

### 1. Teknik Relaksasi

#### a. Pengertian Teknik Relaksasi

Proses pengenduran otot tubuh sangat dibutuhkan agar dapat menurunkan stres yang dialami oleh individu.<sup>20</sup> Manfaat dari relaksasi sangat baik untuk tubuh yaitu meningkatkan perasaan damai, tingkat waspada individu terjaga dengan baik, kesadaran mengalami peningkatan, dan pengenduran ketegangan otot. Relaksasi dapat menurunkan tingkat kecemasan dan stres. Hal ini dapat terjadi karena individu fokus pada kegiatan pernafasan dan melemaskan otot sehingga terciptanya kondisi yang nyaman dan relaks.

Salah satu terapi yang ada dalam penanganan atau mengurangi stres yaitu dengan terapi relaksasi yang mana dalam *treatment* yang diberikan berupa pemberian instruksi agar kondisi tubuh dalam keadaan relaks dan normal.<sup>21</sup> Kondisi tubuh dalam keadaan relaks, perasaan sehat, serta suatu perasaan dapat terkendala akan membuat individu sehat secara psikologis maupun fisiologis.<sup>22</sup>

Relaksasi berasal dari bahasa latin yaitu *relaxare* yang memiliki arti melonggarkan. Potter dan Perry berpendapat bahwa relaksasi adalah teknik yang dapat menyebabkan pikiran dan tubuh individu menjadi relaks atau lebih santai melalui serangkaian proses yang akan membantu dalam melepaskan ketegangan yang dialami.<sup>23</sup>

Teknik relaksasi merupakan sebuah pendekatan terapi perilaku yang mana memiliki manfaat untuk mengatur emosi yang ditimbulkan akibat perasaan cemas, stres, serta ketegangan yang dialami.<sup>24</sup> Teknik relaksasi sering digunakan untuk pengaturan stres agar mencapai kesejahteraan individu secara keseluruhan. Tujuan dari teknik relaksasi sendiri dilakukan agar individu mencapai keadaan relaksasi secara fisiologis, kognitif (pikiran), dan secara behavioral (perilaku).

Teknik relaksasi membutuhkan fokus serta keyakinan penuh individu agar terlaksananya kondisi relaks dan lingkungan yang

<sup>20</sup> Ancy Jose et al., 'The Mystery behind Relaxation Therapy: Adieu to Premenstrual Syndrome', *Journal of Health and Allied Sciences NU* (2021), hlm. 6.

<sup>21</sup> L.M. Saleh, *Teknik Relaksasi Otot Progresif Pada Air Traffic Controller (ATC)* (Yogyakarta: Deepublish, 2019), hlm. 27

<sup>22</sup> *Ibid.*, hlm. 27

<sup>23</sup> Rofi Syahrizal, *Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Terhadap Tingkat Stres Lansia di Unit Pelayanan Teknis (UPT) Pelayanan Sosial Tresna Werdha Banyuwangi* (2018), hlm. 53.

<sup>24</sup> Rosliana Dewi, *Teknik Relaksasi Lima Jari Terhadap Kualitas Tidur, Fatigue Dan Nyeri Pada Pasien Kanker Payudara* (Yogyakarta: Deepublish, 2021), hlm. 5

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

mendukung guna pengenduran otot-otot yang tegang, rasa lelah yang berlebihan, dan stres. Umumnya, individu yang tengah merasakan stres atau cemas merasakan adanya ketegangan pada bagian otot dan pernafasan menjadi pendek sehingga diperlukannya pengaturan nafas secara teratur, pelan, dan dalam untuk merelaksakan badan.

Dalam dunia konseling, konselor dapat menggunakan teknik relaksasi kepada klien untuk mengurangi kecemasan dan stres. Teknik ini dinilai lebih mudah dilakukan karena tidak memiliki batasan usia saat pelaksanaannya. Tetapi untuk usia anak-anak memiliki sedikit kendala karena saat proses relaksasi anak-anak cenderung kurang fokus sehingga penerapan teknik relaksasi tidak dapat berjalan dengan baik.<sup>25</sup> Relaksasi memberikan manfaat untuk menciptakan suasana perasaan yang tenang dan nyaman dimana perasaan ini dinilai efektif untuk mengontrol pola pikir dan tingkah laku yang positif.

#### b. Jenis-jenis Relaksasi

Martha Davis membagi relaksasi kedalam 4 bagian, yaitu:<sup>26</sup>

##### 1) Relaksasi progresif (*progressive relaxation*)

Relaksasi progresif dilakukan dengan melemaskan otot-otot badan agar dapat digunakan untuk mengatasi ketegangan fisiologis guna sebagai obat anti ansietas. Dalam pelaksanaannya, teknik relaksasi progresif dilakukan atas dasar keyakinan individu untuk merespon ansietas yang mana dapat memicu ketegangan otot. Peregangan untuk melemaskan otot badan berupa otot lengan, bisep, bahu, leher, wajah, perut, dan kaki agar mencapai kondisi relaks. Gerakan yang dilakukan yaitu dengan mengencangkan dan melemaskan secara progresif kelompok otot dengan berturut-turut.

Relaksasi progresif dimulai dari relaksasi pergerakan satu otot yang tegang ke otot yang tegang lainnya, ketika otot yang tegang tadi sudah relaks beralih ke otot yang lain sehingga timbulnya perasaan relaks dan hilangnya ketegangan pada otot-otot.

Relaksasi jenis ini cocok untuk mengurangi keringat ketika kondisi tubuh dalam keadaan tegang serta menurunkan denyut nadi.. Relaksasi otot dilakukan agar individu dapat membedakan kondisi relaks dan tegang dengan panduan. Manfaat yang dihasilkan dari relaksasi otot yaitu dapat mereduksi stress, kram pada otot, nyeri pada bagian leher dan punggung, cocok untuk penderita tekanan darah tinggi, depresi, dan insomnia.

<sup>25</sup> Stevani Aprilia Kenyo dan Hadi Warsito Wiryosutomo Rahayu, Studi Kepustakaan Efektivitas Teknik Relaksasi Guna Mengurangi Kecemasan Pada Usia Dewasa Awal Di Masa Pandemi Covid-19 Jurnal Bimbingan dan Konseling UNESA, vol. 12, no. 2 (2020), hlm. 19.

<sup>26</sup> M. Davis et al., *Panduan Relaksasi dan Reduksi Stres* (Jakarta: EGC., 1995), hlm. 21.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Adapun panduan dalam pelaksanaan relaksasi progresif, yaitu:

- a) Mengepalkan telapak tangan sebelah kanan dengan kencang lalu kendurkan kepalan telapak tangan tadi dengan memperhatikan serta merasakan perbedaan ketika kondisi telapak tangan kencang atau ditegangkan dan relaks. Ulangi pada bagian telapak tangan sebelah kiri lalu ulangi tahapan tadi pada kedua telapak tangan secara bersamaan.
  - b) Menegangkan otot tangan bagian lengan atas dengan cara menekuk siku lalu kendurkan bagian lengan atas yang tegang tadi dengan cara meluruskan tangan secara perlahan dan rasakan perbedaan. Ulangi kegiatan seperti pada bagian telapak tangan tadi.
  - c) Kerutkan dahi dengan kuat lalu kendurkan hingga relaks hingga melakukan identifikasi perbedaan dari keadaan megerutkan dahi hingga melemaskannya. Lakukan hal yang sama untuk area mata.
  - d) Melengkungkan punggung kearah belakang hingga mengatur nafas dalam dan rasakan kelelahan keluar ketika membuang nafas.
  - e) Pada bagian kaki, kencangkan kaki dengan menarik kearah luar dan lemaskan.
  - f) Ulangi semua kegiatan dari telapak tangan hingga kaki selama dua kali 15 menit perhari.
- 2) Pernafasan (*diaphragmatic breathing exercise*)

Relaksasi pernafasan bertujuan untuk peningkatan status pernafasan pada individu yang memiliki ansietas (kekhawatiran atau rasa takut yang berlebihan), depresi, dan kelelahan.

Relaksasi nafas dapat dilakukan dengan cara latihan nafas lambat atau menghembuskan nafas secara perlahan, melakukan meditasi, dan yoga. Hal ini dianggap efektif untuk menurunkan hormon penyebab stres karena akan meningkatkan saturasi oksigen, memperbaiki keadaan oksigenasi dalam darah dan membuat keadaan tubuh menjadi relaks.

Adapun dalam pelaksanaannya relaksasi dengan cara pernafasan:

- a) Tubuh dalam kondisi nyaman baik dengan berbaring ataupun duduk.
- b) Tekuk kedua lutut dan posisi punggung lurus.
- c) Rasakan pada bagian otot yang mengalami ketegangan.
- d) Tarik nafas dengan pelan dan dalam melalui hidung hingga merasakan kenyamanan.
- e) Tarik nafas secara panjang dan fokus pada bunyi pernafasan sambil kondisi tubuh menjadi lebih relaks.

- f) Lakukan kegiatan menarik nafas dalam selama lima sampai 10 menit dalam dua kali sehari.
- g) Ketika sudah terbiasa dengan relaksasi pernafasan, lakukan kegiatan tadi setiap kali merasakan ketegangan.

3) Relaksasi meditasi (*attention focusing exercises*)

Metode meditasi merupakan cara yang digunakan untuk melatih perhatian agar terjadinya peningkatan taraf kesadaran individu serta agar terkontrolnya kondisi mental individu. Bukan hanya pada pemusatan perhatian, inti dalam pelaksanaan relaksasi meditasi juga memerlukan fokus agar dapat mencapai cara pemusatan.

Terapi meditasi dinilai efektif dalam penurunan stress yang dialami individu. Apabila terapi meditasi dilakukan dengan tekun maka dapat membantu untuk mengurangi ketegangan otot sehingga adanya penurunan tingkat stress dan meningkatkan sirkulasi oksigen. Relaksasi meditasi sangat dianjurkan untuk individu yang memiliki tekanan darah yang tinggi, diabetes, sakit kepala, dapat membantu dalam mengurangi pikiran yang obsesi, adanya kekhawatiran yang berlebih, depresi, dan permusuhan.

Relaksasi meditasi terbagi menjadi beberapa bagian, seperti meditasi mantra dimana menggunakan satu kata yang bermakna tetapi memiliki arti bagi individu dan menyukai kata tersebut ketika diucapkan. Kemudian ada relaksasi meditasi menghitung pernapasan yang merupakan bentuk meditasi yang paling menenangkan sehingga timbulnya perasaan relaks.

4) Relaksasi perilaku (*behavioral relaxation training*)

Teknik relaksasi perilaku dapat dikategorikan ke dalam perawatan dalam terapi perilaku kognitif (CBT). Relaksasi ini dapat membuat individu merasa lebih tenang. Terapi dengan metode perilaku berasumsi bahwa emosi dan pikiran individu yang berubah akan otomatis memberikan perubahan pada aspek perilaku.

Terapi relaksasi perilaku dapat mengubah perilaku tidak sesuai ketika dihadapkan pada situasi pemicu stress secara berangsur-angsur ke arah yang lebih sesuai untuk mengekspresikan stress

5) Relaksasi autogenik (*Autogenic relaxation*)

Relaksasi autogenik adalah salah satu jenis relaksasi yang bersumber pada diri individu sendiri berupa kata-kata atau kalimat pendek serta pikiran yang dapat membuat pikiran menjadi tenang dan damai. Autogenik memiliki pengertian sebagai pengaturan diri atau sebuah tindakan yang dilakukan dengan sendiri dimana secara tersirat setiap individu memiliki kemampuan untuk pengendalian beragam fungsi tubuh.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

*Autogenic training* merupakan suatu prosedur relaksasi dengan membayangkan (*imaginery*) sensasi-sensasi menyenangkan seperti rasa hangat, lemas, atau relaks pada bagian tubuh tertentu seperti kepala, punggung, dada, lengan, ibu jari kaki atau tangan serta adanya perasaan lega diakibatkan melakukan pernafasan yang dalam dan pelan.<sup>27</sup>

Relaksasi autogenik ialah relaksasi yang akan melatih tubuh dan jiwa untuk merespon secara cepat dan efektif terhadap perintah verbal untuk relaks dan kembali pada keadaan tubuh yang normal. Jenis relaksasi ini dilakukan oleh individu sendiri dalam menghadapi stress melalui penggabungan imajinasi visual dan kewaspadaan tubuh dalam menghadapi stres.

Relaksasi autogenik tidak direkomendasikan pada individu yang berusia di bawah lima tahun, individu yang tidak memiliki motivasi, dan individu yang memiliki permasalahan mental dan emosional yang berat. Pelaksanaan relaksasi autogenik dianjurkan konsultasi dengan dokter dan ahli latihan relaksasi autogenik. Hal ini dikarenakan individu akan mengalami kenaikan dan penurunan tekanan darah yang tajam saat dilakukannya latihan relaksasi.

### c. Relaksasi dalam Islam

Kehidupan manusia akan mengalami beberapa cobaan dimana hal ini dapat membuat individu merasakan adanya suatu tekanan dalam diri. Allah Subhanahuwa Ta'ala berfirman dalam surah Al-Baqarah ayat 155

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ ۗ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ

Artinya: Dan sungguh akan Kami berikan cobaan kepadamu, dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa dan buah-buahan. Dan berikanlah berita gembira kepada orang-orang yang sabar.

Cobaan yang datang pada diri individu merupakan dari Allah yang mana dibutuhkannya kemampuan dalam pengelolaan stres agar diri individu bisa lebih tenang, damai, dan relaks. Adapun cara untuk menimbulkan perasaan tenang, nyaman, dan relaks dalam diri manusia, yaitu:<sup>28</sup>

#### 1 Membaca Al-Qur'an

Kondisi stres telah tergambarkan dalam al-Qur'an dengan *al-halu* yang berarti kondisi ketidakberdayaan individu dalam menghadapi tekanan dan masalah hidup. Al-Qur'an disebut juga *As-Syifa* yang artinya penyembuh. Al-Qur'an ialah penyembuh dari

<sup>27</sup> Dewi, *Teknik Relaksasi Lima Jari Terhadap Kualitas Tidur, Fatigue dan Nyeri Pada Pasien Kanker Payudara*, hlm. 5.

<sup>28</sup> Susatyo Yuwono, 'Mengelola Stres dalam Perspektif Islam dan Psikologi', *Psycho Idea*, vol. 8, no. 2 (2010), hlm. 2010.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

segala penyakit termasuk stres yang mana tergolong kepada penyakit hati. Kunci untuk mendapatkan ketenangan saat mengalami stres dengan membaca dan mendengarkan al-Qur'an.

Efek dari mendengarkan dan membaca al-Qur'an dapat memberikan dampak positif bagi tubuh individu seperti dapat memberikan perasaan tenang dan relaksasi jika dilakukan secara rutin.

## 2 Dzikir

Dzikir ialah inti dalam setiap ibadah, dzikir atau *dzakara*, *yadzukuru*, *dzukr/dzikr*, memiliki arti menyebut atau mengatakan dengan hati. Dzikir ialah suatu ibadah yang dilakukan dengan pikiran dan lisan. Membaca dzikir dapat memberikan efek pada tubuh dan pikiran menjadi lebih tenang yang dapat berpengaruh pada konsentrasi, pengelolaan emosi, serta kemampuan berpikir. Jika tubuh individu memiliki ketenangan hati maka akan memberikan kemudahan dalam hal penyelesaian masalah atau cobaan yang dihadapi.

## 3 Shalat

Shalat dapat diartikan sebagai doa dimana dalam istilah syar'i shalat didefinisikan sebagai perkataan dan suatu perbuatan secara khusus yang dimulai dengan takbir dan diakhiri dengan salam. Shalat akan memberikan perasaan tenang atau sebagai efek meditasi bagi individu jika dilakukan dengan benar dan khusyu. Shalat dapat memberikan pengaruh pada tubuh baik dari segi syaraf, pernafasan, otot, kelenjar, dan peredaran darah.

Relaksasi akan membantu individu untuk melepaskan ketegangan yang dialami dan membantu individu untuk mendapatkan kondisi relaks dan ketenangan, begitu juga dalam pelaksanaan shalat dimana individu yang mengerjakan shalat dituntut untuk tenang.

### d. Mekanisme Kerja Teknik Relaksasi

Mekanisme kerja teknik relaksasi berbeda-beda pada setiap jenis teknik relaksasi yang ada. Teknik relaksasi benson, memiliki cara kerja dengan mengaktifkan saraf parasimpatik yang memiliki kontrol terhadap homeostasis (mekanisme tubuh untuk dapat mempertahankan keseimbangan tubuh terhadap berbagai kondisi yang dialami dan mengontrol tubuh saat istirahat).

Pada teknik relaksasi otot memiliki mekanisme kerja dengan mengendurkan otot sehingga akan mengurangi ketegangan otot pada tubuh. Sedangkan, untuk teknik relaksasi lainnya memiliki mekanisme kerja dengan menciptakan efek mengalihkan perhatian dari sumber stres yang ada, dengan mengontrol pikiran menggunakan perumpamaan, atau

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

dengan memusatkan perhatian pada objek netral emosional seperti pengaturan nafas saat melakukan meditasi.

Mekanisme kerja teknik relaksasi bertindak sebagai mediator yang membantu untuk mengurangi dampak stressor. Umumnya, setiap jenis teknik relaksasi memiliki mekanisme kerja yang berbeda-beda sehingga akan memberikan efek pada tubuh, tetapi sebagian besar jenis teknik relaksasi memiliki tujuan yang sama yaitu agar pikiran dan tubuh sejalan sehingga terciptanya kondisi relaks.<sup>29</sup>

#### e. Pelaksanaan Teknik Relaksasi

Dalam pelaksanaan teknik relaksasi diberikan beberapa *treatment* agar individu merasa relaks. Adapun tahapan dalam teknik relaksasi tersebut, ialah:<sup>30</sup>

##### 1) Rasional

Tahapan ini merupakan tahapan awal dalam teknik relaksasi. Konselor akan memberikan informasi terkait tujuan serta prosedur singkat dalam pelaksanaan relaksasi dan dibutuhkan keseriusan individu ketika memulai relaksasi. Ketika terapi relaksasi dilakukan akan mendorong individu untuk relaks dan ketegangan menurun sehingga individu dapat berpikir positif dan memunculkan tanggapan yang rasional.

##### 2) Lingkungan kondusif

Pelaksanaan relaksasi membutuhkan fokus yang ditunjang dengan keadaan lingkungan yang memadai hal ini dilakukan agar menghidupkan suasana tenang dan menginstruksikan otot agar melakukan pengenduran.

Lingkungan atau suasana yang tenang membantu untuk menunjang efektivitas mempermudah menghilangkan pikiran-pikiran yang mengganggu.

##### 3) *Modelling*

Konselor atau ahli relaksasi memberikan contoh dalam pengajaran teknik relaksasi dengan cara memperagakan dari posisi nyaman ketika hendak memulai relaksasi dan setelah itu konselor memberikan arahan atau instruksi kepada individu dengan bahasa yang jelas, sederhana, dan mudah dipahami.

<sup>29</sup> Rosemary A. Payne and Marie Donaghy, *Relaxation techniques E-book: a practical handbook for the health care professional* (Amsterdam: Elsevier Health Sciences, 2010), hlm. 12.

<sup>30</sup> Triyono Suyono dan Dany M. Handarini, 'Keefektifan Teknik Relaksasi untuk Menurunkan Stres Akademik Siswa SMA', *Jurnal Pendidikan Humaniora*, vol. 4, no. 2 (2016), hlm. 119.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Adapun posisi tubuh yang baik agar mendapatkan kondisi yang nyaman dan relaks, yaitu:

a) Posisi terlentang

Posisi ini dapat dilakukan dikasur ataupun kursi yang nyaman, dengan cara memposisikan kaki lurus kearah luar, posisi tangan berada pada sisi tubuh tapi tanpa menyentuh bagian sisi tubuh, dan posisi kepala sejajar dengan tulang belakang dengan bantuan bantal tipis dan kecil pada area bawah kepala.

b) Posisi berbaring miring

Memposisikan badan kearah kanan dengan posisi kedua lutut ditekuk, serta posisi tangan diletakkan senyaman mungkin. Pada area kepala dan dibawah perut diberi bantal kecil dan tipis agar posisi perut tidak menggantung.

c) Posisi duduk

Menyandarkan punggung pada kursi dengan nyaman, posisi kaki datar pada lantai atau menggunakan kursi bantuan untuk meluruskan kaki senyaman mungkin.

## 2. Perkembangan Masa Remaja

Remaja memiliki istilah dengan “*adolescence*” yang berarti tumbuh dewasa atau dalam perkembangan menjadi dewasa. Konsep *adolescence* sendiri merupakan ciptaan budaya yang muncul di masyarakat modern sebagai tanggapan terhadap perubahan sosial yang menyertai perkembangan industri pada anak abad ke-19 di Eropa dan Amerika Serikat.<sup>31</sup>

Remaja ialah suatu fase peralihan dari masa anak-anak menuju dewasa dimana *World Health Organization* membagi individu yang tergolong remaja yaitu berkisar pada umur 10-19 tahun. Sedangkan, secara terminologi membagi anak muda (*youth*) ialah mereka yang berada pada usia 18-21 tahun.<sup>32</sup>

### a Tahapan Pertumbuhan dan Perkembangan Remaja

#### 1 Masa Remaja Awal (*Early Adolescence*)

Rentang usia pada fase ini ialah 11-13 tahun dimana remaja merasa lebih terikat dan dekat dengan rekan sebayanya, bersifat egosentris, dan memiliki emosi ingin merasa bebas. Sifat egosentris pada remaja awal akan mengakibatkan remaja memiliki kesulitan dalam hal adaptasi dengan lingkungan sekitar karena mereka melihat sesuatu hal hanya dari sudut pandang remaja sendiri tanpa mempertimbangkan pendapat orang lain.

<sup>31</sup> Desmita, Psikologi Perkembangan (Bandung: Pt. Remaja Rosdakarya, 2016), hlm. 189.

<sup>32</sup> Mayasari Ade Tyas, Inggit Primadeci, dan Hellen Febriyanti, Kesehatan Reproduksi Wanita di Sepanjang Daur Kehidupan (Aceh: Syiah Kuala University Press, 2021), hlm. 25.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Remaja awal mulai memiliki rasa ingin tahu terhadap lingkungan dan kehidupan sehari-hari sehingga memiliki pengaruh terhadap kemampuan kognitif dalam berpikir secara konkret tetapi masih belum mampu secara benar untuk melihat hukum sebab akibat yang akan terjadi atau timbul dari tindakan yang diperbuat.<sup>33</sup>

## 2 Masa Remaja Pertengahan (*Middle Adolescence*)

Rentang usia masa remaja pertengahan yaitu 14-17 tahun dimana pada masa ini remaja mulai mencari identitas diri dan mulai mengenal lawan jenis. Dalam segi perkembangan fungsi seksual remaja putra akan mengalami mimpi basah, sedangkan untuk remaja putri akan mengalami siklus menstruasi. Remaja cenderung memiliki beberapa perubahan dalam segi fisik baik dari bobot badan, proporsi tubuh, penambahan tinggi badan, dan timbulnya beberapa rambut pada bagian tertentu.

Pada fase ini remaja membutuhkan asupan gizi yang baik dan cukup agar tidak adanya masalah selama proses pematangan organ reproduksi. Selain itu, orang tua dituntut untuk mulai memberikan perhatian dan pengawasan lebih kepada remaja diusia pertengahan agar tidak terjadi penyimpangan perilaku sosial.<sup>34</sup>

## 3 Masa Remaja Akhir (*Late Adolescence*)

Rentang usia pada tahapan masa remaja akhir yaitu 18-21 tahun dimana tahapan tumbuh dan kembang remaja akhir disebut sebagai masa konsolidasi menuju dewasa. Pada fase ini remaja memiliki beberapa tanda kearah yang lebih baik seperti minat intelektualitas tinggi, memiliki ego yang mudah berbaur dengan orang lain, mulai mencari pengalaman baru dalam kehidupan, terbentuknya identitas intelektual, sifat egosentrisme sudah mulai menghilang diganti dengan adanya keseimbangan antara kepentingan pribadi dan orang lain, dan sudah mulai memahami hukum sebab akibat dalam sebuah perbuatan yang dibuat.

### b Pubertas pada Remaja

Pubertas merupakan sebuah proses periode dimana kematangan dan pertumbuhan pada organ reproduksi mulai berfungsi dengan pesat terutama pada masa awal remaja.<sup>35</sup> Masa pubertas menandakan bahwa remaja akan memiliki kemampuan untuk bereproduksi karena terjadinya perubahan fisik dan psikologis pada remaja.

<sup>33</sup> Ibid., hlm. 26.

<sup>34</sup> Ibid., hlm. 27.

<sup>35</sup> Irma Fidora, Sisca Oktarini, dan Rezi Prima, 'Siapa Fisik dan Psikologis Menghadapi Masa Pubertas', Jurnal Salingka Abdimas, vol. 1, no. 1 (2021), hlm. 6.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Secara ilmiah, pubertas terjadi dikarenakan kelenjar pituitari yaitu kelenjar yang berada di bawah otak mengirimkan sinyal kepada tubuh untuk memproduksi hormon estrogen. Hormon estrogen akan menyebabkan terjadi perubahan pada saat remaja. Umumnya, hormon estrogen dominan dimiliki pada remaja putri, sedangkan remaja putra memiliki dominan hormon androgen.<sup>36</sup>

Selama pubertas, terjadinya peningkatan kadar testosteron pada remaja putra sehingga adanya sejumlah perubahan fisik seperti perkembangan alat kelamin luar dan adanya perubahan suara. Sedangkan, untuk remaja putri meningkatnya kadar estradiol mengakibatkan adanya perkembangan pada area payudara, rahim, dan perubahan tulang pada kerangka tubuh.<sup>37</sup>

Pada masa pubertas terdapat empat perubahan fisik yang sangat menandai seperti perubahan dalam bentuk proporsi tubuh, perubahan ciri-ciri seks primer dan sekunder.<sup>38</sup> Terjadiya kematangan seksual pada masa pubertas merupakan sebuah proses serangkaian dari perubahan ciri-ciri seks primer (*primary sex characteristics*) dan ciri-ciri seks sekunder (*secondary sex characteristics*). Tetapi setiap remaja memiliki beberapa perbedaan dalam menandakan dimulainya atau memasuki masa pubertas.<sup>39</sup>

Perubahan fisik pada masa pubertas mengakibatkan adanya penambahan berat badan akibat perubahan komposisi tubuh karena pengaruh hormon steroid seks dimana pada remaja laki-laki meningkatnya masa otot dan pada remaja perempuan akan meningkatnya masa lemak.<sup>40</sup>

### c Perubahan Ciri-ciri Seks Primer dan Sekunder Remaja

Perubahan ciri-ciri seks primer pada remaja merujuk pada organ tubuh yang berhubungan langsung dengan proses reproduksi. Adanya perbedaan pada ciri-ciri seks primer pada remaja laki-laki dan perempuan. Perubahan ciri-ciri seks primer remaja laki-laki ditandai dengan adanya mimpi basah dan pertumbuhan dari batang kemaluan dan kantung kemaluan yang mulai terjadi pada remaja di usia 12 tahun. Perubahan seks primer pada remaja laki-laki diakibatkan oleh hormon.<sup>41</sup>

<sup>36</sup> Amalia Th, *The Book of Puberty* (Jakarta: Serambi Ilmu Semesta, 2010), hlm. 7.

<sup>37</sup> Endah Tri dan Jamil Surya, *Perkembangan Fisik Remaja* (Palu: Ongka Book, 2020), hlm.

10.

<sup>38</sup> Ibid., hlm. 7.

<sup>39</sup> Desmita, *Psikologi Perkembangan*, hlm. 192.

<sup>40</sup> Jose RL Batubara, 'Adolescent Development (Perkembangan Remaja)', *Sari Pediatri*, vol. 12, no. 1 (2016), hlm. 24.

<sup>41</sup> Desmita, *Psikologi Perkembangan*, p. 192.

Pada remaja perempuan, perubahan ciri-ciri yang dijumpai yaitu munculnya siklus menstruasi atau disebut *menarche* (mestruasi pertama remaja). Hal ini menandakan bahwa telah matangnya mekanisme reproduksi pada anak perempuan, sehingga memungkinkan untuk mengandung dan melahirkan anak. Selain itu, terdapat sejumlah perubahan yang muncul pada remaja wanita seperti pembesaran pada area pinggul dan bahu dan ketika pertumbuhan telah mencapai puncaknya maka ovarium, uterus, vagina, dan labia akan berkembang pesat.

Selain perubahan secara primer adapun perubahan ciri-ciri seks sekunder pada laki-laki dan wanita. Perubahan seks sekunder ialah tanda-tanda jasmaniah remaja laki-laki dan perempuan yang tidak langsung berhubungan dengan proses reproduksi, namun merupakan tanda untuk membedakan antara laki-laki dan perempuan.<sup>42</sup>

Perubahan ciri-ciri seks sekunder pada remaja laki-laki seperti munculnya rambut pada area ketiak, kumis dan janggut mulai tumbuh, adanya jakun, suara berat, dan tumbuh bulu pada dada, kaki, lengan, dan kemaluan. Sedangkan, perubahan yang terjadi pada perempuan yaitu payudara dan panggul mulai membesar, suara menjadi halus, dan mulai tumbuhnya bulu pada area ketiak dan kemaluan.<sup>43</sup>

#### d Perubahan Psikososial Masa Remaja

Memasuki fase pubertas akan mengakibatkan pada perubahan fisik yang cepat dan berkelanjutan. Hal ini menyebabkan remaja sadar dan sensitif terhadap perubahan yang terjadi pada bobot tubuhnya yang meningkat serta mulai timbulnya melakukan perbandingan dengan teman-teman sebaya.<sup>44</sup>

Umumnya akan timbul rasa ansietas (perasaan yang tidak menyenangkan, ketakutan karena penilaian individu secara subjektif) serta perkembangan psikis dan emosi remaja jika perubahan bobot tubuh yang tidak berlangsung dengan lancar.

Terjadinya perubahan psikososial remaja terjadi pada tahapan remaja awal, pertengahan remaja, dan remaja akhir. Tahapan remaja awal remaja terjadinya perubahan bentuk tubuh yang cepat, adanya akselerasi pertumbuhan dan perubahan komposisi tubuh. Pada tahapan ini remaja mengalami perubahan psikologis seperti krisis identitas, jiwa yang labil, ketertarikan kepada lawan jenis, dan peran teman sebaya

<sup>42</sup> Ibid., hlm. 193.

<sup>43</sup> Ibid., hlm. 194.

<sup>44</sup> Batubara, 'Adolescent Development (Perkembangan Remaja)', hlm. 26.



(*peer group*) yang dominan baik dalam hal tingkah laku, penampilan, serta bahasa atau kode isyarat yang sama.<sup>45</sup>

Periode pertengahan remaja akan ditandai pada perubahan dalam penampilan, selektif dan komprehensif memperhatikan kelompok main, *moody*, memiliki konsep *role model* dan konsisten dalam hal cita-cita. Sedangkan pada periode remaja akhir sudah mulai memasuki maturitas fisik yang mendekati sempurna. Perubahan psikososial pada tahapan remaja akhir dapat dilihat dari emosi yang lebih stabil, identitas diri menjadi kuat, memperhatikan masa depan, dan mampu untuk mengekspresikan perasaan yang dirasa dengan kata-kata.

#### e Perkembangan Kognisi Sosial Remaja

Kognisi sosial ialah kemampuan individu dalam berpikir secara kritis terhadap isu-isu dalam hubungan interpersonal dan kemampuan untuk memahami orang lain serta menentukan bagaimana cara untuk berinteraksi dengan yang lainnya.<sup>46</sup> Pada usia remaja sudah munculnya kemampuan untuk berpikir secara abstrak dimana hal ini akan menyatu dengan pengalaman sosial yang dialami oleh remaja sendiri sehingga menghasilkan sebuah perubahan besar dalam memahami diri remaja itu sendiri dan orang-orang disekitarnya.

Keterampilan kognitif baru pada remaja akan memberikan efek yang besar pada perubahan kognisi sosial dimana dikenal dengan istilah egosentrisme. Egosentrisme merupakan kecenderungan remaja dalam memahami dirinya sendiri dan memaknai dunia dari sudut pandangnya sendiri. Egosentrisme terbagi atas dua yakni pemikiran sosial penonton khayalan dan dongeng pribadi.

*Imaginary audience* atau penonton khayalan ialah persepsi remaja bahwa orang lain memperhatikan dirinya sama seperti dirinya memperhatikan diri remaja itu sendiri. Hal ini mendorong remaja untuk berperilaku menarik perhatian dan keinginan tampil diatas panggung untuk diperhatikan dan terlihat.<sup>47</sup>

*The personal fable* atau dongeng pribadi merupakan bagian dari egosentrisme remaja dimana remaja memiliki perasaan unik yang dirinya merasa bahwa orang lain tidak dapat memahami isi hati yang remaja rasakan. Remaja akan mengarang cerita terakit dirinya sendiri yang berisi fantasi dan jauh dari realitas. Cerita fantasi atau dongeng pribadi ini dapat dilihat atau ditemui dalam buku harian remaja.

<sup>45</sup> *Ibid.*, hlm. 27.

<sup>46</sup> *Ibid.*, hlm. 205.

<sup>47</sup> *Ibid.*, hlm. 206.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

### 3. Diet

#### a. Pengertian Diet

Berdasarkan kamus *Merriam-Webster*, diet diartikan sebagai pola makan yang biasa dilakukan oleh seseorang dalam kesehariannya dalam daerah tertentu.<sup>48</sup> Papalia berpendapat diet sebagai usaha membentuk atau mencapai proporsi berat badan tertentu dan taraf kesehatan yang seimbang dengan pengaturan pola makan yang sehat serta melakukan aktivitas fisik.<sup>49</sup>

Perilaku diet dilakukan karena adanya intensi atau niat dari individu yang ditunjang dengan keyakinan mengenai bentuk tubuh yang dimiliki tidak sesuai dengan harapan. Beberapa tahun belakangan pengertian diet sudah berubah yaitu dimaknai sebagai peraturan pola makan dan minum yang bertujuan untuk penurunan berat badan untuk beberapa keperluan bahkan kesehatan.

Pemaknaan diet sehat diartikan sebagai kebiasaan makanan yang dikonsumsi oleh sekelompok orang pada daerah tertentu yang mana tetap mengutamakan kesehatan dan kecukupan gizi melalui makanan dan minuman yang dikonsumsi. Selain itu dengan adanya program diet maka individu memiliki pedoman makan yang harus diikuti agar terpenuhinya keinginan yang diidam-idamkan selama program diet dilaksanakan. Adapun macam-macam program diet yang berkembang pada zaman sekarang, seperti diet OCD, diet gluten, diet mayo, dan diet mediterania.

Diet yang dilakukan oleh kebanyakan orang saat ini memiliki tujuan untuk penurunan berat badan dengan cara mengurangi porsi makan serta menghilangkan jadwal makan. Program diet yang seperti ini tentu salah jika tidak dilakukan secara benar dan tidak memeriksa asupan gizi perharinya. Hal ini dapat memberikan efek samping kepada individu yang melakukan diet dengan cara seperti ini jika dilakukan untuk waktu yang berkepanjangan.

Jika tujuan diet untuk penurunan berat badan maka hal yang harus dibenahi ialah pola makan yang benar dengan memperhatikan asupan gizi yang masuk serta dibarengi dengan olahraga. Makanan yang dikonsumsi perlu diperhatikan seperti adanya pergantian cemilan yang dimakan dengan *yoghurt* atau gandum yang rendah kalori,<sup>50</sup> *fastfood*, dan mengganti makanan pokok nasi putih dengan beras merah.

<sup>48</sup> G. Dok, *Dietlopedia: 110 rahasia diet sehat* (Gramedia Widiasarana Indonesia, 2019), hlm. 2.

<sup>49</sup> Shalma Chintya Kristi, *Hubungan Body Image terhadap Intensi Niat Perilaku Diet: Kelas Sehat Herbalife Arsyam Club* (Malang: Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, 2021), hlm. 31.

<sup>50</sup> Robert Hendrik Liembono, *DEBM: Diet Enak, Bahagia, dan Menyenangkan Cara Mudah Turunkan Berat Badan tanpa Sengsara* (Jakarta: Penebar Swadaya Utama, 2018), hlm. 12.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Menurunkan berat badan dengan cara melakukan diet secara baik dan benar maka yang harus dilakukan ialah secara bertahap tanpa mengganggu keseimbangan metabolisme dan menyiksa diri sendiri dengan cara tidak makan.<sup>51</sup>

Secara khusus perempuan memiliki evaluasi penilaian terhadap bentuk tubuh lebih banyak kepada penilaian yang cenderung negatif disebabkan tekanan sosial yang didapat perempuan terhadap konstruksi tubuhnya. Upaya perempuan untuk mendapatkan citra tubuh yang ideal yaitu dengan memodifikasi bentuk tubuh melalui diet, penggunaan kosmetik, operasi plastik, dan olahraga.<sup>52</sup> Sedangkan, untuk laki-laki telah terjadinya pergeseran budaya pada abad ke-21 sehingga pria juga mendapatkan tekanan sosial yang sama seperti wanita yang mana menginginkan untuk memiliki citra tubuh yang ramping dan berotot.

Adanya perubahan budaya yang berkembang saat ini menjadi pemicu terjadinya pergeseran sehingga banyak laki-laki juga melakukan diet dan berolahraga demi mendapatkan proporsi tubuh yang ideal.

## b. Jenis-jenis Diet

Adapun macam-macam praktek pelaksanaan diet yang berkembang saat ini menurut Neumark-Stainzher, yaitu:<sup>53</sup>

### a) Diet sehat

Diet sehat mengacu pada bagaimana pengaturan asupan makanan seimbang dengan kalori dan gizi yang masuk pada tubuh. Tindakan diet dikatakan sehat apabila mengatur pola makan yang dikonsumsi dengan memperhatikan asupan lemak dan meningkatkan aktivitas fisik dengan berolahraga. Selain itu, mengurangi konsumsi cemilan yang dikonsumsi serta makanan *junkfood*.

Contoh diet sehat yang dapat diterapkan ialah makan tepat pada waktu jam makan dengan porsi yang tidak berlebihan, konsumsi buah setelah makan, mengurangi pengonsumsi makanan dengan digoreng, dan tetap makan malam tetapi mengurangi mengonsumsi karbohidrat.

### b) Diet tidak sehat

Diet tidak sehat ialah aturan makan yang dilakukan secara asal-asalan tanpa melihat nutrisi yang dibutuhkan oleh tubuh dan memiliki tujuan untuk memangkas bobot tubuh agar memiliki tubuh yang kurus, langsing, atau ideal.

<sup>51</sup> Rita Ramayulis, Diet untuk Penyakit Komplikasi, hlm. 4.

<sup>52</sup> S. Grogan, Body Image: Understanding Body Dissatisfaction in Men, Women and Children (Taylor & Francis, 2016), hlm. 11.

<sup>53</sup> Nur Laitul Husna, 'Hubungan Antara Body Image dengan Perilaku Diet (Penelitian pada Wanita di Sanggar Senam Rita Pati)', Jurnal Psikologi, vol. 2, no. 2 (2013), hlm. 16.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Pelaksanaan diet dengan mengurangi porsi makan secara berlebihan dan melewatkan waktu makan baik itu sarapan, makan siang, dan makan malam. Jika dilakukan terus menerus akan memberikan efek samping terhadap kesehatan tubuh.

c) Diet ekstrem

Program diet ini sangat tidak dianjurkan dan tidak pernah direkomendasikan oleh pihak yang berwenang dimana individu menggunakan obat-obatan penurun berat badan, obat pencahar, pil pelangsing, dan sejenisnya. Terkadang ada yang dengan sengaja memuntahkan makanan yang telah dikonsumsi dan melakukan olahraga fisik yang berlebihan.

**c. Tanda-tanda Perlunya Diet**

Beberapa alasan seseorang melakukan diet yaitu untuk masalah kesehatan tetapi banyak juga yang melakukan diet untuk kepentingan lain yaitu mendapatkan tubuh yang ideal dan dibalik semua alasan tersebut tidak banyak orang mau mengubah pola makan yang benar. Adapun tanda-tanda individu perlu melakukan diet jika ditinjau dari beberapa aspek, yaitu:<sup>54</sup>

a) Bentuk tubuh tidak proporsional

Bentuk tubuh yang tidak proporsional ditinjau apabila individu memiliki bentuk tubuh yang terlalu gendut atau terlalu kurus yang mana menjadi salah satu indikator kesehatan seseorang. Untuk ukuran tubuh yang gendut maka bisa jadi disebabkan oleh banyaknya timbunan lemak yang ada sehingga hal ini menjadi bahan pertimbangan untuk melakukan diet.

b) Perut membuncit

Jika perut sudah kelihatan terlalu membuncit hal ini dapat mengakibatkan munculnya berbagai masalah kesehatan seperti diabetes, asma, hingga impotensi.

c) Sesak nafas yang intensif

Seringnya sesak nafas menjadi salah satu penanda kondisi tubuh sedang tidak baik, oleh karena itu disarankan untuk mengganti pola makan serta diet sehat. Kondisi seperti ini perlu asupan gizi secara khusus mengenai pola makan karena jika dibiarkan maka akan memperparah kondisi tubuh.

d) Wajah berjerawat dengan jumlah yang banyak

Munculnya jerawat dalam jumlah yang banyak sebagai penanda penerapan pola makan yang tidak sehat. Karena makanan yang dikonsumsi dapat mempengaruhi kondisi kulit. Beberapa jenis

<sup>54</sup> Dok, Dietlopedia: 110 rahasia diet sehat, hlm. 7.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

makanan yang tinggi karbohidrat, produk susu, lemak jenuh, dan lemak trans dapat memicu perangsangan produksi hormon minyak berlebih.

Jenis makanan tertentu dapat meningkatkan gula darah dengan cepat. Hal yang akan terjadi ketika gula darah naik dengan cepat, tubuh akan melepaskan hormone yang disebut insulin. Jika insulin berlebih dalam darah individu dapat memicu kelenjar minyak untuk memproduksi lebih banyak minyak.

e) Rambut rontok secara berlebihan.

Selain hormon yang tidak seimbang ataupun faktor genetic, salah satu penyebab terjadinya kerontokan rambut secara berlebihan yaitu akibat pola makan yang salah atau tidak sehat. Seperti kekurangan zat besi, protein, zinc, dan biotin. Jika Individu tidak merubah pola makan dengan benar atau sehat tidak menutup kemungkinan akan memberikan efek kehilangan rambut dengan jumlah yang semakin banyak yang mengarah pada kebotakan.

f) Konstipasi

Konstipasi atau sembelit biasanya menjadi penanda bahwa pencernaan seseorang sedang tidak baik. Penyebab terjadinya sembelit bisa saja karena dehidrasi, pola makan yang tidak sehat, tidak memperhatikan asupan gizi dan kurangnya asupan makanan yang kaya akan serat.

**d. Faktor yang Mempengaruhi Perilaku Diet**

a) Kesehatan

Program diet berguna untuk menjaga kesehatan yaitu dengan membatasi konsumsi daging yang mengandung kolestrol yang berlemak tinggi.<sup>55</sup> Diet yang dilakukan memiliki tujuan untuk mencegah dari berbagai macam penyakit yang akan menyerang tubuh dengan cara menyeleksi makanan yang masuk sehingga tubuh tidak dipenuhi dengan sampah dari makanan yang tidak sehat.

b) Kepribadian

Pelaksanaan diet dilakukan oleh individu yang memiliki ketidakpercayaan diri terhadap bentuk tubuhnya maka akan melakukan program diet untuk mendapatkan tubuh yang ideal karena individu merasa tidak puas terhadap bentuk tubuhnya.<sup>56</sup>

c) Lingkungan

<sup>55</sup> Ibid., hlm. 18.

<sup>56</sup> Septian Dini Irawan and Safitri Safitri, 'Hubungan antara Body Image dan Perilaku Diet Mahasiswa Universitas Esa Unggul', Jurnal Psikologi Esa Unggul, vol. 12, no. 01 (Esa Unggul University, 2014), hlm. 18.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Individu melakukan diet mendapat pengaruh dari orang tua, saudara, teman, dan media yang mana melihat berbagai bentuk proporsi tubuh yang ideal sehingga terpengaruh untuk melakukan diet demi mendapatkan tubuh yang sama seperti orang-orang yang dilihatnya. Adanya pengadopsian akan nilai-nilai sosial masyarakat kaum barat dan negara beberapa negara Asia memiliki daya tarik kuat akan memiliki tubuh yang ramping.

Umumnya, terjadi pada perempuan yang memiliki tekanan lebih dari masyarakat, sehingga tanpa disadari anak perempuan menyerap adanya keterkaitan hubungan antara daya tarik fisik dengan sifat-sifat pribadi dari seseorang.

d) Jenis kelamin

Adanya pembandingan antara perempuan dan laki-laki yang mana perempuan lebih banyak melakukan diet demi mendapatkan bobot tubuh yang diinginkan. Umumnya terjadi pada perempuan, dimana perempuan dihadapkan pada standar memiliki tubuh yang ramping ialah salah satu kategori standar kecantikan perempuan pada umumnya.

**e. Pembentukan Tubuh Ideal Sejak Remaja**

Usia remaja merupakan fase dimana individu tumbuh dan berkembang dengan pesat. Memasuki masa pubertas remaja akan memiliki beberapa perubahan fisik sehingga tidak dapat dipungkiri banyak remaja yang mengalami perubahan fisik mengarah pada kegemukan banyak remaja berusaha melangsingkan tubuh mereka dengan alasan kesehatan ataupun kecantikan (penampilan). Agar perubahan fisik dapat dikontrol dan tumbuh dengan ideal maka remaja harus menerapkan pola hidup sehat.<sup>57</sup>

Pemilihan jenis makanan bergizi sangat perlu diperhatikan untuk menunjang perkembangan di usia remaja. Kebutuhan zat gizi pada remaja putra dan putri memiliki perbedaan dimana remaja putri biasanya membutuhkan lebih banyak zat besi, vitamin A, dan kalsium daripada remaja putra. Jika pengonsumsi makanan sudah sesuai dengan menu yang seimbang maka sudah tercukupi gizi dan remaja dapat tumbuh dan berkembang secara maksimal.

Total kebutuhan akan zat gizi pada usia remaja relatif lebih besar. Tetapi jika remaja putra dan putri melakukan diet untuk pembentukan tubuh yang langsing maka umumnya banyak kekurangan vitamin B6, seng asam folat, iodium, vitamin D, dan magnesium. Padahal jika tidak terpenuhinya atau kekurangan zat gizi diatas akan

<sup>57</sup> Sumanto, *Tetap Langsing dan Sehat dengan Terapi Diet*, hlm. 52.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

memberikan pengaruh pada tumbuh dan kembang untuk usia dewasa serta masa lansia.<sup>58</sup>

Sangat dianjurkan oleh ahli gizi untuk usia remaja memulai pola hidup yang sehat walaupun sedang melakukan diet. Remaja yang memiliki banyak aktivitas di luar rumah akan banyak menguras tenaga sehingga merasa lemah, letih, lesu, dan pusing. Untuk itu, walaupun sedang diet remaja sangat dianjurkan untuk makan dengan rutin, tidak melewatkan jam makan malam, serta melakukan aktivitas fisik yang teratur tapi tidak berlebihan seperti melakukan *jogging*,<sup>59</sup>

Konsep umum dalam penurunan berat badan ialah kalori yang masuk ke tubuh harus lebih kecil daripada kalori yang dibutuhkan oleh tubuh sehingga tidak adanya penimbunan lemak dalam tubuh. Dengan demikian, untuk pembakaran lemak untuk pemenuhan kekurangan pemasukan kalori dapat dilakukan dengan aktivitas fisik (olahraga) ataupun melakukan diet.<sup>60</sup>

Diet yang dilakukan dengan tetap memperhatikan konsep menu seimbang dalam artian jumlah porsi makanan yang cukup, jenis makanan yang bervariasi (lengkap zat gizi) untuk mencegah rasa bosan saat diet, dan makanan yang disesuaikan dengan kebutuhan gizi berdasarkan umur, keadaan sakit atau sehat, serta aktivitas yang dikerjakan.<sup>61</sup>

Selain itu, bentuk tubuh yang ideal dapat ditinjau berdasarkan metode brocha. Bentuk tubuh didasarkan pada perhitungan berat badan dan tinggi badan dengan ambang batas ialah  $\pm 10\%$  dari berat badan ideal. Adanya perbedaan dalam rumus perhitungan brocha untuk laki-laki dan perempuan, yaitu:<sup>62</sup>

$$[(TinggiBadan - 100) - 10\% \times (TinggiBdan - 100)] \dots (1) \text{ Laki - laki}$$

$$[(TinggiBadan - 100) - 15\% \times (TinggiBdan - 100)] \dots (2) \text{ Perempuan}$$

#### f. Kesalahan Diet Remaja

Remaja memiliki perhatian lebih terhadap penampilan fisik, oleh karena itu banyak remaja melakukan perbandingan berat dan bentuk tubuh mereka dengan teman, *influencer*, ataupun model. Selain itu, adanya reaksi sosial mengenai bobot badan menyebabkan timbulnya kecemasan akan pertumbuhan tubuh yang tidak sesuai dengan standar budaya yang berlaku. Hal ini menjadi faktor penentu remaja melakukan

<sup>58</sup> *Ibid.*, hlm. 54.

<sup>59</sup> Harry Freitag, *Diet Seru Ala Remaja* (Yogyakarta: Galangpress Group, 2010), hlm. 57

<sup>60</sup> Sumanto, *Tetap Langsing dan Sehat dengan Terapi Diet*, hlm. 56.

<sup>61</sup> *Ibid.*, hlm 55.

<sup>62</sup> Luthfan Maulana and Dodon Yendri, 'Rancang Bangun Alat Ukur Tinggi dan Berat Badan Ideal Berdasarkan Metode Brocha Berbasis Mikrokontroler', *Journal of Information Technology and Computer Engineering*, vol. 2, no. 02 (2018), p. 77.



## Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

diet. Permasalahan mengenai bentuk tubuh yang sering dilihat setiap harinya baik dari orang-orang terdekat ataupun tidak, secara tidak sadar menjadi sebuah gambaran yang normal yang berkembang pada remaja.<sup>63</sup>

Anggapan memiliki tubuh ramping merupakan sebuah standar yang harus dipenuhi oleh kalangan remaja pada zaman saat ini. Remaja secara sadar dan tidak sadar memiliki penilaian subjektif terhadap bentuk tubuhnya dimana memiliki obsesi untuk melakukan berbagai cara penurunan berat badan. Salah satu faktor yang membuat individu memiliki konsep atau pemahaman yang salah mengenai diet yaitu mempercayai mitos faktor keturunan turut ikut andil dalam pembentukan bobot badan dan melihat orang-orang yang melakukan diet menyeleksi makanan yang konsumsi tanpa melihat atau mempelajari bahwa dibutuhkan asupan makanan seimbang dengan kalori dan gizi yang masuk pada tubuh.

Berbagai usaha dilalui oleh remaja untuk mengontrol bentuk dan bobot tubuh, salah satunya diet. Diet pada remaja merupakan sebuah titik awal dimana mulai berkembangnya gangguan pola makan diakibatkan salah persepsi mengenai diet yang sesungguhnya. Pelaksanaan diet yang dilakukan remaja cenderung salah yang berefek pada kesehatan. Selain itu, diet yang salah atau tidak sehat akan memberikan pengaruh terhadap gangguan pertumbuhan dan perkembangan remaja kedepannya. Kebanyakan dari remaja memiliki anggapan mereka memiliki bentuk tubuh yang lebih besar daripada ukuran yang sebenarnya. Hal itulah yang mendorong remaja melakukan diet yang tidak sehat.<sup>64</sup>

Kepedulian untuk menjaga dan merawat proporsi tubuh dikalangan remaja dengan cara diet yang tidak sehat untuk mengontrol berat badan. Selain pelaksanaan diet yang tidak sehat remaja juga memiliki perilaku makan yang tidak baik seperti melewatkan waktu makan, meminum air putih untuk mengganti makanan pokok, dan makan tidak teratur.<sup>65</sup>

<sup>63</sup> Atika Sulistyan, Emy Huriyati, dan Janatin Hastuti, 'Distorsi Citra Tubuh, Perilaku Makan, dan Fad Diets pada Remaja Putri di Yogyakarta', *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, vol. 12, no. 3 (2016), hlm. 100.

<sup>64</sup> Erni Susana Nomate, Marselinus Laga Nur, dan Sarci Magdalena Toy, 'Hubungan Teman Sebaya, Citra Tubuh dan Pola Konsumsi dengan Status Gizi Remaja Putri', *Unnes Journal of Public Health*, vol. 6, no. 3 (2017), hlm. 55.

<sup>65</sup> Anastasia Lintang, Amatus Yudi Ismanto, dan Franly Onibala, 'Hubungan Citra Tubuh dengan Perilaku Diet Pada Remaja Putri Di Sma Negeri 9 Manado', *Jurnal Keperawatan*, vol. 3, no. 2 (2015), hlm. 2.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## g. Dampak Akibat Perilaku Diet

Perilaku diet adalah sebuah sikap atau perilaku pengaturan makanan dan minuman yang dikonsumsi oleh tubuh secara rutin untuk menjaga kesehatan tubuh dengan berfokus pada penekanan pengaturan pola makan oleh individu yang melakukan diet. Adapun perilaku diet yang memberikan dampak bagi individu ialah:<sup>66</sup>

### 1 Dampak biologis

Diet akan meningkatkan level *systematic cortisol*. *Cortisol* adalah sebuah pertanda dari timbulnya stres, yang merupakan prediktor terhadap level rasa lapar dan menjadi faktor beresiko individu mengalami perapuhan tulang.

### 2 Dampak psikologis

Kebanyakan seseorang saat menjalani diet akan lebih depresi dan emosional karena akan mengalami kecemasan, kurangnya penyesuaian diri ketika bersosialisasi.

### 3 Dampak kognitif

Terjadinya kerusakan dalam *working memory*, tingkat perhatian serta performansi kognitif diakibatkan oleh bentuk tubuh, makanan, dan diet yang disebabkan oleh kecemasan yang dihasilkan oleh efek stres terhadap diet yang sedang dijalani.

## h. Diet sebagai Perwujudan *Body Image*

Demi mencapai bentuk tubuh yang ideal, banyak individu melakukan alternatif penurunan berat badan dengan jalan diet. Diet yang dilaksanakan setiap individu cenderung berbeda-beda tergantung pada persepsi yang berkembang di masyarakat saat ini.<sup>67</sup>

Mayoritas remaja zaman sekarang sangat memperhatikan penampilan terutama bagian tubuh dibandingkan dengan yang lain. Fase remaja mengalami perubahan fisik yang diakibatkan karena pubertas sehingga banyak remaja merasa memiliki perasaan tidak puas akan tubuhnya. Hal ini diakibatkan munculnya penilaian dan standar penampilan fisik yang proporsional. Remaja memiliki persepsi fisik akan tubuhnya sehingga memunculkan sikap kurang percaya diri dan menyesuaikan dengan penilaian yang diberikan oleh orang lain terutama teman sebayanya.<sup>68</sup>

<sup>66</sup> Ellen Prima dan Endah Puspita Sari, 'Hubungan antara Body Dissatisfaction dengan Kecenderungan Perilaku Diet Pada Remaja Putri', *Jurnal Psikologi Integratif*, vol. 1, no. 1 (2013), hlm. 20

<sup>67</sup> Irin Oktaviani, 'Keputusan Diet dan Pengaruh Media Sosial Menggunakan Pendekatan Critical Medical Anthropology', *Jurnal Kajian Ruang Sosial-Budaya*, vol. 3, no. 2 (2019), hlm. 7.

<sup>68</sup> Niswah Elmy Bonafita Zahro Fitrotun, 'Internalisasi Sosiokultural, Korean Wave dan Kualitas Citra Tubuh Remaja', *Prosiding Konferensi Nasional Universitas Nahdlatul Ulama Indonesia*, vol. 01, no. 01 (2021), hlm. 143



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Media sosial menjadi *platform* yang dapat diakses dengan mudah dan dapat memberikan segala informasi tak terkecuali tentang diet. Beberapa program diet yang ditampilkan pada laman media sosial seperti Instagram berupa penurunan berat badan dengan cepat tanpa memperhatikan komposisi yang ada didalamnya. Seperti, penggunaan obat, melarang mengonsumsi jenis makanan tertentu, dan minuman detoks.<sup>69</sup>

Selain itu, media sosial sangat berperan dalam membentuk perilaku diet karena banyak dari pengguna lainnya turut membagikan foto ataupun video berkenaan dengan bentuk tubuh serta kegiatan olahraga mereka. Terlebih pada remaja perempuan memiliki sikap meniru perilaku teman atau memiliki *role model* dengan mengadopsi sikap yang ditunjukkan seperti pola makan, citra tubuh dan berat badan. Perilaku seperti ini dituang dengan adanya komunikasi didalam grup persahabatan dan terkadang melalui candaan ataupun ejekan jika memiliki proporsi tubuh yang ideal.<sup>70</sup>

#### 4. Stres

Kondisi individu dimana tidak memiliki kemampuan untuk mengatasi ancaman yang dihadapi oleh fisik, psikis, emosional, serta spiritual. Ketidakseimbangan pada aspek fisiologis akibat stimulus terhadap fisik maupun psikologis individu akibat tekanan yang didapat. Stres merupakan manifestasi dari perasaan takut dan marah individu dengan diekspresikan dalam sikap frustrasi, iri, depresi, khawatir, dan perasaan bersalah.<sup>71</sup>

Jika individu mempersepsikan stres sebagai sebuah motivasi agar dapat mengarah kepada hal yang lebih baik maka ini dikategorikan sebagai stres yang menguntungkan. Sedangkan jika kondisi individu merasa tegang, cemas, khawatir, dan bingung maka dikategorikan sebagai stres buruk. Stres memiliki andil untuk memberikan pengaruh pada kesehatan serta produktivitas individu pada tiap harinya karena ketika stres individu merasakan tegang pada otot-otot syaraf.<sup>72</sup>

Stres akan memberikan dampak baik bersifat fisiologis, psikologis, dan perilaku yang ditampakkan. Tanda yang paling umum dapat diketahui jika tubuh dalam kondisi stres yaitu susah tidur, mual,

<sup>69</sup> Olvinny Caroline Nohana, Aditya Kusumawati, and Bagoes Widjanarko, 'Pengaruh Media Sosial dan Ketidakpuasan Tubuh pada Perilaku Diet Mahasiswa Kota Semarang', *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, vol. 19, no. 5 (2020), hlm. 364.

<sup>70</sup> Susan J. Paxton et al., 'Friendship clique and peer influences on body image concerns, dietary restraint, extreme weight-loss behaviors, and binge eating in adolescent girls', *Journal of Abnormal Psychology*, vol. 108, no. 2 (1999), hlm. 263.

<sup>71</sup> Palupi Widyastuti, *Manajemen Stres* (Jakarta: Egc, 2004), hlm. 2.

<sup>72</sup> *Ibid.*, hlm. 4.

wajah terasa panas, berkeringat, denyut jantung meningkat, dada berdebar-debar, mual, nafas terasa pendek, dan otot tegang pada bagian leher, bahu dan punggung. Untuk gejala psikologis yang ditampakkan yaitu individu merasa cemas, tegang, sensitif, mengisolasi diri dari pergaulan, tidak percaya diri, kurangnya konsentrasi, perasaan gundah tidak menentu, frustrasi, dan kerap menangis tiba-tiba. Sedangkan gejala stres yang ditampakkan melalui perilaku yaitu penurunan prestasi atau kredibilitas sebagai individu sebelumnya, perubahan pola makan yang tidak normal, agresif, gelisah, penurunan kualitas hubungan interpersonal dengan keluarga dan teman.

Respon yang sehat ketika individu berada pada kondisi stres maka individu secara tidak sadar akan berada dalam keadaan lawan atau lari agar kondisi tubuh tetap berada pada kondisi stabil dan tidak memberikan pengaruh buruk terhadap kesehatan. Individu membutuhkan ketenangan dan keseimbangan antara stres dengan relaksasi. Hal ini merupakan sebuah kebutuhan agar tubuh dapat secara aktif memajemen stres dengan baik.<sup>73</sup> Stres dapat diklasifikasikan menjadi beberapa tingkatan, yaitu:

#### 1) Stres ringan

Stres ringan ialah sebuah kondisi ini tidak dapat merusak aspek fisiologis karena hampir terjadi pada kehidupan sehari-hari serta dapat meningkatkan tingkat kewaspadaan pada diri individu jika tidak terjadi atau dihadapkan pada situasi terus menerus. Adapun tanda umum yang dirasakan seperti kelupaan, stres ketika dikondisi macet, dan dikritik.

Durasi stres ringan berlangsung beberapa menit atau jam, sehingga masih tergolong batas wajar yang justru dapat memberikan keuntungan bagi individu. Ketika tingkat stres ringan dapat menjadi kekuatan positif dan merangsang perubahan atau pencapaian tujuan yang diinginkan.

#### 2) Stres sedang

Cenderung terjadi dalam waktu yang lebih lama dari beberapa jam ataupun hari. Reaksi yang dirasakan seperti, pola tidur yang berubah, penurunan daya konsentrasi, dan otot terasa tegang. Stresor akibat kondisi stres sedang seperti, *overload* dalam segi pekerjaan, adanya anggota keluarga ataupun teman yang pergi dalam waktu yang relatif lama.

#### 3) Stres berat

Stres pada tingkatan ini cenderung memiliki waktu yang relatif lama, dimana terjadi pada beberapa pekan hingga tahun. Reaksi yang didapati yaitu cemas yang berlebihan, sesak nafas, jantung berdebar, perasaan takut yang meningkat, serta individu mudah bingung dan

<sup>73</sup> N. Morgan, Panduan Mengatasi Stres bagi Remaja (Jakarta: Pustaka Alvabet, 2014), hlm. 17.

panik. Individu yang stres berat cenderung memiliki sikap sulit beraktivitas, memiliki gangguan hubungan sosial, penurunan konsentrasi, dan kelelahan meningkat.

#### a. Aspek-aspek Pengkategorian Individu dalam Kondisi Stres

- 1) Individu merasa tertekan, sensitif, dan mudah tersinggung dalam kondisi apapun.
- 2) Merasa tidak memiliki waktu untuk bersantai.
- 3) Semua energi terkuras tanpa alasan yang jelas.
- 4) Berperilaku tidak aktif (pasif).
- 5) Rendahnya penghargaan atas diri sendiri dan merasa diri kurang berharga.
- 6) Individu merasa gelisah, mudah binging, dan lupa.
- 7) Merasakan ketegangan dan kaku otot-otot badan.
- 8) Menarik diri dari pergaulan sosial dan pola makan yang berubah.
- 9) Rendahnya konsentrasi dan fokus terhadap tugas-tugas penting.<sup>74</sup>

#### b. Pendekatan Teori Stres

Stressor merupakan kata yang digunakan untuk menyebut faktor penunjang terjadinya stres. Dimana stresor sendiri bersifat fisiologis (rasa nyeri, dingin, hangat, panas, dan infeksi), bersifat psikologis (marah, cemas, jatuh cinta, kecewa, dan khawatir), dan bersifat sosial-budaya (konflik, perceraian, dan pengangguran). Adapun pendekatan teori stres berdasarkan stressor, yaitu:<sup>75</sup>

##### 1) Stres model stimulus

Stres model konsepsi ialah penyebab individu mengalami stres atau adanya rangsangan stres secara langsung tanpa adanya proses penilaian. Model stimulus ini membuat individu merasakan situasi lingkungan yang menekan sehingga stres yang dialami memiliki peran dalam penentuan seberapa banyak stres yang mungkin diterima.

Tekanan yang diterima dapat bertindak sebagai penyebab serta penentu gangguan pada kesehatannya jika terjadi dalam kurun waktu yang sering. Stres model stimulus memfokuskan pada sumber stres atau disebut dengan *stressor*. *Stressor* inilah yang berperan sebagai pemicu stres berupa rangsangan pada individu. Adapun pengkategorian *stressor* dibagi menjadi tiga yaitu, peristiwa

<sup>74</sup> Intan Savitri dan Sidik Efendi, *Kenali Stres* (Jakarta: PT Balai Pustaka (Persero), 2011), hlm. 4.

<sup>75</sup> Riazul Jannah and Harri Santoso, 'Tingkat Stres Mahasiswa Mengikuti Pembelajaran Daring pada Masa Pandemi Covid-19', *Jurnal Riset dan Pengabdian Masyarakat*, vol. 1, no. 1 (2021), hlm. 135.



kehidupan, ketegangan kronis, dan permasalahan yang terjadi dalam kehidupan sehari-hari.

## 2) Stres model respon

Stres model respon menekankan bahwa stress dipicu adanya reaksi atau tanggapan tubuh individu secara spesifik terhadap penyebab stres yang mempengaruhi kepada seseorang. Hasil stress meliputi perubahan kondisi psikis, emosional, dan psikologis.

Stres model respon adalah reaksi tubuh secara jasmaniah terhadap sumber-sumber stres yang ada atau rangsangan yang menyerang tubuh sehingga tubuh secara spontan akan beraksi terhadap serangan tersebut. Adapun tiga tahapan dalam stres respon, yaitu:

### a) Tanda bahaya (*Alarm*)

Tanda bahaya yang dimaksudkan pada tahapan ini ialah dimana individu berada pada situasi yang tidak diinginkan dan terjadi ketika adanya perbedaan antara kenyataan yang sedang terjadi dan situasi yang diharapkan, sehingga tubuh secara spontan akan mengaktifkan reaksi *fight or flight* karena tubuh merasa akan berpotensi mengancam kestabilan kondisi tubuh.

### b) Perlawanan (*Resistance*)

Ketika stres tidak kunjung berakhir dan terjadi secara terus-menerus maka akan munculnya perlawanan. Pada tahap ini kemungkinan yang akan timbul pada diri individu ialah penyakit karena kekuatan tubuh akan terforsir untuk melanjutkan kerusakan diakibatkan rangsangan yang membahayakan sedang menyerang.

### c) Kelelahan (*Exhaustion*)

Ketika stres masih berlangsung terus-menerus maka tubuh akan berada pada kondisi kelelahan karena tubuh sudah tidak sanggup untuk terus melakukan *resistance* terhadap sumber stres.

## 3) Stres model transaksional

Stres model transaksional adalah respon emosi dan proses kognitif yang merupakan hasil interaksi individu dengan lingkungan atau peranan penilaian individu terhadap penyebab stres dimana penilaian tersebut akan menentukan respon seperti apa yang akan ditimbulkan disituasi tersebut.

Stres yang timbul akibat adanya transaksi individu dengan penyebab stres yang melibatkan proses pengevaluasian. Sumber stres pada model ini merupakan suatu situasi yang melebihi kadar kemampuan pikiran atau tubuh seseorang ketika berhadapan dengan situasi tersebut. Kejadian atau situasi yang melebihi kemampuan

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

akan memberikan rangsangan, lalu individu akan melakukan penilaian (*appraisal*) dan penanggulangan (*coping*).

Penilaian berupa proses pengevaluasian, penafsiran, dan tanggapan tentang peristiwa yang terjadi. Penilaian yang dilakukan individu ketika berada pada situasi stres ialah melakukan penilaian tahap awal dimana penilaian tersebut merupakan pengevaluasian pengaruh yang akan muncul akibat situasi yang dihadapi. Tahap awal ini dibagi kepada tiga bagian, yaitu:

a) Tidak berkaitan (*Irrelevant*)

Kondisi ini terjadi ketika individu berada pada situasi atau kondisi yang tidak memberikan dampak atau ancaman apapun terhadap kesejahteraan individu.

b) Berdampak baik (*Benign-positive*)

Kondisi ini terjadi ketika hasil dari perlawanan berefek positif pada peningkatan kesejahteraan atau kesehatan individu. Timbulnya luapan kebahagiaan, senang, dan lain halnya mengarah pada positif.

c) *Stressful*

Kondisi ketika individu tidak memiliki kemampuan untuk menghadapi atau melawan sumber stres yang dialami sehingga individu akan mengalami beberapa tanda yang membahayakan sedang terjadi dan kemungkinan akan terjadinya situasi membahayakan dikemudian hari.

Pada tahapan kedua penilaian ialah sebuah proses penentuan jenis *coping* (penanggulangan) yang dilakukan ketika berada pada situasi-situasi yang mengancam. Penanggulangan dapat dilakukan dengan berfokus pada permasalahan yang dihadapi apakah masih memungkinkan untuk melakukan sesuatu yang bisa membantu mengurangi stres atau dengan cara penanggulangan stres yang melibatkan emosinya dan menggunakan penilaian terhadap sumber stres yang ada.

Perbedaan yang terlihat dengan dua metode *coping stress* ialah jika penanggulangan stres berfokus pada masalah (*problem focused coping*) maka akan berurusan langsung pada situasi yang ada. Sedangkan jika penanggulangan stress berfokus pada emosi (*emotion focused coping*) berurusan dengan diri sendiri.

### c Stres dalam Pelaksanaan Program Diet

Karakteristik individu memiliki pengaruh terhadap tingkatan stres yang dialami, dimana penyebab dari stres itu sendiri berakar pada adanya perubahan baik dalam nilai, kemasyarakatan, dan ketegangan

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

yang terjadi antara idealisme dan realita. Realitas merupakan faktor utama penunjang stres untuk individu yang merasakannya.

Diet memiliki beberapa ketentuan terkait pengonsumsi makanan mana yang boleh dan tidak boleh dimakan. Hal ini bergantung pada jenis diet yang seperti apa individu jalani. Diet yang benar memiliki poin utama yang pertama sekali harus dilakukan ialah pada perubahan pola makan yang sehat dan seimbang. Keberhasilan dalam program diet yang dijalani bisa dilihat dari kondisi tubuh merasa lebih sehat, bugar, dan proporsi tubuh yang ideal.<sup>76</sup>

Individu dalam masa menjalani program diet terkadang merasa jenuh dan stres karena banyaknya pantangan makanan yang harus ditaati. Individu memandang menyeleksi makanan akibat adanya pantangan dari dokter merupakan sebuah penderitaan.<sup>77</sup>

Padahal pembatasan makanan dalam program diet sebenarnya dilakukan untuk kesehatan yang mana bertujuan untuk mengeluarkan sampah-sampah yang ada didalam tubuh. Hal ini penting dilakukan karena dapat memicu timbulnya penyakit lain yang dapat mengganggu kesehatan.

Sejatinya, makanan dapat memberikan pengaruh terhadap kondisi tubuh manusia, seperti pengonsumsi alkohol, kopi, dan makanan yang lainnya. Disatu sisi, ketika individu mengalami stres maka pelampiasan stres tersebut dengan melakukan *overeating*, hal ini disebabkan oleh adanya penyalahartian keadaan emosional sebagai rasa lapar. Tentu hal ini menjadi masalah karena diet yang dijalani gagal.<sup>78</sup>

### 2.3 Konsep Operasional

Tabel 2. 1 Konsep Operasional Penelitian

Jenis Variabel	Definisi	Indikator	Sub Indikator
Teknik Relaksasi	Terapi relaksasi didefinisikan sebagai	Relaksasi Pernafasan	a. Menciptakan hubungan yang baik dengan

<sup>76</sup> Kusnanto et al., 'Hubungan Tingkat Pengetahuan dan Diabetes Self-Management dengan Tingkat Stres Pasien Diabetes Melitus yang Menjalani Diet', Jurnal Keperawatan Indonesia, vol. 22, no. 1 (2019), hlm. 2.

<sup>77</sup> Suroto, Cara Mengendalikan Stres Pengalaman Pribadi sebagai Pasien (Yogyakarta: Gadjah Mada University Press, 2001), hlm. 191.

<sup>78</sup> Yuyu Adenengsi dan Ayu Dwi Putri Rusman, 'Hubungan Food Choice Terhadap Kesehatan Mental Pada Remaja Di Kota Parepare', Jurnal Ilmiah Manusia Dan Kesehatan, vol. 2, no. 3 (2019), hlm. 412.



<p>© Hak cipta milik UIN Suska Riau</p>	<p>serangkaian proses yang dilakukan oleh individu guna membantu memiliki pikiran dan tubuh menjadi lebih relaks dan lebih santai</p>		<p>orang-orang sekitar.  b. Menciptakan lingkungan yang kondusif dan tenang.  c. Kondisi dalam keadaan relaks dan tenang.  d. Penarikan nafas melalui hidung dan kemudian dihembuskan melalui mulut sambil merasakan kondisi relaks.  e. Membiarkan telapak tangan dan kaki relaks.  f. Konsentrasi untuk mengulang pengaturan nafas.  g. Mengulangi aktivitas selama 2 x 15 menit</p>
<p>State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau</p>	<p>Diet</p> <p>Diet didefinisikan sebagai usaha membentuk atau mencapai proporsi berat badan tertentu dan taraf kesehatan yang seimbang dengan pengaturan pola makan yang sehat serta melakukan aktivitas fisik</p>	<p>1. Asupan makanan yang dikonsumsi  2. Emosional</p>	<p>a. Frekuensi makan.  b. Memperhatikan asupan gizi yang masuk ke tubuh.  c. Meneyeleksi jenis makanan yang hendak dikonsumsi.  a. Pengalihan perasaan tidak baik dengan cara memakan makanan kesukaan dalam jumlah banyak.  b. Pengalihan perasaan tidak</p>

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

			baik dengan cara melakukan olahraga dengan berlebihan.
		3. Pengendalian diri	a. Adanya desakan keinginan untuk makan. b. Menahan keinginan makan
		4. Stres	a. Kejenuhan dalam mentaati pantangan makanan. b. Tertekan akibat pembatasan makanan tertentu

## 2.4 Hipotesis

Hipotesis merupakan suatu pernyataan yang saat diungkapkan masih belum teruji kebenarannya, sehingga tidak menutup kemungkinan untuk diuji kebenarannya.<sup>79</sup> Adapun hipotesis penelitian yang diambil ialah signifikan antara “Pengaruh teknik relaksasi terhadap penurunan stres akibat perilaku diet pada remaja di Bangkinang Kota kabupaten Kampar”. Sedangkan hipotesis statistik dalam penelitian ini, ialah:

1. Terdapat pengaruh penerapan teknik relaksasi terhadap penurunan stres akibat perilaku diet remaja Bangkinang Kota kabupaten Kampar ( $H_a$ ).
2. Tidak terdapat pengaruh penerapan teknik relaksasi terhadap penurunan stres akibat perilaku diet remaja Bangkinang Kota kabupaten Kampar ( $H_o$ ).

<sup>79</sup> Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktis* (Jakarta: Rineka Cipta, 2019), hlm. 110.

## BAB III METODOLOGI PENELITIAN

### 3.1 Desain Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini ialah penelitian eksperimen dengan analisis data kuantitatif. Penelitian eksperimen yaitu mencari hubungan antara sebab dan akibat melalui penyisihan faktor lain yang dapat mengganggu.<sup>80</sup> Selain itu, penelitian eksperimen disebut sebagai variabel didatangkan karena ada dan tidak adanya *treatment* yang dilakukan oleh peneliti dalam eksperimen.

Teknik pengambilan data menggunakan angket untuk mengukur variabel bebas (teknik relaksasi) dan variabel terikat (diet) yang kemudian akan diolah dengan instrumen penelitian.

Tahapan pada penelitian menggunakan eksperimen, yaitu angket akan diberikan kepada responden dengan jumlah 5 orang diberikan perlakuan dan 5 orang tidak diberikan perlakuan. Terdapat angket *pretest-posttest design*, hal ini bertujuan untuk melihat apakah ada peningkatan terhadap responden yang diberikan perlakuan dengan mengisi angket *posttest*.<sup>81</sup> Tahap awal yaitu pemberian angket *pretest* terhadap responden berupa teknik relaksasi dalam beberapa waktu, kemudian diberikan kembali angket *posttest* untuk melihat apakah adanya pengaruh teknik relaksasi yang diterapkan untuk mereduksi stres remaja akibat diet.

Tabel 3.1 Desain *Pretest Posttest Control Group*

Kelompok	Pretest	Perlakuan	Posttest
E	O <sub>1</sub>	X	O <sub>2</sub>
P	O <sub>1</sub>	-	O <sub>2</sub>

Keterangan:

- E : Kelompok eksperimen
- P : Kelompok kontrol
- O<sub>1</sub> : Nilai *pretest* (sebelum diberikan *treatment*)
- X : Pemberian *treatment* teknik relaksasi pada remaja
- O<sub>2</sub> : Nilai *posttest* (setelah diberikan *treatment*)

<sup>80</sup> Prof. Dr. A. Muri Yusuf, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif & Penelitian Gabungan* (Prenada Media, 2016), hlm. 62.

<sup>81</sup> Asiah, Indragiri, and Unnufus, 'Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif terhadap Stres Mahasiswa Tingkat Akhir dengan Sistem Pembelajaran Daring', hlm. 35.





### 3.2 Lokasi dan Waktu Penelitian

Lokasi penelitian ini dilakukan pada remaja di Bangkinang Kota kabupaten Kampar. Sedangkan waktu pelaksanaan penelitian dilaksanakan setelah proposal ini diseminarkan.

### 3.3 Populasi dan Sampel

#### a. Populasi

Populasi merupakan satuan atau keseluruhan objek yang akan diteliti atau dijadikan sebagai subjek penelitian. Penelitian populasi dapat dilaksanakan dengan jumlah yang tak hingga.<sup>82</sup> Adapun populasi dalam penelitian yang hendak dilakukan ialah seluruh remaja yang berada di Bangkinang Kota kabupaten Kampar. Berdasarkan data pokok badan pusat statistik kecamatan Bangkinang Kota dalam angka 2021 berjumlah 1.587 orang.

#### b. Sampel

Sampel merupakan pengerucutan dari populasi yang hendak diteliti.<sup>83</sup> Berhubung populasi pada penelitian ini melebihi dari 100 orang dan karena adanya keterbatasan waktu maka peneliti memutuskan untuk mengambil sampel responden melalui *purposive sampling* dimana didasarkan pada pertimbangan tertentu, yaitu remaja yang tengah dan pernah melakukan program diet dan berusia 18-21 tahun. Dikarenakan dalam pemberian *treatment* dilakukan secara *continue* selama sepekan sekali selama 2 bulan, adanya keterbatasan waktu, penelitian merupakan penelitian eksperimen sederhana, maka sampel pada penelitian ini berjumlah 10 orang remaja.

### 3.4 Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dilakukan untuk memudahkan penulis dalam memperoleh data selama melakukan penelitian. Adapun teknik dalam melakukan pengumpulan data, melalui:

#### a. Angket

Angket ialah daftar isian yang disusun secara berurutan dan ditujukan kepada responden.<sup>84</sup> Daftar pernyataan akan diedarkan kepada responden yaitu remaja di Bangkinang Kota yang memenuhi kriteria.

#### b. Dokumentasi Penelitian

Pengumpulan referensi yang dapat menunjang penyelesaian penelitian serta memiliki keterkaitan agar mendapatkan landasan teori serta analisa dalam penyelesaian masalah yang diangkat.

<sup>82</sup> Trianto, Penelitian Pendidikan bagi Pengembangan Profesi Pendidikan dan Tenaga Kependidikan (Jakarta: Kencana, 2010), hlm. 255.

<sup>83</sup> Arikunto, Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktis, hlm. 4.

<sup>84</sup> Supratno, Statistik Teori dan Aplikasi (Jakarta: Erlangga, 2010), hlm. 23.

### 3.5 Uji Validitas dan Reliabilitas Data

#### a Uji Validitas Data

Validitas merupakan ukuran yang menunjukkan sejauh mana alat ukur mampu mengukur apa yang hendak diukur.<sup>85</sup> Sebuah item dapat dikatakan valid jika adanya korelasi terhadap item total (skor total). Dari hasil perhitungan korelasi akan mendapatkan koefisien korelasi yang bisa digunakan untuk mengukur validitas item serta kelayakan suatu item digunakan.

Penentuan layak atau tidaknya suatu item digunakan melalui uji signifikansi koefisien korelasi pada taraf signifikansi 0.05. Pengujian validitas instrumen dilakukan dengan uji statistik SPSS. Analisis pengujian menggunakan *person product* dengan mengkorelasikan tiap-tiap skor item dengan skor total (penjumlahan keseluruhan item). Jika item-item pernyataan memiliki korelasi signifikan dengan skor total, maka skor item tersebut mampu untuk mengungkapkan apa yang hendak diukur.

Pada teknik ini menggunakan dua sisi uji dengan taraf signifikansi dengan  $\alpha = 0.05$  dengan derajat kebebasan ( $dk=n-2$ ) sehingga didapat r-tabel dengan kriteria:

- Jika  $r\text{-hitung} \geq$  atau sama dengan r-tabel (0.05) maka dinyatakan valid.
- Jika  $r\text{-hitung} \leq$  dari r-tabel (0.05) maka dinyatakan tidak valid.

#### b Uji Reliabilitas Data

Uji reliabilitas dilakukan untuk melihat tingkat kestabilan atau konsistensi dari angket yang telah dibuat untuk menghasilkan data, walaupun jika penelitian dilakukan berulang-ulang dengan kuisisioner atau daftar pernyataan yang sama dan menunjukkan hasil yang konstan.<sup>86</sup>

Uji reliabilitas bisa dilakukan secara bersama-sama terhadap seluruh butir pernyataan untuk lebih dari satu variabel dalam kuisisioner penelitian. Langkah-langkah melakukan uji reliabilitas menggunakan metode *Cronbach's Alpha*  $\geq 0.60$ . Adapun dasar dari pengambilan keputusan dalam uji reliabilitas adalah jika nilai *Cronbach's Alpha*  $\geq 0.60$  maka angket dinyatakan konsisten atau reliabel.

### 3.6 Teknik Analisis Data

Penelitian ini dilakukan dengan menyebarkan angket kepada responden yang mana menggunakan model skala likert. Skala likert digunakan untuk mengukur perilaku, persepsi, serta pedapat seseorang atau sekelompok. Penelitian ini menggunakan analisis kuantitatif untuk melihat pengaruh teknik relaksasi untuk menurunkan stres akibat perilaku diet remaja.

<sup>85</sup> Riduan Adun Rusyana, Enas, Cara Mudah Belajar SPSS Versi 17.0 dan Aplikasi Statistik Penelitian (Bandung: Alfabeta, 2013), hlm. 194.

<sup>86</sup> *Ibid.*

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Dengan masing-masing variabel akan diberikan bobot penilaian pada tiap pernyataan, yaitu:

- Sangat setuju : 5
- Setuju : 4
- Kurang setuju : 3
- Tidak setuju : 2
- Sangat tidak setuju : 1

**a. Uji Persyaratan Analisis**

1) Uji Normalitas Sebaran

Pengujian normalitas dilakukan untuk melihat persebaran data secara normal atau tidak. Diperlukannya uji normalitas data sebelum dilakukan uji normalitas untuk melihat apakah data menggunakan uji analisis parametrik atau nonparametrik. Dengan penentuan keputusan:

- a. Jika  $\text{sig.} \geq 0.05$  artinya persebaran data normal.
- b. Jika  $\text{sig.} \leq 0.05$  artinya persebaran data tidak normal.

2) Uji Homogenitas Varian

Pengujian homogenitas dalam penelitian dilakukan untuk melihat apakah sampel berasal dari populasi yang homogen atau tidak. Dimana pengujian dilakukan dengan melakukan perbandingan pada kedua variansi. Variansi data harus memenuhi asumsi yaitu memiliki variansi yang sama.<sup>87</sup> Dengan penentuan keputusan:

- a. Jika  $\text{sig.} \geq 0.05$  artinya sampel homogen.
- b. Jika  $\text{sig.} \leq 0.05$  artinya sampel tidak homogen.

**b. Uji Hipotesis**

1) Uji Taraf Signifikansi Parameter T

Uji t digunakan untuk membuktikan apakah koefisien regresi tersebut mempunyai pengaruh yang signifikan secara parsial antar variabel independen teknik relaksasi (X) dan variabel dependen diet (Y). dengan ketentuan:

- a. Jika  $\text{sig.} \geq 0.05$ , maka tidak terdapat pengaruh signifikan variabel independen secara parsial terhadap variabel dependen.
- b. Jika  $\text{sig.} \leq 0.05$ , maka terdapat pengaruh signifikan variabel independen secara parsial terhadap variabel dependen.

Jika data tersebar atau terdistribusi dengan normal, maka digunakanlah dengan uji t. Dengan rumus:

<sup>87</sup> M.S. Getut Pramesti, Kupas Tuntas Data Penelitian dengan SPSS 22 (Jakarta: Elex Media Komputindo, 2015), hlm. 28.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

$$t = \frac{\bar{x}_1 - \bar{x}_2}{\sqrt{\frac{S_1^2}{n_1} + \frac{S_2^2}{n_2} - 2r \left(\frac{S_1}{\sqrt{n_1}}\right) \left(\frac{S_2}{\sqrt{n_2}}\right)}}$$

Ketentuan:

$\bar{x}_1$  = Rata-rata sampel 1

$\bar{x}_2$  = Rata-rata sampel 2

$s_1$  = Simpangan baku sampel 1

$s_2$  = Simpangan baku sampel 2

$r$  = Korelasi antara sampel 1 dan sampel 2

$S_1^2$  = Simpangan baku sampel 1

$S_2^2$  = Simpangan baku sampel 2

2) Uji *Gain Ternormalisasi* (N-Gain)

Untuk pengidentifikasian penurunan stres setelah diberikan perlakuan berupa relaksasi pada responden maka diperlukannya pengujian N-Gain. Uji gain ternormalisasi dilakukan unruk melihat perbandingan skor gain aktual dengan skor gain maksimum. Adapun rumus untuk pengujian N-Gain, yaitu:<sup>88</sup>

$$\text{Normalized Gain (g)} = \frac{\text{Posttest Score} - \text{Pretest Score}}{\text{Maximum Score} - \text{Pretest Score}}$$

Tabel 3. 2 Interpretasi Indeks N-Gain

Nilai	Kriteria
$G > 0.7$	Tinggi
$0.3 < G < 0.7$	Sedang
$G < 0.3$	Rendah

<sup>88</sup> Zelika Farah Ramadhanti dan Dian Novita, 'Peningkatan Keterampilan Interpretasi Dan Inferensi dengan Menerapkan Model Pembelajaran Inkuiri Terbimbing Kelas XI Materi Kesetimbangan Kimia', Unesa Journal of Chemical Education, vol. 9, no. 2 (2020), hlm. 182.

## BAB IV GAMBARAN UMUM

### 4.1 Sejarah Singkat Kabupaten Kampar

Berdasarkan surat Keputusan Gubernur Militer Sumatera Tengah pada tanggal 9 November 1949 dengan nomor 10/GM/STE/49 menyatakan bahwa Kabupaten Kampar adalah Daerah Tingkat II di Provinsi Riau dari kewedanaan Pelalawan, Pasir Pengaraian, Bangkinang, dan Pekanbaru Luar Kota dengan ibu kota Pekanbaru.

Bupati pertama Kabupaten Kampar yaitu Datuk Wan Abdul Rahman pada tahun 1950 penunjukan Datuk Wan Abdul Rahman sebagai bupati karena adanya penyerahan kedaulatan Republik Indonesia dan adanya kekosongan pemerintahan yang merupakan hasil perundingan Konferensi Meja Bundar.

Sesuai ketetapan Gubernur Sumatera Tengah Nomor: 3/dc/stg/50, Kabupaten Kampar memiliki kewenangan untuk mengatur dan mengurus otonomi atau urusan rumah tangganya sendiri selain itu lingkungan Daerah Provinsi Sumatera Tengah. Pada tanggal 6 Februari 1950 merupakan hari jadi kabupaten Kampar yang disahkan oleh Gubernur kepala daerah tingkat I Riau.

Berdasarkan Undang-Undang Nomor 12 tahun 1956 dilakukannya pemindahan ibukota dari Pekanbaru menjadi Bangkinang dengan beberapa alasan yang menyertainya. Kemudian, sesuai dengan Undang-Undang Nomor 53 tahun 1993 dan surat keputusan Menteri Dalam Negeri Nomor 75 tahun 1999 tanggal 24 Desember 1999 terjadinya pemekaran sehingga yang dulunya kabupaten Kampar terdiri dari 19 kecamatan maka menjadi 21 kecamatan, 242 desa, dan 8 kelurahan.

Adapun kecamatan yang dimaksudkan ialah kecamatan Bangkinang, Bangkinang, Bangkinang Barat, Gunung Sahilan, Kampa, Kampar Kiri, Kampar Kiri Hilir, Kamapar Kiri Hulu, Kampar Timur, Kampar Utara, Perhentian Raja, Rumbio Jaya, Salo, Siak Hulu, XII Koto Kampar, Kampar Kiri Tengah, Koto Kampar Hulu, Tambang, Tapung, Tapung Hilir, dan Tapung Hulu.

Terjadinya beberapa perubahan nama kecamatan yang ada di Kabupaten Kampar sesuai dengan munculnya Surat Peraturan Daerah Kabupaten Kampar Nomor 8 tahun 2013 tentang perubahan nama kecamatan Bangkinang Seberang menjadi kecamatan Bangkinang dan kecamatan Bangkinang menjadi kecamatan Bangkinang Kota.



## 4.2 Kecamatan Bangkinang Kota

Bangkinang Kota merupakan ibu kota dari kabupaten Kampar. Hal ini disebabkan adanya perubahan nama kecamatan yang ada di Kabupaten Kampar sesuai dengan munculnya Surat Peraturan Daerah Kabupaten Kampar Nomor 8 tahun 2013 tentang perubahan nama kecamatan Bangkinang Seberang menjadi kecamatan Bangkinang dan kecamatan Bangkinang menjadi kecamatan Bangkinang Kota.

Terjadinya pemekaran kecamatan diakibatkan adanya tuntutan dalam segi pelayanan masyarakat agar dapat lebih dekat dengan masyarakat baik masyarakat Bangkinang asli maupun adanya suku pendatang dari luar Bangkinang yang memiliki mata pencaharian di Bangkinang. Penduduk kecamatan Bangkinang Kota mayoritas memeluk agama Islam dengan menganut sistem kekerabatan pihak ibu atau biasa disebut dengan garis keturunan matrilineal.

Berdasarkan Peraturan Menteri Dalam Negeri No. 137 tahun 2017, Kecamatan Bangkinang Kota memiliki dua kelurahan dan dua desa di Kecamatan Bangkinang Kota dengan luas keseluruhan 93.77 km<sup>2</sup> dengan masing-masing luas wilayah, yaitu:

- a. Kelurahan Bangkinang : 27.12 km<sup>2</sup>
- b. Kelurahan Langgini : 22,65 km<sup>2</sup>
- c. Desa Kumantan : 16.00 km<sup>2</sup>
- d. Desa Ridan Permai : 28.00 km<sup>2</sup>

Berdasarkan Peraturan Daerah Kabupaten Kampar No. 22 tahun 2003, wilayah Bangkinang Kota berbatasan langsung dengan:

- a. Sebelah timur berbatasan dengan Kecamatan Kampar.
- b. Sebelah barat berbatasan dengan Kecamatan Salo.
- c. Sebelah utara berbatasan dengan kecamatan Bangkinang.
- d. Sebelah selatan berbatasan dengan Kecamatan Kampar Timur.

## 4.3 Kondisi Demografis

Terdapat laju pertumbuhan penduduk dari tahun ke tahun pada kecamatan Bangkinang Kota. Berdasarkan Badan Pusat Statistik (BPS) Kabupaten Kampar mencatat dari tahun 2010-2021 penduduk Bangkinang Kota berjumlah 37.247 jiwa atau 0.63 mengalami kenaikan. Sedangkan kepadatan penduduk di kecamatan Bangkinang Kota tercatat 789 per km<sup>2</sup>.

Menurut hasil perapihan umur dari data administrasi kependudukan dan sensus penduduk tercatat jumlah penduduk laki-laki di kecamatan Bangkinang Kota yaitu 18.740 jiwa dan perempuan 18.507 jiwa

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



#### 4.4 Visi dan Misi Kecamatan Bangkinang Kota

Visi dari Bangkinang Kota ialah terbentuknya masyarakat yang madani, berakhlak, serta bermoral, menuju kehidupan yang sehat, sejahtera, dan berdaya saing tinggi. Adapun misi dari kecamatan Bangkinang Kota, ialah:

- a. Mengembangkan masyarakat yang beriman dan bertakwa, menjunjung tinggi masyarakat sesuai dengan syariat agama, taat akan hukum, berbudaya yang menjamin sistem sosial masyarakat dan bernegara dalam menghadapi segala bentuk tantangan global yang dihadapi.
- b. Mewujudkan masyarakat yang berpendidikan agar terciptanya peningkatan sumber daya manusia (SDM) yang bermartabat tinggi melalui penguasaan IPTEK untuk dapat bersaing global.
- c. Mengembangkan potensi dalam lingkup masyarakat agar terciptanya pondasi ekonomi yang kokoh.
- d. Mewujudkan pembangunan kesehatan yang berkualitas tinggi dan terjangkau agar dapat menyentuh semua lapisan masyarakat.
- e. Mewujudkan pemerataan infrastruktur demi meningkatkan kesejahteraan masyarakat.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## BAB VI PENUTUP

### 6.1 Kesimpulan

Berdasarkan analisis data dan pembahasan pada penelitian ini, dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

- a. Adanya perbedaan penurunan stres akibat diet antara kelompok remaja yang menerapkan teknik relaksasi dan kelompok remaja yang tidak diberikan penerapan teknik relaksasi.
- b. Perbedaan skor antara kelompok remaja yang diberikan *treatment* penerapan teknik relaksasi dan yang tidak diberikan *treatment* sangat berbeda jauh dikarenakan teknik relaksasi membutuhkan fokus serta melibatkan keyakinan pada individu itu sendiri sehingga timbulnya perasaan tenang dan otot tubuh menjadi lebih relaks.

### 6.2 Saran

- a. Bagi remaja di Bangkinang Kota  
Pentingnya untuk memperhatikan kebutuhan nutrisi dan memperhatikan pola makan yang seimbang dan sehat untuk tumbuh dan kembang remaja agar tidak terjadinya gangguan kesehatan saat proses tumbuh kembang sedang berlangsung.
- b. Bagi penelitian selanjutnya  
Bagi peneliti selanjutnya yang hendak melakukan penelitian dengan tema yang sama dapat mempertimbangkan untuk menambah jumlah responden dan meneliti lebih dalam lagi terkait *treatment* yang digunakan untuk penurunan stres akibat diet pada remaja serta faktor pendukung yang dapat memicu penurunan stres akibat diet.



## DAFTAR PUSTAKA

- Ade Tyas, Inggit Primadeci, Hellen Febriyanti, Mayasari, 'Kesehatan Reproduksi Wanita di Sepanjang Daur Kehidupan', *Kesehatan Reproduksi Wanita di Sepanjang Daur Kehidupan*, Aceh: Syiah Kuala University Press, 2021.
- Adenengsi, Yuyu dan Ayu Dwi Putri Rusman, 'Hubungan Food Choice Terhadap Kesehatan Mental Pada Remaja Di Kota Parepare', *Jurnal Ilmiah Manusia Dan Kesehatan*, vol. 2, no. 3, 2019, pp. 410–22.
- Adun Rusyana, Enas, Riduan, *Cara Mudah Belajar SPSS Versi 17.0 dan Aplikasi Statistik Penelitian*, Bandung: Alfabeta, 2013.
- Arikunto, Suharsimi, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktis*, Jakarta: Rineka Cipta, 2019.
- Asiah, Asiah, Suzana Indragiri, dan Vina Sifa Unnufus, 'Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif terhadap Stres Mahasiswa Tingkat Akhir dengan Sistem Pembelajaran Daring', *Jurnal Kesehatan*, vol. 12, no. 1, 2021, pp. 33–41.
- Batubara, Jose RL, 'Adolescent Development (Perkembangan Remaja)', *Sari Pediatri*, vol. 12, no. 1, 2016, pp. 21–9.
- Berg, Christina and Christel Larsson, 'Dieting, body weight concerns and health: Trends and associations in Swedish schoolchildren', *BMC Public Health*, vol. 20, no. 1, BMC Public Health, 2020, pp. 1–9
- Bremner, J.D. et al., 'Diet, stress and mental health', *Nutrients*, mdpi.com, 2020, <https://www.mdpi.com/796780>.
- Daneshzad, E. et al., 'Association between a low-carbohydrate diet and sleep status, depression, anxiety, and stress score', *Journal of the ...*, Wiley Online Library, 2020
- Davis, M. et al., *Panduan Relaksasi dan Reduksi Stres*, Jakarta: EGC., 1995
- Desmita, *Psikologi Perkembangan*, Bandung: Pt. Remaja Rosdakarya, 2016.
- Dewi, Rosliana, *Teknik Relaksasi Lima Jari Terhadap Kualitas Tidur, Fatigue Dan Nyeri Pada Pasien Kanker Payudara*, Yogyakarta: Deepublish, 2021, <https://books.google.co.id/books?id=yKMkEAAAQBAJ>.
- Dok, G., *Dietlopedia: 110 rahasia diet sehat*, Gramedia Widiasarana Indonesia, 2019.
- Endah Tri dan Jamil Surya, *Perkembangan Fisik Remaja*, Palu: Ongka Book, 2020, <https://books.google.co.id/books?id=K5rpDwAAQBAJ>.
- Fidora, Sisca Oktarini, dan Rezi Prima, Irma, 'Siap Fisik dan Psikologis Menghadapi Masa Pubertas', *Jurnal Salingka Abdimas*, vol. 1, no. 1, 2021, pp. 6–10.
- Fitrotun, Niswah Elmy Bonafita Zahro, 'Internalisasi Sosiokultural, Korean Wave dan Kualitas Citra Tubuh Remaja', *Prosiding Konferensi Nasional Universitas Nahdlatul Ulama Indonesia*, vol. 01, no. 01, 2021, pp. 141–58, <http://journal.unusia.ac.id/index.php/Conferenceunusia/article/view/199/149>.
- Freitag, Harry, *Diet Seru ala Remaja*, Yogyakarta: Galangpress Group, 2010, [https://books.google.co.id/books?id=IuIGw\\_-pLiQC](https://books.google.co.id/books?id=IuIGw_-pLiQC).
- Ganesan, Subhashini, S. L. Ravishankar, Sudha Ramalingam, 'Are Body Image Issues Affecting Our Adolescents? A Cross-sectional Study among College Going Adolescent Girls', *Indian Journal of Community Medicine*, vol. 43, 2018, pp. 42–6

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.





1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

- Getut Pramesti, M.S., *Kupas Tuntas Data Penelitian dengan SPSS 22*, Jakarta: Elex Media Komputindo, 2015.
- Grogan, S., *Body Image: Understanding Body Dissatisfaction in Men, Women and Children*, Taylor & Francis, 2016, <https://books.google.co.id/books?id=gBcxDQAAQBAJ>.
- Husna, Nur Lailatul, 'Hubungan Antara Body Image dengan Perilaku Diet (Penelitian pada Wanita di Sanggar Senam Rita Pati)', *Jurnal Psikologi*, vol. 2, no. 2, 2013, pp. 1–145.
- Irawan, Septian Dini dan Safitri, 'Hubungan antara Body Image dan Perilaku Diet Mahasiswi Universitas Esa Unggul', *Jurnal Psikologi Esa Unggul*, vol. 12, no. 01, Esa Unggul University, 2014, p. 126-180.
- Jahja, Y., *Psikologi Perkembangan*, Jakarta: Kencana, 2015
- Jannah, Riazul dan Harri Santoso, 'Tingkat Stres Mahasiswa Mengikuti Pembelajaran Daring pada Masa Pandemi Covid-19', *Jurnal Riset dan Pengabdian Masyarakat*, vol. 1, no. 1, 2021, pp. 130–46.
- Jose, Ancy et al., 'The Mystery behind Relaxation Therapy: Adieu to Premenstrual Syndrome', *Journal of Health and Allied Sciences NU*, 2021
- Kristi, Shalma Chintya, *Hubungan Body Image terhadap Intensi Niat Perilaku Diet: Kelas Sehat Herbalife Arsyam Club*, Malang: Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, 2021.
- Kusnanto, Kusnanto et al., 'Hubungan tingkat pengetahuan dan diabetes self-management dengan tingkat stres pasien diabetes melitus yang menjalani diet', *Jurnal Keperawatan Indonesia*, vol. 22, no. 1, 2019, pp. 31–42.
- Lab, Min, 'Pentingnya Cegah Anemia untuk Generasi yang Sehat dan Produktif', *Dinkes.Jogjaprovo.go.id*, 2021, <https://www.dinkes.jogjaprovo.go.id/berita/detail/pentingnya-cegah-anemia-untuk-generasi-yang-sehat-dan-produktif>, accessed 6 Jul 2021.
- Liembono, Robert Hendrik, *DEBM: Diet Enak, Bahagia, dan Menyenangkan Cara Mudah Turunkan Berat Badan tanpa Sengsara*, Jakarta: Penebar Swadaya Utama, 2018.
- Lintang, Anastasia, Amatus Yudi Ismanto, dan Franly Onibala, 'Hubungan Citra Tubuh Dengan Perilaku Diet Pada Remaja Putri Di Sma Negeri 9 Manado', *Jurnal Keperawatan*, vol. 3, no. 2, 2015.
- Maulana, Luthfan dan Dodon Yendri, 'Rancang Bangun Alat Ukur Tinggi dan Berat Badan Ideal Berdasarkan Metode Brocha Berbasis Mikrokontroler', *Journal of Information Technology and Computer Engineering*, vol. 2, no. 02, 2018, pp. 76–84
- Meeus, Mira et al., 'The effect of relaxation therapy on autonomic functioning, symptoms and daily functioning, in patients with chronic fatigue syndrome or fibromyalgia: a systematic review', *Clinical rehabilitation*, vol. 29, no. 3, Sage Publications Sage UK: London, England, 2015, pp. 221–33.
- Morgan, N., *Panduan Mengatasi Stres bagi Remaja*, Jakarta: Pustaka Alvabet, 2014, <https://books.google.co.id/books?id=MzmNCwAAQBAJ>.
- Nohana, Olvinny Caroline, Aditya Kusumawati, dan Bagoes Widjanarko, 'Pengaruh Media Sosial dan Ketidakpuasan Tubuh pada Perilaku Diet Mahasiswa Kota Semarang', *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, vol. 19, no. 5, 2020, pp. 363–7
- Nomate, Erni Susana, Marselinus Laga Nur, dan Sarci Magdalena Toy,



1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.
- ‘Hubungan Teman Sebaya, Citra Tubuh dan Pola Konsumsi dengan Status Gizi Remaja Putri’, *Unnes Journal of Public Health*, vol. 6, no. 3, 2017, pp. 141–7.
- Octavia, S.A., *Motivasi Belajar Dalam Perkembangan Remaja*, Deepublish, 2020.
- Oktaviani, Irin, ‘Keputusan Diet dan Pengaruh Media Sosial Menggunakan Pendekatan Critical Medical Anthropology’, *Jurnal Kajian Ruang Sosial-Budaya*, vol. 3, no. 2, 2019, pp. 4–13
- Paxton, Susan J. et al., ‘Friendship clique and peer influences on body image concerns, dietary restraint, extreme weight-loss behaviors, and binge eating in adolescent girls’, *Journal of Abnormal Psychology*, vol. 108, no. 2, 1999, pp. 255–66
- Payne, Rosemary A. and Marie Donaghy, *Relaxation techniques E-book: a practical handbook for the health care professional*, Amsterdam: Elsevier Health Sciences, 2010.
- Prof. Dr. A. Muri Yusuf, M.P., *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif & Penelitian Gabungan*, Prenada Media, 2016
- Putri, Cindy Melissa, ‘Seperti Apa Standar Kecantikan Wanita dari Zaman ke Zaman?’, *liputan6.com*, 2015, <https://www.liputan6.com/lifestyle/read/2169617/seperti-apa-standar-kecantikan-wanita-dari-zaman-ke-zaman>, accessed 6 Jul 2021.
- Rahayu, Stevani Aprilia Kenyo dan Hadi Warsito Wiryosutomo, *Studi Kepustakaan Efektivitas Teknik Relaksasi Guna Mengurangi Kecemasan pada Usia Dewasa Awal di Masa Pandemi Covid-19*, vol. 12, no. 2, 2020, pp. 10–21.
- Ramadhanti, Zelika Farah dan Dian Novita, ‘Peningkatan keterampilan interpretasi dan inferensi dengan menerapkan model pembelajaran inkuiri terbimbing kelas XI materi kesetimbangan kimia’, *UNESA Journal of Chemical Education*, vol. 9, no. 2, 2020.
- Ridha, Muhammad, ‘Hubungan antara body image dengan penerimaan diri pada mahasiswa Aceh di Yogyakarta’, *EMPATHY Jurnal Fakultas Psikologi*, vol. 1, no. 1, 2013.
- Rita Ramayulis, D.C.N.M.K., *DIET Untuk Penyakit Komplikasi*, Surabaya: Penebar Plus+, <https://books.google.co.id/books?id=CJ7ICwAAQBAJ>.
- Rokhman, Abdul, ‘Penurunan Stres pada Lansia dengan Relaksasi Benson’, *Jurnal Ilmiah Kesehatan Media Husada*, vol. 10, no. 1, 2021, pp. 52–8.
- Saleh, L.M., *Teknik Relaksasi Otot Progresif Pada Air Traffic Controller (ATC)*, Yogyakarta: Deepublish, 2019
- Savitri, I. dan S. Efendi, *Kenali Stres*, Jakarta: PT Balai Pustaka (Persero), 2011, <https://books.google.co.id/books?id=SsrGDAAAQBAJ>.
- Sulistyan, Atika, Emy Huriyati, dan Janatin Hastuti, ‘Distorsi citra tubuh, perilaku makan, dan fad diets pada remaja putri di Yogyakarta’, *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, vol. 12, no. 3, 2016, pp. 99–107.
- Sumanto, Agus, *Tetap Langsing dan Sehat dengan Terapi Diet*, Jakarta: AgroMedia, 2009, <https://books.google.co.id/books?id=Sp4fEk8BDQsC>.
- Supratno, *Statistik Teori dan Aplikasi*, Jakarta: Erlangga, 2010.
- Suroto, *Cara Mengendalikan Stres Pengalaman Pribadi sebagai Pasien*, Yogyakarta: Gadjah Mada University Press, 2001.
- Suyono, Triyono dan Dany M. Handarini, ‘Keefektifan teknik relaksasi untuk



menurunkan stres akademik siswa SMA’, *Jurnal Pendidikan Humaniora*, vol. 4, no. 2, 2016, pp. 115–20.

Syahrizal, Rofi, *Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Terhadap Tingkat Stres Lansia di Unit Pelayanan Teknis (UPT) Pelayanan Sosial Tresna Werdha Banyuwangi*, 2018, p. 147.

Tan, Cindy Carlin dan Ibrahim Ibrahim, ‘Hubungan Body Image dengan Pola Makan pada Remaja Putri’, *Zona Kebidanan: Program Studi Kebidanan Universitas Batam*, vol. 11, no. 1, 2021, pp. 40–5.

Th, Amalia, *The Book of Puberty*, Jakarta: Serambi Ilmu Semesta, 2010, <https://books.google.co.id/books?id=kcv1CwAAQBAJ>.

Trianto, *Penelitian Pendidikan bagi Pengembangan Profesi Pendidikan dan Tenaga Kependidikan*, Jakarta: Kencana, 2010.

Widyastuti, Palupi, *Manajemen Stres*, Jakarta: Egc, 2004

Yuwono, Susatyo, ‘Mengelola Stres dalam Perspektif Islam dan Psikologi’, *Psycho Idea*, vol. 8, no. 2, 2010.

Zurrahmi, Z.R., ‘Gambaran Status Gizi pada Remaja Putri di SMAN 1 Bangkinang Kota Tahun 2019’, *Jurnal Ners*, vol. 4, no. 1, 2020, pp. 68–74.

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



## Lampiran 1

### A. Angket Penelitian

#### Pengaruh Teknik Relaksasi Terhadap Penurunan Stres Akibat Perilaku Diet pada Remaja Akhir di Bangkinang Kota Kabupaten Kampar

### B. Identitas Responden

Nama :  
Umur :  
Jenis Kelamin :

*Assalamu'alaikum Warahmatullah Wabarakatuh*

Sebelumnya saya mengucapkan maaf apabila menyita waktu teman-teman. Berikut ini adalah angket terkait Teknik Relaksasi Mempengaruhi Penurunan Stres akibat Perilaku Diet Remaja Akhir untuk pengambilan data terkait penyusunan skripsi yang tengah saya kerjakan. Jika teman-teman berada pada rentang usia 18-21 tahun, pernah melakukan diet, dan sedang melakukan diet dengan ini ditengah padatnya kesibukan anda, kami meminta kesediaan untuk mengisi beberapa daftar pernyataan dibawah ini. Atas partisipasi teman-teman sekalian dalam pengisian angket ini, saya ucapkan terima kasih.

*Wassalamu'alaikum Warahmatullah Wabarakatuh*

### C. Petunjuk Pengisian Angket

Pilih salah satu jawaban yang tersedia dimana pilihan dipilih yang menggambarkan kondisi anda saat ini. Adapu item jawaban sebagai berikut:

Sangat setuju : 5  
Setuju : 4  
Kurang setuju : 3  
Tidak setuju : 2  
Sangat tidak setuju : 1

### D. Teknik Relaksasi (Variabel X)

No	Teknik Relaksasi	Pilihan Jawaban				
		SS	S	KS	TS	STS
1	Saat stres saya tetap menjaga hubungan baik dengan orang-orang sekitar					
2	Menciptakan lingkungan yang kondusif dan tenang					
3	Saat stres saya memposisikan diri dalam keadaan santai dan					



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

No	Teknik Relaksasi	Pilihan Jawaban				
		SS	S	KS	TS	STS
	nyaman baik dengan duduk ataupun berbaring agar relaks					
4	Saya merasa dengan mencari posisi nyaman (baik dengan duduk ataupun berbaring) dikala stres dapat membantu saya untuk relaks					
5	Dalam kondisi stres saya memejamkan mata sejenak dengan pelan agar kondisi saya leih membaik dan relaks					
6	Dalam kondisi stres, saya merasakan adanya ketegagan pada otot-otot disekitaran mata, kepala, dan pundak					
7	Saya menarik nafas dengan perlahan agar kondisi saya bisa relaks dan tenang					
8	Pentingnya mengatur pernafasan saat stres agar tidak memperparah kondisi saya					
9	Saya merasa dengan mengendurkan otot-otot yang tegang serta mengatur pernafasan merupakan cara yang tepat untuk mengurangi stress					
10	Saat stres saya beristirahat sejenak dari aktivitas sebelumnya yang saya kerjakan					
11	Saya melemaskan tangan dan kaki ketika berada diposisi duduk atau berbaring untuk mengurangi stres					
12	Saya merasa dengan menarik nafas dapat membantu saya untuk fokus dan relaks					
13	Saya merasa dengan melakukan					



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

No	Teknik Relaksasi	Pilihan Jawaban				
		SS	S	KS	TS	STS
	pengenduran pada otot-otot yang tegang disekitar mata, pundak, tangan, dan kaki dapat membantu tubuh lebih relaks					
14	Ketika perasaan saya tetap kalut dan stres saya melakukan pengulangan gerakan memejamkan mata dan mengatur pernafasan agar kondisi saya kembali relaks dan tenang					
15	Ketika kondisi saya sudah relaks, saya tetap pada posisi awal beberapa saat baru melanjutkan aktivitas yang lain					

E. Stres Diet (Variabel Y)

No	Pernyataan	Pilihan Jawaban				
		SS	S	KS	TS	STS
1	Saya memiliki ketakutan bila berat badan saya naik					
2	Saya sengaja melewatkan jam makan pagi atau malam					
3	Diet yang saya lakukan sesuai dengan anjuran serta arahan dari dokter					
4	Saya mentaati segala aturan makan yang telah saya tetapkan dan yang telah saya konsultasikan dengan dokter					
5	Saya merasa tertekan dan keberatan dengan pembatasan makanan yang boleh dikonsumsi selama diet					
6	Saya sangat selektif dalam menyeleksi jenis makanan apapun yang akan saya konsumsi					





Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

No	Pernyataan	Pilihan Jawaban				
		SS	S	KS	TS	STS
7	Saya melakukan olahraga untuk menghindari kenaikan berat badan					
8	Saya cenderung bereaksi berlebihan ketika saya makan dalam porsi yang banyak					
9	Saya kesulitan untuk tenang ketika sedang melakukan diet karena memikirkan bobot tubuh saya yang belum ideal					
10	Ketika saya merasa kesal, sedih, galau, dan kecewa saya cenderung melampiaskan kesedihan dengan makan atau ngemil					
11	Saya terkadang menahan keinginan untuk makan dan ngemil selama diet atau menjaga pola makan					
12	Saya mudah kecewa dan marah pada diri sendiri ketika makan dalam porsi yang banyak					
13	Saya merasa diri saya mudah gelisah					
14	Saya merasa sulit untuk bersantai					
15	Saya merasa diri saya mudah tersinggung					

## Lampiran 2

### PELAKSANAAN *TREATMENT* TEKNIK RELAKSASI

Tanggal Pelaksanaan : 26 Juli – 30 September 2021

Total Pertemuan : 6 Pertemuan

#### Petunjuk Pengisian

Berilah tanda *checklist* (✓) pada salah satu kolom untuk setiap item pernyataan disesuaikan dengan pelaksanaan *treatment* yang telah dilakukan. Jika telah dilaksanakan maka beri tanda (✓) pada kolom Ya dan jika tidak terlaksanakan beri tanda (✓) pada kolom Tidak.

No	Pernyataan	Dilaksanakan	
		Ya	Tidak
1	Memiliki hubungan yang baik antara peneliti dengan responden		
2	Menciptakan lingkungan atau situasi kondusif dan tenang		
3	Memposisikan diri serelaks mungkin baik dengan cara tidur atau duduk yang dirasa paling nyaman		
4	Menegangkan otot pada bagian telapak tangan selama beberapa saat dan kendurkan. Kegiatan ini dimulai dari satu telapak tangan sebelah kanan atau kiri, lalu dikakukan secara bersamaan.		
5	Menegangkan otot tangan bagiab lengan atas dengan cara menekuk siku lalu kendurkan dengan cara meluruskan tangan secara perlahan. Kegiatan ini dimulai dari satu tangan sebelah kanan atau kiri, lalu dikakukan secara bersamaan.		
6	Atur nafas secara lambat dan wajar selama melakukan pegangan otot dan pengenduran otot.		
7	Mengerutkan dahi secara kuat lalu kendurkan dengan relaks sembari melakukan pengidentifikasian perbedaan dari keadaan tegang dan relaks. Lakukan hal yang sama pada area mata.		
8	Angkat kedua bahu secara bersamaan sesaat lalu turunkan.		
9	Tarik nafas secara mendalam dan isi penuh paru-paru dengan oksigen. Tahan napas selama beberapa saat sehingga dirasakan adanya		

© Hak Cipta Milik UIN Suska Riau	ketegangan. Lalu hembuskan nafas secara perlahan dan relaks.		
10	Tarik nafas panjang dan fokus pada bunyi pernafasan hingga kondisi tubuh menjadi lebih relaks.		
11	Pada bagian kaki, kencangkan kaku dengan menarik kearah luar dan lemaskan. Identifikasi ketegangan.		
12	Jika sudah selesai, tetap dalam kondisi berbaring atau duduk dengan tenang beberapa menit.		

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.







**Lampiran 3**

**Tabulasi Variabel X (Teknik Relaksasi) dan Variabel Y (Penurunan Stres Akibat Diet)**

**1 Angket Pretest Teknik Relaksasi (X)**

No	Nama	Butir Pernyataan															Total
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
1	Fitri Alfaini	2	1	5	3	4	5	3	2	1	4	3	2	3	4	2	44
2	Yola Septiyanti	1	3	3	3	3	4	2	3	2	3	3	5	4	5	2	46
3	Savira	3	3	4	2	3	4	4	4	2	4	4	3	2	3	3	48
4	Winni Raliani	2	2	3	3	3	3	3	2	5	2	4	3	3	3	3	44
5	Indah Ariaty	5	5	4	2	2	5	2	5	3	3	2	2	2	3	4	49
6	Ari Hawwari	5	5	4	4	4	5	4	3	2	5	4	3	3	3	3	57
7	Choryn Munadiyatul	2	2	4	2	3	1	2	3	3	4	4	2	4	4	3	43
8	Diah Octaviani	3	3	3	4	3	2	5	5	4	2	5	4	4	4	3	54
9	Syachrizan	4	1	4	5	3	2	3	2	2	3	2	3	3	3	5	45
10	Annisa Ardiany	3	3	3	4	3	3	3	3	4	5	5	3	4	3	3	52

**2 Angket Pretest Penurunan Stres Akibat Perilaku Diet (Y)**

No	Nama	Butir Pernyataan															Total
		16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	
1	Fitri Alfaini	5	4	2	4	4	4	5	5	5	5	5	4	4	5	5	66
2	Yola Septiyanti	4	4	4	5	4	5	5	5	4	4	4	4	5	5	5	67
3	Savira	3	3	5	5	5	5	5	4	3	2	5	5	5	4	4	63
4	Winni Raliani	3	4	4	4	4	4	4	4	5	5	3	3	3	4	5	59
5	Indah Ariaty	5	5	4	4	3	4	5	4	4	4	2	1	4	3	4	56
6	Ari Hawwari	5	3	3	2	4	5	4	3	3	3	5	4	4	5	5	58
7	Choryn Munadiyatul	4	4	4	4	5	5	3	4	4	3	3	2	3	5	5	58
8	Diah Octaviani	5	5	5	3	4	5	5	2	3	5	4	4	4	4	4	62
9	Syachrizan	4	4	5	4	3	4	4	3	5	5	2	4	2	3	5	57
10	Annisa Ardiany	3	4	3	4	4	4	4	5	5	2	3	5	5	5	4	60



**3 Angket Posttest Teknik Relaksasi (X)**

No	Nama	Butir Pernyataan															Skor Total
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
1	Fitri Alfaini	5	5	5	5	4	5	3	5	1	4	3	2	3	4	5	59
2	Yola Septiyanti	4	4	5	3	5	4	4	3	5	5	5	4	4	4	5	64
3	Savira	5	4	4	4	4	3	5	5	3	4	4	3	5	5	5	63
4	Winni Raliani	4	4	5	5	3	3	4	3	4	5	4	4	4	3	3	58
5	Indah Ariaty	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	75
6	Ari Hawwari	3	3	2	3	2	3	3	3	2	3	4	3	3	3	4	44
7	Choryn Munadiyatul	2	2	4	2	3	1	2	3	3	4	4	2	4	4	3	43
8	Diah Octaviani	3	3	3	4	3	2	5	5	4	2	5	4	4	4	3	54
9	Syachrizan	4	1	4	5	3	2	3	2	2	3	2	3	3	3	5	45
10	Annisa Ardiany	3	3	3	4	2	3	3	3	4	5	5	3	4	3	3	51

**4 Angket Posttest Penurunan Stres Akibat Perilaku Diet (Y)**

No	Nama	Butir Pernyataan															Skor Total
		16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	
1	Fitri Alfaini	3	2	3	2	3	2	3	2	1	1	1	2	1	1	2	29
2	Yola Septiyanti	1	3	2	2	3	3	2	2	2	3	2	1	1	1	1	29
3	Savira	2	3	3	3	3	3	2	5	3	1	3	1	1	2	1	36
4	Winni Raliani	2	4	3	3	2	4	1	2	3	4	2	2	2	2	2	38
5	Indah Ariaty	1	2	2	2	2	1	2	2	3	2	1	1	2	2	2	27
6	Ari Hawwari	5	5	4	4	4	5	4	5	5	4	5	4	5	5	5	69
7	Choryn Munadiyatul	4	4	4	4	5	5	3	4	4	3	3	2	3	5	5	58
8	Diah Octaviani	5	5	5	3	4	5	5	2	3	5	4	4	4	4	4	62
9	Syachrizan	4	4	5	4	3	4	4	4	5	5	2	4	3	3	5	59
10	Annisa Ardiany	3	4	3	4	4	4	4	5	5	2	3	5	5	5	4	60

## Lampiran 4

### Hasil Uji Valaiditas, Uji Reliabilitas, Uji Normalitas Sebaran, Uji Homogenitas, Uji Taraf Signifikansi Parameter T, dan Uji N-Gain Menggunakan SPSS 21.0 Variabel X dan Variabel Y

#### 1 Hasil Uji Validitas Variabel X dan Variabel Y

		Skor_Total
Item_1	Pearson Correlation	,663*
	Sig. (2-tailed)	,000
Item_2	Pearson Correlation	,713**
	Sig. (2-tailed)	,000
Item_3	Pearson Correlation	,681
	Sig. (2-tailed)	,000
Item_4	Pearson Correlation	,627
	Sig. (2-tailed)	,000
Item_5	Pearson Correlation	,388
	Sig. (2-tailed)	,021
Item_6	Pearson Correlation	,638**
	Sig. (2-tailed)	,000
Item_7	Pearson Correlation	,736**
	Sig. (2-tailed)	,000



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Item_8	Pearson Correlation	,835**
	Sig. (2-tailed)	,000
Item_9	Pearson Correlation	,762
	Sig. (2-tailed)	,000
Item_10	Pearson Correlation	,759**
	Sig. (2-tailed)	,000
Item_11	Pearson Correlation	,393*
	Sig. (2-tailed)	,019
Item_12	Pearson Correlation	,743**
	Sig. (2-tailed)	,000
Item_13	Pearson Correlation	,643**
	Sig. (2-tailed)	,000
Item_14	Pearson Correlation	,518*
	Sig. (2-tailed)	,001
Item_15	Pearson Correlation	,567**
	Sig. (2-tailed)	,000
Item_16	Pearson Correlation	,590*
	Sig. (2-tailed)	,000
Item_17	Pearson Correlation	,624*

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

	Sig. (2-tailed)	,000
Item_18	Pearson Correlation	,609*
	Sig. (2-tailed)	,000
Item_19	Pearson Correlation	,417*
	Sig. (2-tailed)	,013
Item_20	Pearson Correlation	,561**
	Sig. (2-tailed)	,000
Item_21	Pearson Correlation	,620*
	Sig. (2-tailed)	,000
Item_22	Pearson Correlation	,724**
	Sig. (2-tailed)	,000
Item_23	Pearson Correlation	,652**
	Sig. (2-tailed)	,000
Item_24	Pearson Correlation	,660**
	Sig. (2-tailed)	,000
Item_25	Pearson Correlation	,565**
	Sig. (2-tailed)	,000

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Item_26	Pearson Correlation	,668**
	Sig. (2-tailed)	,000
Item_27	Pearson Correlation	,509**
	Sig. (2-tailed)	,002
Item_28	Pearson Correlation	,574**
	Sig. (2-tailed)	,000
Item_29	Pearson Correlation	,772**
	Sig. (2-tailed)	,000
Item_30	Pearson Correlation	,593**
	Sig. (2-tailed)	,000

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

\* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

## 2 Hasil Uji Reliabilitas Variabel X dan Variabel Y

### Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Item_1	121,37	309,240	,629	,944
Item_2	121,29	311,328	,688	,943
Item_3	121,26	306,785	,646	,943
Item_4	121,31	309,163	,588	,944
Item_5	121,31	321,281	,345	,946
Item_6	121,31	309,869	,602	,944
Item_7	121,31	310,751	,714	,943
Item_8	121,20	307,047	,819	,942
Item_9	121,17	309,323	,740	,943
Item_10	121,20	307,812	,736	,943
Item_11	121,37	320,887	,350	,946





Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan literatur, atau untuk suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Item_12	121,37	308,476	,718	,943
Item_13	121,43	309,723	,608	,944
Item_14	121,40	317,482	,482	,945
Item_15	121,34	312,703	,527	,945
Item_16	121,46	310,373	,547	,945
Item_17	121,63	312,299	,590	,944
Item_18	121,80	310,871	,570	,944
Item_19	121,43	322,311	,383	,946
Item_20	121,54	316,667	,528	,945
Item_21	121,83	311,440	,585	,944
Item_22	121,40	310,129	,699	,943
Item_23	121,40	309,835	,618	,944
Item_24	121,43	310,370	,628	,944
Item_25	121,51	310,787	,520	,945
Item_26	121,57	310,076	,637	,944
Item_27	121,46	314,550	,464	,945
Item_28	121,57	311,840	,533	,945
Item_29	121,40	309,424	,752	,943
Item_30	121,31	313,339	,557	,944

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	35	100,0
	Excluded <sup>a</sup>	0	,0
	Total	35	100,0

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,946	30

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

3. Hasil Uji Notmalitas Sebaran Angket *Pretest* dan *Posttest*

Tests of Normality

	Penurunan Stres Diet	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
		Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Teknik	Pretest Eksperimen	,248	5	,200*	,920	5	,532
	Posttest Eksperimen	,135	5	,200*	,987	5	,966
Relaksasi	Pretest Kontrol	,252	5	,200*	,831	5	,141
	Posttest Kontrol	,225	5	,200*	,933	5	,617

\*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

#### 4 Hasil Uji Homogenitas Varians Angket *Pretest* dan *Posttest*

##### Test of Homogeneity of Variance

	Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Based on Mean	,442	1	8	,525
Based on Median	,127	1	8	,731
Based on Median and with adjusted df	,127	1	7,543	,731
Based on trimmed mean	,435	1	8	,528

#### 5 Hasil Uji Taraf Signifikansi Parameter T Angket *Pretest* dan *Posttest*

##### Paired Samples Test

	Paired Differences					T	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Pair 1 Pre Test - Post Test	6,500	8,644	2,734	,316	12,684	2,378	9	,041

#### 6 Hasil Uji N-Gain Angket *Pretest* dan *Posttest*

##### Descriptives

Penurunan Stres Diet		Statistic	Std. Error	
NGain_Score Eksperimen	Mean	2,7803	1,09535	
	Lower Bound	-,2609		
	95% Confidence Interval for Mean	Upper Bound	5,8215	
	5% Trimmed Mean	2,6448		
	Median	1,8182		
	Variance	5,999		
	Std. Deviation	2,4492		
	Minimum	1,00		
	Maximum	7,00		

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Kontrol	Range		6,00	
	Interquartile Range		3,71	
	Skewness		1,860	,913
	Kurtosis		3,544	2,000
	Mean		,0635	,03825
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	-0,0583	
		Upper Bound	,1852	
	5% Trimmed Mean		,0620	
	Median		,0500	
	Variance		,006	
	Std. Deviation		,07651	
	Minimum		,00	
	Maximum		,15	
	Range		,15	
	Interquartile Range		,14	
Skewness		,411	1,014	
Kurtosis		-3,677	2,619	



## Lampiran 5

### DOKUMENTASI PENELITIAN

#### 1 Pengisian Angket *Posttest*



#### 2 Pelaksanaan Teknik Relaksasi



#### 3 Pengisian Angket *Pretest*





KEMENTERIAN AGAMA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU  
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI

كلية الدعوة و الاتصال

FACULTY OF DAKWAH AND COMMUNICATION

Jln. HR. Soebrantas KM. 15 No. 155 Tuah Madani Tampan – Pekanbaru 28293 PO Box. 1004 Telp. 0761-562051  
Fax. 0761-562052 Web: <https://fdk.uin-suska.ac.id/> email: [fdk@uin-suska.ac.id](mailto:fdk@uin-suska.ac.id)

Pekanbaru, 23 Agustus 2021

Nomor B-8541/Un.04/F.IV/PP.00.9/07/2021

Sifat Biasa

Lampiran : 1 (satu) Exp

Hal Mengadakan Penelitian.

Kepada Yth,  
**Kepala Dinas Penanaman Modal dan  
Pelayanan Terpadu Satu Pintu  
Propinsi Riau**  
Di  
**Pekanbaru**

**Assalamu'alaikum wr. wb.**

Dengan hormat,

Kami sampaikan bahwa datang menghadap bapak, mahasiswa kami:

N a m a	: F I O L I T A P U T R I E N I N D Y A W A N
N I M	: 11840220626
Semester	: VII (Tujuh)
Jurusan	: Bimbingan Konseling Islam (BKI)
Pekerjaan	: Mahasiswa Fak. Dakwah dan Komunikasi UIN Suska Riau

Akan mengadakan penelitian dalam rangka penulisan Skripsi tingkat Sarjana (S1) pada Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau dengan judul:

**“PENGARUH TEKNIK RELAKSASI TERHADAP PENURUNAN STRES  
AKIBAT PERILAKU DIET REMAJA AKHIR DI BANGKINANG KOTA  
KABUPATEN KAMPAR.”**

Adapun sumber data penelitian adalah:

**“BANGKINANG KOTA KABUPATEN KAMPAR.”**

Untuk maksud tersebut kami mohon Bapak berkenan memberikan petunjuk-petunjuk dan rekomendasi terhadap pelaksanaan penelitian tersebut.

Demikianlah kami sampaikan dan atas perhatian Saudara diucapkan terima kasih.

Wassalam

a.n. Rektor,  
Dekan,



**Dr. Imron Rosidi, S.Pd., M.A**  
**NIP.19811118 200901 1 006**

Tembusan :

1. Yth. Rektor UIN Suska Riau
2. Mahasiswa yang bersangkutan

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang  
Dilindungi Sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber.  
Penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.  
Ditanggungjawabkan dan diperbaharui sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© Hak Cipta Milik UIN Suska Riau  
State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau





**PEMERINTAH PROVINSI RIAU**  
**DINAS PENANAMAN MODAL DAN PELAYANAN TERPADU SATU PINTU**

Gedung Menara Lancang Kuning Lantai I dan II Komp. Kantor Gubernur Riau  
Jl. Jend. Sudirman No. 460 Telp. (0761) 39064 Fax. (0761) 39117 **PEKANBARU**  
Email : [dpmptsp@riau.go.id](mailto:dpmptsp@riau.go.id)

**REKOMENDASI**

Nomor : 503/DPMPPTSP/NON IZIN-RISSET/43297  
T E N T A N G



**PELAKSANAAN KEGIATAN RISSET/PRA RISSET  
DAN PENGUMPULAN DATA UNTUK BAHAN SKRIPSI**

1.04.02.01

Kepala Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu Provinsi Riau, setelah membaca Surat Permohonan Riset dari : **Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Suska Riau, Nomor : B-8541/UN.04/F.IV/PP.00.9/07/2021 Tanggal 23 Agustus 2021**, dengan ini memberikan rekomendasi kepada:

1. Nama : **FIOLITA PUTRIE NINDYAWAN**
2. NIM / KTP : 11840220626
3. Program Studi : BIMBINGAN KONSELING ISLAM
4. Jenjang : S1
5. Alamat : PEKANBARU
6. Judul Penelitian : **PENGARUH TEKNIK RELAKSASI TERHADAP PENURUNAN STRES AKIBAT PERILAKU DIET REMAJA AKHIR DI BANGKINANG KOTA KABUPATEN KAMPAR**
7. Lokasi Penelitian : KECAMATAN BANGKINANG KOTA KABUPATEN KAMPAR

Dengan ketentuan sebagai berikut:

1. Tidak melakukan kegiatan yang menyimpang dari ketentuan yang telah ditetapkan.
2. Pelaksanaan Kegiatan Penelitian dan Pengumpulan Data ini berlangsung selama 6 (enam) bulan terhitung mulai tanggal rekomendasi ini diterbitkan.
3. Kepada pihak yang terkait diharapkan dapat memberikan kemudahan serta membantu kelancaran kegiatan Penelitian dan Pengumpulan Data dimaksud.

Demikian rekomendasi ini dibuat untuk dipergunakan seperlunya.

Dibuat di : Pekanbaru  
Pada Tanggal : 27 Agustus 2021



Ditandatangani Secara Elektronik Melalui :  
Sistem Informasi Manajemen Pelayanan (SIMPEL)

**DINAS PENANAMAN MODAL DAN  
PELAYANAN TERPADU SATU PINTU  
PROVINSI RIAU**

**Tembusan :**

**Disampaikan Kepada Yth :**

1. Kepala Badan Kesatuan Bangsa dan Politik Provinsi Riau di Pekanbaru
2. Bupati Kampar  
Up. Kepala Kantor Kesatuan Bangsa dan Politik di Bangkinang
3. Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Suska Riau di Pekanbaru
4. Yang Bersangkutan



## RIWAYAT PENULIS



Fiolita Putrie Nindyawan, lahir di Bangkinang, Riau pada 24 Juli 2000. Merupakan anak ke tiga dari empat bersaudara yang lahir dari ayah berdarah Palembang dan ibu berdarah Bangkinang.yang masa kecilnya dihabiskan di Batam dan tumbuh besar pindah ke Bangkinang. Peneliti menyelesaikan pendidikan di TK Darul Ghufron Batam pada tahun 2006, SD Negeri 006 Langgini Bangkinang (lulusan tahun 2012), kemudian melanjutkan pendidikan SMP Negeri 1 Bangkinang Kota (lulusan tahun 2015), kemudian melanjutkan pendidikan di SMA Negeri 1 Bangkinang Kota (lulusan tahun 2018), dan Selanjutnya peneliti melanjutkan pendidikan ke jenjang perguruan tinggi negeri yaitu Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau (UIN Suska Riau) Fakultas Dakwah dan Komunikasi dengan program studi Bimbingan Konseling Islam. Penulis melakukan kegiatan Praktek Kerja Lapangan (PKL) di Lembaga Pemasarakatan (Lapas) Kelas IIA Pekanbaru dan penulis juga melaksanakan pengabdian kepada masyarakat melalui kegiatan Kuliah Kerja Nyata (KKN) di Kutilang Sakti kelurahan Simpang Baru kota Pekanbaru. Selanjutnya penulis melakukan penelitian kepada Remaja di Bangkinang Kota dengan judul “Pengaruh Teknik Relaksasi Terhadap Penurunan Stres Akibat Perilaku Diet pada Remaja di Bangkinang Kota Kabupaten Kampar”. Hasil penelitian ini telah diuji pada tanggal 09 Maret 2022 melalui sidang Munaqasyah dan dinyatakan lulus.

### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.