HUBUNGAN ANTARA *BODY DISSATISFACTION* DAN *SELF ESTEEM* DENGAN PERILAKU DIET PADA REMAJA PUTRI

SKRIPSI

OLEH:

BELA AVITA
11860125162

FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SULTAN SYARIF KASIM RIAU
PEKANBARU
2023

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 milik UIN Suska Riau
State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

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.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

LEMBAR PENGESAHAN

HUBUNGAN ANTARA *BODY DISSATISFACTION* DAN *SELF ESTEEM* DENGAN PERILAKU DIET PADA REMAJA PUTRI

Disusun Oleh:

BELA AVITA

11860125162

SKRIPSI

Telah Diterima dan Disetujui Untuk Melaksanakan Ujian Sidang Munaqasyah (Skripsi) Sarjana Strata Satu (S1) Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau

Pekanbaru, 13 Januari 2023

Dosen Pembimbing

Indah Puji Ratnani, S.Psi., M.A

NIP.198711052007012002

UIN SUSKA RIAU

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.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

PENGESAHAN PENGUJI

Skripsi yang ditulis oleh :

Nama Mahasiswa : BELA AVITA

NIM : 11860125162

Judul Skripsi : Hubungan Antara Body Dissatisfaction dan Self Esteem dengan Perilaku Diet pada Remaja Putri.

Telah dipertahankan di depan Panitia Ujian Sarjana Strata Satu (S1) Fakultas Psiklogi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau, dan disetujui untuk memenuhi sebagian dari syarat-syarat guna memperoleh gelar Sarjana Strata Satu (S1) Psikologi.

Diuji pada :

Hari / Tanggal : Rabu / 18 January 2023

Bertepatan dengan : .....

TIM PENGUJI

Ketua,

(.....) **Dr. Yuslenita Muda, M.Sc**
NIP. 197701032007102001

Sekretaris,

(.....) **Indah Puji Ratnani, M. A**
NIP. 197611052007012022.

Penguji I,

(.....) **Yuli Widiningsih, M.Psi., Psikolog**
NIP. 197607192007102004

Penguji II,

(.....) **Dr. Yulita Kurniawaty Asra, M.Psi., Psiko**
NIP. 197807202007102003

UIN SUSKA RIAU

Lampiran Surat :
Nomor : 25/2021
Tanggal : 24 Januari 2023

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : BELA AVITA
NIM : 11860125162
Tempat/Tgl. Lahir : Klaten, 13 Januari 2000
Prodi : S1 Psikologi

Judul ~~Disertasi/Thesis~~/Skripsi/~~Karya Ilmiah lainnya~~*: **HUBUNGAN ANTARA *BODY DISSATISFACTION* DAN *SELF ESTEEM* DENGAN PERILAKU DIET PADA REMAJA PUTRI**

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, 24 Januari 2023
Yang membuat pernyataan

METERAI TEMPEL
F56AKX248649316

BELA AVITA
NIM. 11860125162

© Hak cipta milik UIN Suska Riau
State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau
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.
Scanned with CamScanner

KEMENTRIAN AGAMA RI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU
FAKULTAS PSIKOLOGI
كلية علم النفس
FACULTY OF PSYCHOLOGY
Jl. H.R. Soebrantas Km. 15 No. 155 Kel. Tuah Madani Kec. Tampan Pekanbaru-Riau 28293 Po. Box. 1004
Telp. (0761) 588994 Fax. (0761) 588994 Website : http://fpsi.uin-suska.ac.id E-mail:fpsi@uin-suska.ac.id

SURAT KETERANGAN
HASIL UJI KESAMAAN *(SIMILARITY CHECK)*
DENGAN *SOFT WARE* TURNITIN

No. B-613/Un.04/F.VI/PP.00.9/01/2023

Wakil Dekan I Bidang Akademik dan Pengembangan Lembaga Fakultas Psikologi UIN Suska Riau menjelaskan bahwa telah dilakukan uji kesamaan *(similarity check)* untuk mencegah terjadinya plagiasi dan duplikasi dengan menggunakan *software Turnitin* pada proposal skripsi mahasiswa berikut ini:

Nama Mahasiswa	: Bela Avita
NIM	: 11860125162
Judul Proposal	: Hubungan Antara Body Dissatisfaction dan self Esteem dengan Perilaku Diet pada Remaja Putri
Dosen Pembimbing	: Indah Puji Ratnani, S. Psi., M. A
Tanggal Uji Turnitin	: 06 Januari 2023
Hasil Uji Turnitin	: **Tingkat Kesamaan Proposal (Similarity Index) yaitu 31% (Maksimal 40%)**

Demikian surat keterangan ini dibuat agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Pekanbaru, 09 Januari 2023
Wakil Dekan I,

Dr. Zulfatul Khairi, M.Ag., M.Si
NIP. 196510281989031005

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.
© Hak cipta milik UIN Suska Riau
State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

© Hak cipta milik UIN Suska Riau
State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau
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.

MOTTO

"Janganlah bersedih atas apa yang telah berlalu, kecuali kalau itu bisa membuatmu bekerja lebih keras untuk apa yang akan datang."

(Umar Bin Khattab RA)

"Jika engkau tertimpa suatu musibah, maka janganlah engkau katakan : 'Seandainya aku lakukan demikian dan demikian.' Akan tetapi hendaklah kau katakan : 'Ini sudah jadi takdir Allah. Setiap apa yang telah dia kehendaki pasti terjadi.' Karena perkataan seandainya dapat membuka pintu setan."

(H.R Muslim)

"*It's not always easy, but that's life. Be strong because there are better day ahead.*"

(Mark Lee)

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 milik UIN Suska Riau
State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau
UIN SUSKA RIAU

PERSEMBAHAN

Alhamdulillahirabbil'alamin, perasaan syukur tak hentinya tercurahkan kepada Allah SWT karena atas rahmat dan karunianya sehingga peneliti akhirnya dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik. Karena pertolongan-Nya, yang selalu mendengarkan do'a-do'a peneliti dan memberikan jalan keluar terbaik untuk setiap kesulitan yang dihadapi selama perkuliahan maupun selama penyusunan skripsi ini. Karya tulis ini merupakan suatu bentuk hasil dari usaha dan kerja keras peneliti yang tentunya juga merupakan bantuan besar dari Allah SWT.

Karya tulis ini juga dipersembahkan kepada kedua *support system* utama peneliti, Bapak Tukijo dan Ibunda Sumarmi yang sudah banyak memberikan do'a yang tak terhingga, mengerahkan banyak upaya agar anaknya ini bisa terus melanjutkan pendidikan serta memberikan dukungan moral maupun material dari kejauhan. Secara tidak langsung karya tulis ini adalah milik kalian berdua juga. Semoga karya tulis ini menjadi salah satu hal berharga dan membanggakan yang dapat diberikan oleh peneliti.

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.
© Hak cipta milik UIN Suska Riau
State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

KATA PENGANTAR

بسم الله الرحمن الرحيم

Assalamua'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Alhamdulillahirabbil'alamin, segala puji dan keagungan bagi pemilik semesta dan seisinya, Allah SWT atas segala hidayah dan karunia-Nya serta syukur atas segala kebaikan-Nya yang terkira banyaknya. Shalawat serta salam senantiasa dihadiahkan untuk junjungan alam Nabi Besar Muhammad SAW, semoga dengan senantiasa bershalawat mendapatkan syafa'atnya dan selalu dalam lindungan Allah SWT.

Karya ilmiah dengan judul **"Hubungan Antara *Body Dissatisfaction* dan *Self Esteem* dengan Perilaku Diet pada Remaja Putri"** ini dapat terselesaikan dengan baik berkat bantuan, bimbingan, dan kerjasama dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini dengan tulus dan penuh kerendahan hati penulis menyampaikan terimakasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Hairunas, M.Ag selaku Rektor Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.
2. Bapak Dr. Kusnadi, M.Pd selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.
3. Bapak Dr. H. Zuriatul Khairi, M.Ag., M.Si selaku Wakil Dekan I Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.
4. Ibu Dr. Vivik Shofiah, M.Si selaku Wakil Dekan II Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.

5. Ibu Dr. Yuslenita Muda M.Sc, selaku Wakil Dekan III Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.

6. Ibu Indah Puji Ratnani, S.Psi., M.A selaku pembimbing, terimakasih atas semua waktu bimbingan dan pengarahan yang telah ibu berikan dengan ikhlas dan sabar dari awal hingga akhir penulisan skripsi ini.

7. Ibu Yuli Widiningsih, M.Psi., Psikolog selaku narasumber I, terimakasih atas kritik dan saran membangun yang telah Ibu berikan demi kesempurnaan skripsi ini.

8. Ibu Dr. Yulita Kurniawaty Asra, M.Psi., Psikolog selaku narasumber II, terimakasih atas kritik dan saran membangun yang telah Ibu berikan demi kesempurnaan skripsi ini.

9. Seluruh Dosen Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau yang telah banyak memberi bantuan, bimbingan, dan ilmu yang sangat bermanfaat selama masa perkuliahan dan untuk masa yang akan datang.

10. Terimakasih banyak untuk dosen pembimbing akademik Bapak Drs. Cipto Hadi, M.Pd yang telah memberikan arahan dan bantuan dalam penulisan skripsi ini.

11. Terimakasih yang tak terhingga kepada kedua orangtua, Bapak Tukijo dan Ibunda Sumarmi yang selalu memberikan dukungan moril dan materil, mendoakan keberhasilan anak-anaknya dan menjadi panutan dan motivasi dalam hidup, serta saudara-saudara sekeluarga yang ikut

© Hak cipta milik UIN Suska Riau
State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau
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.

serta dalam memberi motivasi dan semangat dalam penulisan skripsi ini.

12. Teman-temanku yang berharga Aisyah Hanun S.H, Dwi Cantika S.Psi, Dhea Jofani S.Psi, Imelda Maulina S.Psi, Millinya Fitri Yana S.Psi, Riati Ningsih S.Psi dan Jumiati Agustina S.Psi yang telah menjadi motivasi dan sumber penyemangat bagi peneliti selama proses penyusunan skripsi.
13. Terimakasih untuk teman-teman angkatan 2018 terkhusus teman-teman kelas C yang telah memotivasi penulis untuk semangat kuliah dan selalu menemani selama masih di kampus.
14. Terimakasih kepada seluruh keluarga besar Fakultas Psikologi bagian Akademik, Umum, Tata Usaha, Perpustakaan, dan yang lainnya. Terimakasih telah memberi bantuan yang amat berharga dalam penyelesaian skripsi ini.
15. Responden penelitian yang telah bersedia meluangkan waktunya untuk berpartisipasi dalam penelitian ini.
16. Semua pihak yang namanya tidak dapat disebutkan satu persatu namun telah banyak membantu proses penyelesaian skripsi ini.

Semoga semua kebaikan yang telah diberikan kepada penulis menjadi amal kebaikan dan mendapat balasan yang setimpal dari Allah SWT. Penulis menyadari bahwa karya ilmiah ini tidak lepas dari kekurangan dan kesalahan. Untuk itu penulis mengharapkan kritik dan saran dari semua pihak demi

© Hak cipta milik UIN Suska Riau
State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau
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.

kesempurnaan skripsi ini. Akhir kata penulis ucapkan terima kasih, semoga Allah *azza wa jalla* meridhoi segenap usaha penulis dan menjadikan karya ini banyak bermanfaat bagi para pembaca.

Wassalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Pekanbaru, Januari 2023

Peneliti

© Hak cipta milik UIN Suska Riau
State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau
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.

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.
© Hak cipta milik UIN Suska Riau
State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

DAFTAR ISI

MOTTO i
PERSEMBAHAN ii
KATA PENGANTAR iii
DAFTAR ISI vii
DAFTAR TABEL ix
DAFTAR LAMPIRAN x
ABSTRAK xi
BAB I PENDAHULUAN 1
A. Latar Belakang Masalah 1
B. Rumusan Masalah 9
C. Tujuan Penelitian 9
D. Keaslian Penelitian 9
E. Manfaat Penelitian 12
BAB II TINJAUAN PUSTAKA 13
A. Perilaku Diet 13
1. Definisi Perilaku Diet 13
2. Aspek-Aspek Perilaku Diet 14
3. Faktor-Faktor Perilaku Diet 16
B. *Body Dissatisfaction* 17
1. Definisi *Body Dissatisfaction* 17
2. Aspek-Aspek *Body Dissatisfaction* 18
3. Faktor-Faktor *Body Dissatisfaction* 21
C. *Self Esteem* 22
1. Definisi *Self Esteem* 22
2. Aspek-Aspek *Self Esteem* 23
3. Faktor-Faktor *Self Esteem* 24
D. Masa Remaja 26
1. Definisi Masa Remaja 26
2. Tugas Perkembangan Remaja 26

E. Kerangka Berpikir 27
F. Hipotesis 30
BAB III METODOLOGI PENELITIAN 31
A. Desain Penelitian 31
B. Identifikasi Variabel Penelitian 31
C. Definisi Operasional 32
D. Subjek Penelitian 34
E. Metode Pengumpulan Data 35
F. Uji Coba Alat Ukur 39
G. Teknik Analisis Data 47
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN 48
A. Pelaksanaan Penelitian 48
B. Hasil Penelitian 49
1. Gambaran Subjek Penelitian 49
2. Uji Asumsi 51
3. Uji Hipotesis 54
4. Deskripsi Data Kategorisasi 56
C. Pembahasan 61
BAB V PENUTUP 68
A. Kesimpulan 68
B. Saran 68
DAFTAR PUSTAKA 70

© Hak cipta milik UIN Suska Riau
State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau
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.

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 milik UIN Sultan Syarif Kasim Riau
State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau
UIN SUSKA RIAU

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Penentuan Nilai Skala 36
Tabel 3.2 *Blue Print* Skala Perilaku Diet (Sebelum *Try Out*) 36
Tabel 3.3 Penentuan Nilai Skala 37
Tabel 3.4 *Blue Print* Skala *Body Dissatisfaction* (Sebelum *Try Out*) 37
Tabel 3.5 Penentuan Nilai Skala 38
Tabel 3.6 *Blue Print* Skala *Self Esteem* (Sebelum *Try Out*) 39
Tabel 3.7 *Blue Print* Skala *Body Dissatisfaction* (Setelah *Try Out*) 41
Tabel 3.8 *Blue Print* Skala *Self Esteem* (Setelah *Try Out*) 42
Tabel 3.9 *Blue Print* Skala Perilaku Diet (Setelah *Try Out*) 43
Tabel 3.10 *Blue Print* Skala *Body Dissatisfaction* (Untuk Penelitian) 44
Tabel 3.11 *Blue Print* Skala *Self Esteem* (Untuk Penelitian) 45
Tabel 3.12 *Blue Print* Skala Perilaku Diet (Untuk Penelitian) 46
Tabel 3.13 Hasil Uji Reliabilitas 47
Tabel 4.1 Frekuensi Subjek Berdasarkan Usia 50
Tabel 4.2 Frekuensi Subjek Berdasarkan Kondisi 50
Tabel 4.3 Frekuensi Subjek Berdasarkan Lama Diet 51
Tabel 4.4 Hasil Uji Normalitas 52
Tabel 4.5 Hasil Uji Linearitas 53
Tabel 4.6 Hasil Uji Multikolinearitas 54
Tabel 4.7 Hasil Uji Hipotesis 55
Tabel 4.8 Nilai Kontribusi Tiap Variabel 56
Tabel 4.9 Rumus Kategorisasi 57
Tabel 4.10 Gambaran Data Hipotetik dan Empirik Perilaku Diet 57
Tabel 4.11 Kategorisasi Variabel Perilaku Diet 58
Tabel 4.12 Gambaran Data Hipotetik dan Empirik *Body Dissatisfaction* ... 59
Tabel 4.13 Kategorisasi Variabel *Body Dissatisfaction* 59
Tabel 4.14 Gambaran Data Hipotetik dan Empirik *Self Esteem* 60
Tabel 4.15 Kategorisasi Variabel *Self Esteem* 60

DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN A Lembar Validasi Alat Ukur

LAMPIRAN B Skala *Try Out*

LAMPIRAN C Verbatim Wawancara Pra-Riset

LAMPIRAN D Tabulasi Data Mentah *Try Out*

LAMPIRAN E Hasil Uji Reliabilitas

LAMPIRAN F Skala Penelitian

LAMPIRAN G Tabulasi Data Mentah Penelitian

LAMPIRAN H Uji Normalitas

LAMPIRAN I Uji Linearitas

LAMPIRAN J Uji Multikolinearitas

LAMPIRAN K Uji Hipotesis

LAMPIRAN L Surat Penelitian

UIN SUSKA RIAU

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of 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.
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.
© Hak cipta milik UIN Suska Riau
State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau
UIN SUSKA RIAU

HUBUNGAN ANTARA *BODY DISSATISFACTION* DAN *SELF ESTEEM* DENGAN PERILAKU DIET PADA REMAJA PUTRI

Bela Avita
Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau
belaavita1301@gmail.com

ABSTRAK

Salah satu perubahan fisik yang terjadi pada masa remaja adalah pertambahan berat badan. Pertambahan berat badan dapat menyebabkan timbulnya perasaan ketidakpuasan pada tubuh dan diikuti dengan menurunnya harga diri sehingga membuat individu ingin menurunkan berat badannya dengan melakukan diet. Perilaku diet merupakan suatu upaya individu untuk menurunkan berat badannya dengan cara mengurangi asupan makanan harian demi mengubah bentuk tubuh menjadi lebih kurus seperti yang diharapkan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *body dissatisfaction* dan *self esteem* dengan perilaku diet pada remaja putri di Kecamatan Binawidya Kota Pekanbaru. Subjek penelitian berjumlah 80 remaja putri yang ditentukan dengan teknik *purposive sampling*. Pengumpulan data menggunakan skala DEBQ oleh Van Strien, dkk (1986), skala BSQ-34 oleh Cooper, dkk (1987), dan skala *self esteem* oleh Coopersmith (1967). Hasil analisis data dengan menggunakan analisis regresi berganda diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,040 ($p<0,05$) dengan nilai F sebesar 3,369. Hasil penelitian menunjukkan bahwa hipotesis diterima yang berarti terdapat hubungan antara *body dissatisfaction* dan *self esteem* dengan perilaku diet pada remaja putri.

Kata kunci: remaja putri, perilaku diet, *body dissatisfaction*, *self esteem*

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.
© Hak cipta milik UIN Suska Riau
State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

THE RELATIONSHIP BETWEEN BODY DISSATISFACTION AND SELF ESTEEM WITH DIETARY BEHAVIOR IN ADOLESCENT WOMEN

Bela Avita
Faculty of Psychology State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau
belaavita1301@gmail.com

ABSTRACT

One of the physical changes that occur during adolescence is weight gain. Weight gain can cause body dissatisfaction and be followed by a decrease in self-esteem so that individuals want to lose weight by going on a diet. Dieting behavior is an individual effort to lose weight by reducing daily food intake in order to change the body shape to be more thinner as expected. This study aims to determine the relationship between body dissatisfaction and self-esteem with dietary behavior in adolescent women in Binawidya District, Pekanbaru City. The research subjects were 80 adolescent women who were determined by purposive sampling technique. Data collection used the DEBQ scale by Van Strien, et al (1986), the BSQ-34 scale by Cooper, et al (1987), and the self-esteem scale by Coopersmith (1967). The results of data analysis using multiple regression analysis obtained a significance value of 0.040 ($p < 0.05$) with an F value of 3.369. The results showed that the hypothesis was accepted, which means there is a relationship between body dissatisfaction and self-esteem with dietary behavior in adolescent women.

Keywords: adolescent women, dieting behavior, body dissatisfaction, self esteem

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.
© Hak cipta milik UIN Suska Riau
State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Masa remaja merupakan tahap peralihan dari kanak-kanak ke masa dewasa, yang diikuti oleh perkembangan fisik, seksual, kognitif, dan sosial (Jahja, 2011). Perubahan fisik pada remaja dapat terlihat dari pertambahan tinggi dan berat tubuh serta pertumbuhan tulang dan otot. Hal ini tentunya membuat bentuk tubuh remaja tidak sama dengan sebelumnya. Pada masa remaja juga terjadi penyempurnaan bentuk tubuh, sehingga pada masa ini berat badan akan berkembang pesat dibandingkan tinggi badan (Mappiare, 1982). Terjadinya perubahan bentuk tubuh pada remaja membuat kebanyakan remaja merasa tidak puas dengan bentuk tubuh yang mereka miliki (Meiliana, Vionna, Christianna, 2018).

Ketidakpuasan remaja terhadap bentuk tubuhnya mendorong remaja untuk mengubah bentuk serta ukuran tubuhnya dengan bermacam cara. Cara yang umumnya dipakai oleh remaja masa kini untuk memperbaiki bentuk tubuh salah satunya yaitu dengan melakukan diet. Diet merupakan usaha sadar yang dilakukan seseorang dalam membatasi dan mengontrol makanan yang akan dimakan dengan tujuan untuk mengurangi atau mempertahankan berat tubuh (Andriani, 2021). Upaya ini umumnya dilakukan oleh remaja agar mengurangi timbunan lemak yang dianggapnya berlebihan pada anggota tubuh.

Perilaku diet dapat diartikan sebagai suatu aktivitas atau kegiatan mengatur gaya makan, gaya minum serta aktivitas fisik karena adanya pengaruh rangsangan dari lingkungan sekitar yang bertujuan untuk menurunkan berat badan (Meiliana, Vionna, Christianna, 2018). Sebuah survei telah dilakukan oleh *Herbalife Nutrition* yang berjudul '2020 *Diet Decision Survey*' dengan melibatkan 8000 responden dari delapan negara termasuk Indonesia. Survei ini menemukan bahwa 34 % responden memilih untuk mengubah cara makannya agar mengurangi berat badannya (Kompas.com, 2021). Fakta ini mengindikasikan bahwa individu melakukan usaha untuk mengurangi berat badan mereka yakni dengan cara mengubah pola makan mereka menjadi tidak seperti biasanya.

Perubahan pola makan yang ekstrem pada remaja putri dapat membuat mereka rentan terhadap meningkatnya tekanan psikologis pada diri remaja putri. Whatnall (2019) berpendapat bahwa perilaku diet yang tidak sehat di kalangan remaja dapat menyebabkan tingkat tekanan psikologis yang lebih tinggi, hal ini terutama lebih banyak terjadi di kalangan mahasiswa. Perilaku diet yang dilakukan dengan cara yang tidak sehat dan dalam jangka waktu yang lama dapat juga dapat meningkatkan resiko masalah kesehatan mental lainnya seperti depresi, kecemasan, dan stress.

Perilaku diet merupakan merupakan faktor potensial yang dapat dimodifikasi yang terlibat dalam etiologi gangguan psikologis. Jika diet yang dilakukan remaja membuat mereka kekurangan asupan vitamin B dan lemak omega-3, dan beberapa makanan kelompok termasuk buah-buahan dan sayuran telah dikaitkan dengan peningkatan risiko gangguan psikologis (Sadeghi, 2019).

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.
© Hak cipta milik UIN Suska Riau
State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau
UIN SUSKA RIAU

Remaja yang melakukan perilaku diet tentunya melakukan pembatasan-pembatasan pada konsumsi makanan mereka agar berat badan menurun. Akibat pembatasan konsumsi makan ini asupan vitamin, karbohidrat, protein, serta lemak menjadi lebih sedikit masuk ke tubuh. Perilaku diet yang berbahaya dan dilakukan dalam jangka waktu yang lama dapat mengakibatkan peningkatan terjadinya anoreksia atau kegagalan makan yang kronis, yang mengakibatkan setengah kelaparan, dan terjadinya bulimia, dengan usaha memuntahkan kembali, berpuasa, atau penyalahgunaan obat pencahar berlebihan (Polivy dan Herman, 1985 ; Garner dan Garfinkel,1990 dalam Husna, 2013).

Remaja putri mengalami peningkatan rasio jumlah lemak dalam tubuh, dengan timbunan lemak meningkat secara alami di paha, bokong, pinggul, dan payudara selama masa pubertas (Dubas & Petersen, 1993, dalam Barker & Nancy, 2003). Sebuah penelitian yang dilaksanakan di Kota Pekanbaru sendiri menyebutkan bahwa sekitar 71% remaja melakukan diet untuk menurunkan berat badan sehingga mereka mendapatkan bentuk tubuh proporsional (Andriani, 2021). Kebanyakan remaja beranggapan bahwa pembatasan konsumsi makanan dalam jangka waktu tertentu diyakini dapat mengurangi lemak yang ada ditubuh serta diikuti dengan menurunnya berat badan.

Data yang diperoleh dari *International Food Information Council* (2021) mengungkapkan bahwa pada tahun 2021 tidak hanya di negara-negara Asia, sebanyak 39% warga negara Amerika juga mengikuti pola makan atau diet tertentu dalam satu tahun terakhir. Adapun alasan mereka melakukan diet yakni adalah menurunkan berat badan dan memperbaiki penampilan fisik. Fakta ini

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.
© Hak cipta milik UIN Suska Riau
State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau
UIN SUSKA RIAU

mendukung bahwa remaja putri di Indonesia juga memiliki alasan yang sama untuk melakukan perilaku diet yakni agar penampilan fisik mereka lebih baik. Perilaku diet umumnya yang dilakukan remaja putri kebanyakan bukanlah untuk alasan kesehatan, melainkan untuk menjaga penampilan tubuh mereka. Pada akhirnya ini membuat banyak remaja putri melakukan diet yang tidak sehat dikarenakan mereka menginginkan hasil yakni penurunan berat badan secara instan. Perilaku diet yang tidak sehat sendiri dalam jangka waktu yang lama dapat menyebabkan munculnya gangguan pola makan pada remaja putri.

Lacoba, Isabel, Elisa & Francisco (2018) menyatakan bahwa salah satu faktor penyebab individu ingin melakukan perilaku diet yakni berat badan yang berlebihan. Remaja putri yang memiliki berat badan berlebih dapat memiliki perasaan tidak puas terhadap tubuhnya. Fenomena ini disebut dengan *body dissatisfaction*. Putri dan Indryawati (2019) berpendapat bahwa *body dissatisfaction* adalah perubahan pada fisik yang membuat individu merasa tidak puas dengan bentuk tubuhnya karena mereka membandingkan tubuh mereka dengan stándar atau patokan yang dianggap ideal di masyarakat.

Gambaran seorang remaja putri mengenai bentuk tubuhnya lebih bersifat subjektif. Ketika remaja putri menganggap kondisi fisiknya tidak sama dengan konsep idealnya, maka remaja putri tersebut akan merasa selalu kekurangan secara fisik meskipun dalam pandangan orang lain bentuk tubuhnya tersebut sudah dianggap menarik (Husna, 2013). Keadaan tersebut sering membuat remaja putri tidak dapat menerima kondisi fisiknya secara apa adanya sehingga hal tersebut merupakan bentuk *body dissatisfaction* yang dirasakan remaja putri.

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.
© Hak cipta milik UIN Suska Riau
State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

Body dissatisfaction ditemukan kebanyakan muncul pada masa remaja, hal ini dikarenakan masa remaja adalah masa perubahan dan pencarian jati diri (Prima dan Endah, 2013). Kondisi mental remaja yang tidak stabil membuat mereka cenderung merasa tidak percaya diri dengan penampilan tubuhnya. *Body dissatisfaction* lebih mungkin terjadi pada seorang remaja putri daripada remaja putra. Sebab, selama masa pubertas remaja putra lebih puas pada bentuk tubuhnya, sedangkan kebanyakan remaja putri justru merasa kurang puas dengan bentuk tubuhnya. Pada awal masa remaja, seorang remaja putri akan mengalami proses peningkatan lemak tubuh sehingga bentuk tubuhnya akan berubah jauh dari bentuk tubuh yang mereka inginkan.

Remaja putri yang merasa tubuhnya jauh dari gambaran tubuh yang mereka inginkan juga dapat berdampak pada kurangnya penyesuaian diri mereka dengan lingkungan. Kondisi ini terjadi karena remaja putri kurang memiliki kepercayaan diri terhadap bentuk maupun ukuran tubuhnya ketika berada di lingkungan sosial. Kemampuan penyesuaian diri di lingkungan sosial sendiri sangat penting, sebab dengan penyesuaian diri yang baik dapat membuat remaja putri mendapatkan penerimaan dan pengakuan dari lingkungan sosialnya, yang pada akhirnya akan berdampak pada penilaian positif remaja putri terhadap dirinya sendiri, sehingga dapat meningkatkan harga diri mereka (Zhafirah & Dinardinata, 2018).

Michener dan Delamater (2004) berpendapat bahwa individu dengan *self esteem* yang tinggi akan dapat untuk bersikap asertif, terbuka, dan memiliki kepercayaan diri terhadap dirinya. Remaja yang memiliki *self esteem* yang tinggi berarti ia akan memndang dirinya secara positif dan sadar dengan kelebihan-

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.
© Hak cipta milik UIN Suska Riau
State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

kelebihan yang dimilikinya. Begitupun sebaliknya remaja yang memiliki *self esteem* rendah akan memandang dirinya secara negatif dan justru akan lebih melihat kelemahan-kelemahan yang ada pada dirinya. Remaja putri yang memiliki *self esteem* yang negatif akan cenderung memandang penampilan fisiknya secara negatif dan selalu ingin berusaha tampil maksimal dengan keadaan tubuhnya. Remaja akan memperbaiki penampilan fisiknya guna mendapatkan bentuk tubuh yang mereka harapkan.

Hanum, dkk (2014) juga menyebutkan bahwa perilaku diet dapat muncul disebabkan oleh adanya rasa ketidakpuasan remaja terhadap tubuhnya. Adanya perasaan ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh dapat muncul karena rendahnya harga diri pada remaja putri akibat penilaian negatif mereka terhadap tubuhnya. Rasa ketidakpuasan terhadap tubuh diantaranya perasaan tidak menyukai bentuk dan ukuran tubuh dapat membuat remaja putri memikirkan berbagai cara untuk membuat tubuhnya tetap seperti yang diinginkan yaitu dengan melakukan diet agar berat badan menurun.

Fenomena terkait perilaku diet di Kecamatan Binawidya Kota Pekanbaru didapatkan dengan melakukan wawancara awal terhadap dua orang remaja putri yang berinisial MFY dan WT. Kedua remaja putri ini diketahui masih melakukan diet selama pelaksanaan wawancara berlangsung. Wawancara dilakukan untuk mengetahui bagaimana perilaku diet yang dilakukan kedua remaja putri ini. Berdasarkan hasil wawancara, didapatkan hasil bahwa remaja putri tersebut melakukan perilaku diet dengan alasan ingin menurunkan berat badan agar menjadi lebih sehat.

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.
© Hak cipta milik UIN Suska Riau
State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau
UIN SUSKA RIAU

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.
© Hak cipta milik UIN Suska Riau
State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

Berikut jawaban subjek pada saat ditanya alasan mereka melakukan perilaku diet:

"Ee.. alasan saya melakukan diet tersebut, selain untuk menurunkan berat badan ee.. saya ingin eee.. memiliki perilaku hidup yang sehat sehing.. perilaku hidup yang sehat."(MFY, 03-11-2021, 21-26)

"Awalnya ya karena mau menguruskan badan, tapi makin kesini saya rasa diet pun perlu untuk kesehatan tubuh juga, jadi gitu akhirnya kadang-kadang kalau ngerasa badan dah bertambah berat mulai lagi dietnya."(WT, 04-11-2021, 21-26)

Berdasarkan keterangan kedua subjek, juga diketahui bahwa mereka melakukan diet karena didorong oleh adanya perasaan malu atau tidak puas pada bentuk tubuh mereka. Responden tersebut menjalani diet agar dapat menurunkan berat badan sehingga membuat bentuk tubuh mereka pas dan ideal seperti yang diharapkan. Diet yang dijalankan oleh responden adalah diet yang mereka lakukan dengan mengurangi konsumsi makanan harian dan juga mengubah waktu makan, namun mereka tidak menggunakan cara-cara yang berbahaya untuk menurunkan berat badan.

Berikut jawaban subjek saat ditanya terkait tanggapan terkait bentuk tubuh mereka sebelum diet:

"Ee.. mengenai bentuk tubuh saya sebelum diet sebenarnya ee.. tidak terlalu memuaskan karena dengan bentuk tubuh seperti itu saya sulit untuk melakukan setiap aktivitas yang saya kerjakan."(MFY, 03-11-2021, 30-35)

"*Ee.. diet yang sehat karena ee.. selain karena saya tetap ee.. menjaga pola makan saya seperti misalnya ee.. pagi sekitar pukul jam 10 saya melakukan sarapan pagi terus nantik jam 2 siang saya eh jam 12 saya makan siang dan jam 4 sore untuk makan sore, jadi ee.. untuk malamnya saya tidak ada lagi ee.. makan malamnya.*"(MFY, 03-11-2021, 43-51)

"*Emm, pas sebelum diet tu awalnya perut saya kayak agak besar terus berlipat-lipat yaa walaupun nggak terlalu nampak kali, tapi tetap aja kalo ngaca rasanya nggak pede gitu.*" (WT, 04-11-2021, 30-34)

"*Eee, kalau saya rasa sih sehat-sehat saja, soalnya saya bukannya diet yg parah gitu.. yang kayak nggak makan seharian. Saya tu diet nya ya paling kayak mengurangi porsi makan dari biasanya sama banyak konsumsi sayuran daripada makan daging atau ayam. Terus paling kayak hindari makan malam aja*." (WT, 04-11-2021, 38-46)

Berdasarkan hasil wawancara terhadap dua remaja putri yang melakukan diet tersebut dapat disimpulkan bahwa remaja putri melakukan diet untuk menurunkan berat badan mereka yang berlebihan. Selain itu, remaja putri melakukan perilaku diet karena mereka merasa tidak puas dan malu dengan bentuk tubuh yang mereka miliki dan ingin mengubahnya menjadi lebih kurus seperti yang mereka harapkan.

Penelitian dari Agustiningsih dan Rohimi (2020) menemukan bahwa terdapat hubungan antara citra tubuh dengan harga diri pada remaja putri. Citra tubuh yang negatif pada remaja putri dapat menimbulkan kecemasan, depresi, *body dissatisfaction*, dan distress psikologis pada remaja. Citra tubuh negatif disebut juga dengan *body dissatisfaction* atau ketidakpuasan tubuh merupakan masalah serius yang sering dialami remaja terutama remaja putri. Perasaan tidak puas terhadap tubuh dapat membuat remaja merasa tidak percaya diri dan malu serta menganggap tubuh mereka tidak menarik di mata orang lain.

Savitri (2021) mengadakan penelitian terhadap remaja madya putri (15-18 tahun) dan berhasil menemukan bahwa terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara *body dissatisfaction* dengan perilaku diet pada remaja putri. Selain itu, penelitian terdahulu Putri dan Indryawati (2019) juga menemukan bahwa terdapat hubungan yang positif antara *body dissatisfaction* dengan perilaku diet pada subjek mahasiswi.

UIN SUSKA RIAU
© Hak cipta milik UIN Suska Riau
State Islamic University of 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.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Penelitian ini dilaksanakan di Kecamatan Binawidya Kota Pekanbaru dengan mempertimbangkan bahwa menurut asumsi peneliti terdapat banyak remaja putri yang berada di tempat tersebut, karena di Kecamatan Binawidya terdapat dua Universitas besar di Provinsi Riau yakni Universitas Riau dan Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau sehingga memungkinkan jumlah remaja putri lebih banyak dari Kecamatan lainnya di Provinsi Riau.

Berdasarkan pemaparan fenomena-fenomena tersebut, peneliti tertarik untuk meneliti lebih lanjut mengenai hubungan antara *body dissatisfaction* dan *self esteem* dengan perilaku diet pada remaja putri.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan pemaparan latar belakang masalah, maka rumusan masalah pada penelitian ini yaitu "Apakah ada hubungan antara *body dissatisfaction* dan *self esteem* dengan perilaku diet pada remaja putri?"

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara *body dissatisfaction* dan *self esteem* dengan perilaku diet pada remaja putri.

D. Keaslian Penelitian

Keaslian pada penelitian ini berdasarkan beberapa penelitian sebelumnya yang memiliki beberapa kesamaan pada karakteristik seperti kajiannya. Penelitian

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.
© Hak cipta milik UIN Suska Riau
State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau
UIN SUSKA RIAU

terdahulu dengan penelitian ini memiliki beberapa perbedaan seperti perbedaan dalam kriteria sampel dan populasi, variabel penelitian, serta metode yang digunakan. Penelitian ini membahas mengenai hubungan antara *body dissatisfaction* dan *self esteem* dengan perilaku diet pada remaja putri.

Penelitian terdahulu mengenai *body dissatisfaction*, *self esteem*, dan perilaku diet dilakukan oleh Savitri (2021) dengan judul hubungan antara *body dissatisfaction* dan perilaku diet pada remaja putri. Persamaan penelitian ini adalah sama-sama membahas mengenai *body dissatisfaction* dan perilaku diet. Selain itu, penelitian ini sama-sama menggunakan subjek remaja putri. Perbedaan penelitian ini terletak pada salah satu variabel penelitian yaitu peneliti menggunakan variabel tambahan yakni *self esteem.* Perbedaan lainnya terletak pada kriteria subjek yang diajukan, yang mana penelitian ini menggunakan kriteria subjek remaja akhir putri (18-21 tahun) sedangkan penelitian terdahulu menggunakan subjek remaja madya putri (15-18 tahun).

Penelitian selanjutnya dilakukan oleh Meiliana, Valentina, & Retnaningsih (2018) dengan judul hubungan *body dissatisfaction* dan perilaku diet pada mahasiswa Universitas Katolik Soegijapranata Semarang. Persamaan penelitian ini adalah sama-sama menggunakan variabel *body dissatisfaction* dan perilaku diet. Perbedaan penelitian terletak pada subjek penelitian, yang mana pada penelitian ini menggunakan subjek remaja putri sedangkan penelitian terdahulu menggunakan subjek mahasiswa Universitas Katolik Soegijapranata Semarang. Selain itu, penelitian ini memiliki variabel tambahan yaitu *self esteem*.

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.
© Hak cipta milik UIN Suska Riau
Stateslamic University of Sultan Syarif Kasim Riau
UIN SUSKA RIAU

Penelitian berikutnya dilakukan oleh Putri dan Indryawati (2019) dengan judul *body dissatisfaction* dan perilaku diet pada mahasiswi. Persamaan penelitian ini adalah sama-sama menggunakan variabel *body dissatisfaction* dan perilaku diet. Perbedaan penelitian terletak pada subjek penelitian, yang mana pada penelitian ini menggunakan subjek remaja putri, adapun penelitian terdahulu menggunakan subjek mahasiswi Universitas Gunadarma jurusan Psikologi. Selain itu, penelitian ini memiliki variabel tambahan yaitu *self esteem*.

Resky, Hamid, & Hamid (2021) juga telah melakukan penelitian yang berjudul hubungan harga diri dengan *body dissatisfaction* pada mahasiswi di Kota Makassar. Persamaan penelitian ini adalah sama-sama membahas tentang harga diri dan *body dissatisfaction*. Perbedaan penelitian ini yaitu terletak pada subjek penelitian, yang mana peneliti mengambil subjek remaja putri. Selanjutnya, penelitian sebelumnya menggunakan *body dissatisfaction* sebagai variabel Y sedangkan peneliti menggunakan perilaku diet sebagai variabel Y.

Penelitian selanjutnya dari Safitri, Novrianto, & Marettih (2020) dengan judul *body dissatisfaction* dan perilaku diet pada remaja perempuan. Persamaan penelitian ini yaitu sama-sama membahas mengenai *body dissatisfaction* dan perilaku diet pada remaja perempuan. Perbedaan penelitian terletak pada kriteria subjek yang diajukan yang mana peneliti mengambil kriteria subjek remaja akhir putri (18-21 tahun). Selain itu, penelitian ini mengambil *self esteem* sebagai tambahan variabel X.

Berdasarkan beberapa uraian penelitian terdahulu tersebut, maka penelitian terkait *body dissatisfaction*, *self esteem*, dengan perilaku diet telah ada

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.
© Hak cipta milik UIN Suska Riau
State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

sebelumnya. Adapun penelitian yang dilakukan peneliti ini tentunya berbeda dengan penelitian terdahulu yaitu dari segi variabel penelitian, subjek penelitian, maupun metode yang digunakan. Oleh karena itu, penelitian yang dilakukan oleh peneliti ini dikatakan benar-benar asli.

E. Manfaat Penelitian

Berdasarkan tujuan penelitian tersebut, maka manfaat dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. **Manfaat Teoritis**

   Hasil pada penelitian ini dikemudian hari diharapkan dapat memperkaya konsep teori, wawasan serta ilmu pengetahuan bidang keilmuan psikologi terutama mengenai dalam bidang psikologi kesehatan atau terkait dengan perilaku diet. Selain itu, penelitian ini dapat bermanfaat sebagai referensi guna perkembangan keilmuan selanjutnya.

2. **Manfaat Praktis**

   Penelitian ini dapat menjadi acuan dalam menambah informasi mengenai gambaran perilaku diet pada remaja putri jika ditinjau dari *body dissatisfaction* dan *self esteem*. Penelitian ini dapat memberikan pemahaman terutama untuk remaja putri mengenai perilaku diet sehat dan tidak sehat.

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.
© Hak cipta milik UIN Suska Riau
State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau
UIN SUSKA RIAU

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.
© Hak cipta milik UIN Suska Riau
State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Perilaku Diet

1. Definisi Perilaku Diet

Faw, Kenzie, Laura, Kayla (2020) menyatakan bahwa perilaku diet merupakan usaha penurunan berat badan untuk mencapai status yang lebih tinggi. Individu yang melakukan diet disebabkan karena mereka percaya bahwa kurus sama dengan sehat, sehingga hal ini membuat mereka membatasi makanan yang dikonsumsinya. Selain itu, Van Strien, dkk (1986) juga mendefinisikan perilaku diet dari salah satu teorinya yaitu teori *restraint* yang berarti bahwa individu membatasi makanan yang masuk ke dalam tubuh untuk menjaga citra tubuh, turunnya berat badan, dan agar berat badan tidak naik.

Ogden (2004) mendefinisikan perilaku diet sebagai upaya individu untuk menurunkan berat badan dan mengubah bentuk tubuh mereka dengan cara mengurangi makan atau makan lebih sedikit daripada seharusnya. Para pelaku diet membatasi asupan makanan mereka agar tujuannya tercapai, oleh karena itu mereka terkadang menunjukkan perilaku makan yang kurang. Hanum, Entin & Siti (2014) berpendapat pula bahwa perilaku diet merupakan kegiatan atau aktivitas pengaturan terhadap gaya dan asupan makanan yang bertujuan untuk mengurangi berat badan.

Kim & Lennon (dalam Savitri, 2021) mengungkapkan bahwa terdapat dua jenis perilaku diet, yaitu:

a. Diet sehat, yakni sebuah upaya menurunkan berat badan menggunakan cara-cara yang tidak membahayakan dan aman seperti memakan makanan dengan kalori rendah, rendah lemak, dan juga berolahraga.

b. Diet tidak sehat, yakni sebuah upaya untuk menurunkan berat badan dengan cara yang berbahaya seperti memuntahkan makanan, menggunakan obat pelangsing, dan melewatkan maktu makan.

Berdasarkan penjelasan beberapa ahli tersebut, dapat ditarik kesimpulan bahwa perilaku diet adalah suatu upaya individu untuk menurunkan berat badannya dengan cara mengurangi asupan makanan harian demi mengubah bentuk tubuh menjadi lebih kurus seperti yang diharapkan. Adapun perilaku diet terdiri atas dua jenis yaitu diet sehat dan diet tidak sehat.

2. Aspek-Aspek Perilaku Diet

Faw, Kenzie, Laura, Kayla (2020) memaparkan aspek-aspek dari perilaku diet, yaitu

a. Aspek Kognitif (*Cognitive*), individu yang melakukan perilaku diet memiliki keyakinan bahwa kesehatan berkaitan erat dengan berat badan.

b. Aspek Sosial (*Social*), para pelaku diet beranggapan bahwa penurunan berat badan dapat meningkatkan status sosial dan penelitian juga menunjukkan bahwa orang-orang yang bertubuh besar sering mengalami stigma dan prasangka (Hunger dkk, 2015).

c. Aspek Persepsi (*Perception*), cara pandang individu terhadap diri mereka sendiri dipengaruhi oleh cara pandang individu terhadap orang lain.

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.
© Hak cipta milik UIN Suska Riau
State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

Van Strien., dkk (1986) menyebutkan terdapat tiga aspek dari perilaku makan yang juga berkaitan dengan perilaku diet, yaitu:

a. Aspek Eksternal

Aspek eksternal yaitu faktor dari luar individu dan berkaitan dengan cara makan ataupun faktor dari makanan yang membuat individu terpengaruh atau tidaknya terhadap makanan. Misalnya seperti bau, rasa, dan tampilan makanan.

b. Aspek Emosional

Aspek emosional merujuk kepada perasaan emosi negatif, cemas, khawatir, marah, dan emosi negatif lainnya yang membuat individu tidak mampu mengontrol dirinya untuk makan. Individu yang mengalami emosi negatif bisa saja makan lebih banyak atau lebih sedikit dari biasanya.

c. Aspek *Restraint*

Aspek *restraint* berkaitan dengan penolakan atau pengekangan terhadap makanan. Pada aspek ini, individu biasanya membatasi asupan makanan atau melawan keinginan untuk makan yang mana bertujuan untuk menjaga berat badan mereka.

Berdasarkan pemaparan tersebut, maka dapat ditarik kesimpulam bahwa aspek-aspek perilaku diet yaitu aspek kognitif, sosial, persepsi, eksternal, emosional, dan *restraint*. Aspek-aspek tersebut merupakan bagian dari perilaku makan yang juga berkaitan dengan perilaku diet.

UIN SUSKA RIAU
© Hak cipta milik UIN Suska Riau
State Islamic University of 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.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

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.
© Hak cipta milik UIN Suska Riau
State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

3. Faktor-Faktor Perilaku Diet

Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku diet, yaitu sebagai berikut.

a. Sosio-ekonomi dan karakteristik demografi. Adapun yang termasuk dalam faktor sosio-ekonomi dan karakteristik demografi adalah jenis kelamin, status sosial ekonomi, dan lingkungan keluarga (Lacoba, Isabel, Elisa & Francisco, 2018).

b. Gaya Hidup. Faktor terkait gaya hidup yang menjadi penyebab perilaku diet tidak sehat yaitu indeks massa tubuh seperti tinggi dan berat badan (Lacoba, Isabel, Elisa & Francisco, 2018).

c. Ketidakpuasan terhadap tubuh. Ricciardelli dan McCabe (dalam Barker dan Bornstein, 2009) menemukan bahwa ketidakpuasan pada tubuh dapat dikaitkan dengan diet pada remaja perempuan dan laki-laki yang ingin menjadi lebih kurus. Ketidakpuasan tubuh di kalangan gadis remaja diperkirakan membuat remaja mengalami peningkatan diet dari waktu ke waktu.

d. Harga diri. Individu yang memiliki harga diri yang rendah karena penampilan fisiknya akan melakukan upaya lebih untuk mendapatkan penampilan fisik yang bagus dengan melakukan diet (Polivy dkk, 1988).

Attie dan Brooks-Gunn (dalam Prima & Sari, 2013) mengungkapkan bahwa terdapat faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku diet yaitu :

a. Faktor internal, faktor internal penyebab perilaku diet diantaranya seperti kematangan (fisik dan usia), berat badan, nilai kesehatan (*health belief*), dan kepribadian.

b. Faktor eksternal, faktor eksternal penyebab perilaku diet meliputi hubungan dengan keluarga, nilai sosial masyarakat terhadap daya tarik dan kelangsingan tubuh, dan status sosial ekonomi keluarga.

Berdasarkan beberapa pandangan tokoh tersebut, dapat ditarik kesimpulan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku diet adalah faktor internal dan faktor eksternal, termasuk diantaranya faktor-sosio ekonomi dan karakteristik demografi seperti jenis kelamin, status ekonomi dan lingkungan keluarga dan faktor gaya hidup seperti indeks massa tubuh.

B. *Body Dissatisfaction*

1. Definisi *Body Dissatisfaction*

Body dissatisfaction didefinisikan sebagai suatu cara pandang individu yang menyimpang berkaitan dengan ukuran tubuh yang dirasa lebih besar daripada yang sebenarnya. Cara pandang individu yang menyimpang mengenai bentuk tubuhnya ini menimbulkan perasaan ketidakpuasan terhadap tubuhnya (Ogden, 2004). *Body dissatisfaction* merupakan suatu kekhawatiran individu mengenai bentuk tubuh dan perkiraan ukuran tubuh yang berlebihan (Garner & Garfinkel, 1981 dalam Cooper, Taylor, Cooper & Fairburn (1987)).

Cash, Morrow & Hrabosky (2004) mengemukakan bahwa *body dissatisfaction* adalah ketidakpuasan individu terhadap satu atau lebih aspek 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 milik UIN Suska Riau
State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau
UIN SUSKA RIAU

atau penampilan fisik yang ada pada dirinya. Ketidakpuasan tubuh terjadi ketika persepsi aktual individu mengenai berat badan dan bentuk badan tidak memenuhi keinginan atau harapan (Wade, George, & Atkinson, 2009 dalam Moffitt dkk, 2018). Bailey, dkk (1990) mendefinisikan *body dissatisfaction* sebagai suatu sikap atau perasaan tidak puas pada diri individu terhadap bagian tubuh tertentu, kelebihan berat badan, dan lingkar pinggang.

Hanum, Entin & Siti (2014) mengemukakan bahwa *body dissatisfaction* adalah pandangan individu yang berbeda dengan gambaran tubuh ideal yang individu harapkan. Selain itu, *body dissatisfaction* merupakan suatu gambaran tidak baik individu terhadap penampilan tubuhnya yang menyebabkan individu merasakan ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh yang dimilikinya (Putri & Rini, 2019).

Berdasarkan penjelasan dari beberapa tokoh tersebut, dapat ditarik kesimpulan bahwa *body dissatisfaction* adalah suatu penilaian yang negatif atau menyimpang pada diri individu mengenai aspek tubuh dan penampilan fisik pada dirinya sehingga memunculkan suatu perasaan ketidakpuasan individu terhadap bentuk dan ukuran tubuhnya.

2. Aspek-Aspek *Body Dissatisfaction*

Cooper, Taylor, Cooper, dan Fairburn (dalam Amalia, Dewi, & Kusumastuti, 2018) juga mengungkapkan terdapat empat aspek *body dissatisfaction* yaitu:

a. *Self Perception of Body Shape*

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.
© Hak cipta milik UIN Suska Riau
State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau
UIN SUSKA RIAU

Aspek ini berkaitan dengan cara pandang sendiri mengenai bentuk tubuh. Pemikiran dan penilaian negatif dari individu terhadap bentuk tubuhnya membuat individu merasa malu, sedih, dan kecewa ketika berada di lingkungan sosial.

b. *Comparative Perception of Body Image*

Aspek ini berkaitan dengan upaya membanding-bandingkan persepsi mengenai tubuh dengan individu lain. Dalam hal ini, dengan adanya perasaan ketidakpuasan individu dengan bentuk tubuhnya, maka individu akan melakukan perbandingan mengenai bentuk yang dimiliki dengan bentuk tubuh individu lain.

c. *Attitude Concerning Body Image Alteration*

Aspek ini berkaitan dengan sikap individu yang terlalu terfokus terhadap citra tubuhnya. Individu yang mulai merasa bentuk tubuhnya yang berubah dari ukuran sebelumnya akan membuat individu merasakan perasaan aneh dan berkembang menjadi perasaan cemas. Akhirnya individu pun mulai memperhatikan dan fokus pada citra tubuhnya agar bentuk tubuhnya tetap dalam keadaan yang ideal.

d. *Severe Alteration in Body Perception*

Aspek ini berkaitan dengan adanya perubahan yang signifikan pada persepsi mengenai bentuk tubuh pada individu. Biasanya individu akan merasakan perubahan drastis pada bentuk tubuhnya saat berada di lingkungan yang ramai. Yang mana mereka kerap merasa diperhatikan dan dinilai oleh orang lain.

UIN SUSKA RIAU
© Hak cipta milik UIN Suska Riau
State Islamic University of 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.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Aspek-aspek *body dissatisfaction* sebagaimana yang dikemukakan oleh Roberts, Cash, Feingold & Johnson (2006) adalah sebagai berikut.

a. Aspek Kognitif (*Cognitive*)

Aspek kognitif dapat berkaitan dengan pemikiran atau pandangan individu terhadap dirinya sendiri. Individu yang mengalami *body dissatisfaction* akan menganggap dan berpikir bahwa tubuhnya tidak ideal sehingga membuat individu tersebut berkeinginan membuat tubuhnya ideal dengan berbagai cara (Prima & Sari, 2013).

b. Aspek Afektif (*Affective*)

Aspek afektif yakni berkaitan dengan perasaan individu terhadap bentuk tubuhnya. Hal ini berkaitan dengan seberapa puas atau tidak puasnya individu terhadap bentuk tubuhnya saat ini.

c. Aspek Perilaku (*Behavior*)

Aspek perilaku pada individu yang mengalami *body dissatisfaction* merupakan perilaku yang muncul akibat ketidakpuasan individu terhadap tubuhnya. Aspek perilaku ini bisa dalam bentuk aktivitas yang dilakukan individu guna memperbaiki tubuhnya agar menjadi lebih ideal.

Berdasarkan pendapat tokoh-tokoh tersebut, maka aspek-aspek dari *body dissatisfaction* adalah *self perception of body shape*, *comparative perception of body image*, *attitude concerning body image alteration*, dan s*evere alteration in body perception*.

UIN SUSKA RIAU
© Hak cipta milik UIN Suska Riau
State Islamic University of 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.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

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.
© Hak cipta milik UIN Suska Riau
State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

3. Faktor Penyebab *Body Dissatisfaction*

McLean, Paxton, dan Wertheim (dalam Andini, 2020) mengungkapkan terdapat beberapa faktor penyebab dari *body dissatisfaction*, yang mana faktor-faktor ini disebut dengan model biopsikososial, yang mana faktor biologis yaitu karakteristik fisik, karakteristik psikologis individu, pengaruh sosial, serta interaksi interpersonal semuanya dapat mempengaruhi pembentukan citra tubuh.

Ogden (2004) memaparkan penyebab dari *body dissatisfaction*, diantaranya sebagai berikut.

a. Faktor Sosial

1. Pengaruh media, ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh merupakan respon individu terhadap berbagai gambar yang menampilkan sosok bertubuh kurus yang ada di media seperti majalah, surat kabar, televisi, maupun novel.
2. Etnis, penelitian dari Roberts, Cash, Feingold & Johnson (2006) menunjukkan bahwa ketidakpuasan terhadap tubuh telah ditemukan pada wanita berkulit putih dan berkulit hitam. Pada beberapa kebudayaan tertentu, berat badan atau bentuk tubuh juga dianggap penting dalam menentukan daya tarik fisik pada individu (Fessler dkk, 2017).
3. Kelas sosial, ketidakpuasan terhadap tubuh umumnya juga ditemukan pada individu yang ada pada kelas atas. Berbagai faktor seperti ketidakpuasan tubuh, distorsi tubuh, diet, dan gangguan makan banyak terjadi pada individu kelas atas.

4. Keluarga, beberapa penelitian telah menemukan bahwa ibu yang tidak puas terhadap tubuhnya berdampak pula pada anak perempuan mereka yang juga tidak puas terhadap tubuhnya.

b. Faktor Psikologis

Adapun faktor psikologis yang dapat menyebabkan ketidakpuasan terhadap tubuh, yaitu keyakinan, hubungan ibu dan anak, dan peran kontrol (Ogden, 2004).

Berdasarkan beberapa pendapat tersebut, maka dapat diitarik kesimpulan bahwa faktor-faktor penyebab *body dissatisfaction* yaitu faktor sosial seperti pengaruh media, etnis, kelas sosial, dan keluarga. Faktor psikologis seperti keyakinan, hubungan ibu dan anak, dan peran kontrol.

C. *Self Esteem* (Harga Diri)

1. Definisi *Self Esteem*

Coopersmith (dalam Marwati dkk, 2016) mendefinisikan *self esteem* sebagai bentuk evaluasi terhadap diri sendiri, yang mana evaluasinya dinyatakan dalam sikap penerimaan atau penolakan terhadap individu terhadap diri sendiri. Evaluasi dalam hal ini menyangkut dengan sikap persetujuan atau penolakan serta seberapa percayanya individu terhadap dirinya bahwa ia mampu, berarti, bernilai, dan berharga berdasarkan penilaian individu itu sendiri. *Self esteem* adalah suatu bentuk penilaian atau evaluasi yang dilakukan seseorang mengenai diri mereka sendiri yang mengungkapkan penilaian diri baik persetujuan ataupun ketidaksetujuan terhadap diri sendiri (Zimmerman dkk, 1997).

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.
© Hak cipta milik UIN Suska Riau
State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

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.
© Hak cipta milik UIN Suska Riau
State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

S*elf esteem* merupakan suatu taraf atau tingkatan mengenai evaluasi individu terhadap dirimya sendiri (Reber & Reber, 2010 dalam Ratri, Soesilo & Setyorini, 2019). *Self esteem* adalah penilaian individu mengenai dirinya sendiri dari berbagai sudut pandang yang berbeda baik secara positif ataupun negatif (Amalia, Dewi, & Kusumastuti, 2018).

Berdasarkan pendapat beberapa tokoh tersebut, dapat disimpulkan bahwa *self esteem* adalah bentuk evaluasi atau penilaian yang dilakukan individu terhadap dirinya sendiri baik berupa penerimaan ataupun penolakan.

2. Aspek-Aspek *Self Esteem*

Coopersmith (dalam Citra & Widyarini, 2015) mengungkapkan bahwa ada empat aspek dari *self esteem*, yaitu

a. Kekuasaan (*Power*)

Aspek kekuasaan (*power*) merupakan bentuk kecakapan individu dalam mengatur dan mengendalikan tingkah lakunya agar mendapatkan penerimaan atas tingkah laku tersebut dari orang lain. Adanya kekuasaan ditandai dengan penerimaan dan penghormatan yang didapatkan individu dari orang lain dan adanya keunggulan atas gagasan yang disampaikan individu yang nantinya akan mendapatkan pengakuan dari orang lain.

b. Keberartian (*Significance*)

Aspek keberartian atau *significance* dapat merujuk pada kepedulian, penilaian, dan afeksi yang didapatkan individu dari orang. Aspek ini menunjukkan adanya penerimaan serta popularitas individu dari lingkungan sosialnya.

c. Kemampuan (*Competence*)

Aspek kemampuan atau *competence* menunjukkan kemampuan (performansi) individu yang tinggi dalam memenuhi kebutuhan mencapai prestasi, yang mana tingkatan dan tugas-tugas tersebut bergantung pada perbedaan umur seseorang.

d. Kebajikan (*Virtue*)

Aspek kebajikan atau *virtue* merujuk pada adanya suatu kepatuhan individu dalam mengikuti standar moral dan etika agama yang mana individu akan menghindari tingkah laku yang seharus dihindari dan menjalankan tingkah laku yang diperbolehkan oleh moral, etika dan agama.

Rosenberg (dalam Ratri, Soesilo & Setyorini, 2019) mengungkapkan bahwa terdapat dua aspek untuk mengukur *self esteem* yaitu:

a. Kompetensi diri, meliputi perasaan puas terhadap kemampuan diri sendiri, serta merasa memiliki kemampuan yang baik.
b. Rasa suka terhadap diri, berkaitan dengan penilaian baik atau buruk terhadap diri sendiri dan memiliki sikap positif terhadap diri sendiri.

Berdasarkan pendapat beberapa tokoh tersebut, maka aspek-aspek *self esteem* yaitu kekuasaan, keberartian (*Power*), kemampuan (*Competence*), kebajikan, *self competence*.

3. Faktor-Faktor *Self Esteem*

Faktor-faktor yang mempengaruhi *self esteem* diantaranya sebagai berikut.

a. Jenis Kelamin

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.
© Hak cipta milik UIN Suska Riau
State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau
UIN SUSKA RIAU

Berdasarkan penelitian dari Frost & McKelvie (2004) ditemukan bahwa terdapat perbedaan antara *self esteem* pada wanita dan pria. Yang mana dari penelitian tersebut di dapatkan data bahwa pria memiliki *self esteem* yang lebih tinggi dibandingkan dengan wanita.

b. Intelegensi

Tinggi rendahnya tingkat intelegensi seseorang dapat berpengaruh terhadap positif atau negatifnya harga diri. Individu dengan kategori intelegensi yang rendah akan memiliki harga diri yang negatif. Sedangkan individu yang memiliki intelegensi tinggi akan memiliki harga diri yang tinggi (Salamiah & Suci, 2011).

c. Kondisi Fisik

Kondisi fisik juga menjadi salah satu penentu harga diri individu. Individu yang memiliki citra tubuh yang positif akan merasa puas dengan penampilannya sehingga hal ini akan meningkatkan harga diri individu. Sedangkan individu yang memiliki citra tubuh yang negatif akan merasa dirinya sangat jauh dari harapan atau gambaran idealnya sehingga hal ini akan menurunkan harga diri individu (Zhafirah & Dinardinata, 2018).

d. Lingkungan Keluarga

Hubungan yang baik antara orangtua dengan anak akan membuat anak merasa dihargai di lingkungan keluarga. Anak akan merasa bahwa dirinya berharga dan kehidupanya bermakna. Sehingga hal ini dapat membuat harga diri pada anak meningkat (Permatasari, 2017).

e. Lingkungan sosial

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.
© Hak cipta milik UIN Suska Riau
State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

Perkembangan harga diri pada individu dibentuk dari hubungannya dengan lingkungan sosial. Adapun cara membentuknya yaitu dengan adanya penghargaan, penerimaan maupun umpan balik sikap yang baik dari lingkungan sekitarnya secara berkelanjutan (Widodo & Pratitis, 2013).

Berdasarkan beberapa pendapat tersebut, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa faktor-faktor yang mempemgaruhi *self esteem* adalah jenis kelamin, intelegensi, kondisi fisik, lingkungan keluarga, dan lingkungan sosial.

D. Masa Remaja

1. Definisi Masa Remaja

Istilah remaja dikenal di negara-negara barat dengan istilah "*adolescence*". Istilah tersebut berasal dari kata latin yakni "*adolescere*" yang berarti tumbuh atau dalam perkembangan menjadi dewasa. Remaja menunjukkan suatu tahap atau masa perkembangan diantara masa anak-anak dan masa dewasa. Pada masa ini banyak terjadi perubahan pada diri remaja diantaranya perubahan fisik, kognitif, dan sosial (Desmita, 2017). Monks, Knoers & Haditono (dalam Desmita, 2017) membagi rentang masa remaja menjadi empat masa, yaitu masa pra-remaja atau pra-pubertas (10-12 tahun), masa remaja awal atau pubertas (12-15 tahun), masa remaja pertengahan (15-18 tahun), dan masa remaja akhir (18-21 tahun).

2. Tugas Perkembangan Remaja

Adapun tugas-tugas perkembangan masa remaja adalah sebagai berikut (William Kay, dalam Desmita, 2017):

a. Mampu menerima kondisi fisiknya dan keragaman kualitas fisik

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.
© Hak cipta milik UIN Suska Riau
State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

b. Membentuk kemandirian emosional

c. Keterampilan komunikasi interpersonal yang baik dengan teman sebaya

d. Menemukan *role model* sebagai cerminan diri

e. Penerimaan dan kepercayaan terhadap diri sendiri

f. Meningkatkan pengendalian diri

g. Menjauhkan diri dari sikap/perilaku kekanak-kanakan.

E. Kerangka Berpikir

Teori yang digunakan untuk mengkaji dan membahas permasalahan dalam penelitian ini adalah teori dari Cooper, Taylor, Cooper, dan Fairburn (1987) mengenai *body dissatisfaction*, teori *self esteem* dari Coopersmith (1967) dan teori dari Van Strien, dkk (1986) mengenai perilaku diet.

Masa remaja ditandai dengan adanya munculnya berbagai perubahan fisik, seksual, sosial dan kognitif. Pada masa ini perubahan yang paling mencolok adalah pada perkembangan fisik remaja yang semakin matang. Hal ini dikarenakan masa remaja disebut juga masa pubertas yang mana remaja mengalami pertumbuhan fisik yang sangat cepat. Desmita (2017) memaparkan bahwa salah satu bentuk perubahan yang paling menonjol adalah perubahan dalam tinggi dan berat serta perubahan dalam proporsi tubuh. Perubahan proporsi tubuh tampak jelas pada masa remaja terutama pada remaja putri yang mengalami perubahan pada berat tubuhnya.

Perilaku diet dapat diartikan sebagai suatu upaya remaja putri untuk menurunkan berat badannya dengan cara mengurangi asupan makanan harian

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.
© Hak cipta milik UIN Suska Riau
State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

demi mengubah bentuk tubuh menjadi lebih kurus seperti yang diharapkan. Van Strien, dkk (1986) juga mendefinisikan perilaku diet dari salah satu teorinya yaitu teori *restraint* yang berarti bahwa individu membatasi makanan yang masuk ke dalam tubuh untuk menjaga citra tubuh, turunnya berat badan, dan agar berat badan tidak naik. Perilaku diet dapat muncul apabila remaja merasa tubuhnya tidak proporsional dan berusaha mengurangi berat badannya dengan mengurangi pula jumlah makanan yang dikonsumsi. Perilaku diet banyak muncul dimasa remaja karena di masa remaja timbunan lemak bertambah pada beberapa anggota tubuh seperti pinggul, paha, dan lengan. Hal ini lebih banyak terjadi pada remaja putri dibandingkan remaja laki-laki (Savitri, 2021).

Munculnya perilaku diet dapat dipengaruhi berbagai faktor, salah satunya faktor adanya perasaan ketidakpuasan terhadap tubuh. Ricciardelli dan McCabe (dalam Barker dan Bornstein, 2009) menemukan bahwa ketidakpuasan pada tubuh dapat dikaitkan dengan diet yang dilakukan oleh remaja perempuan dan laki-laki yang ingin menjadi lebih kurus. Ketidakpuasan tubuh di kalangan gadis remaja diperkirakan membuat remaja mengalami peningkatan diet dari waktu ke waktu. Ketidakpuasan tubuh (*body dissatisfaction)* merupakan suatu kekhawatiran individu mengenai bentuk tubuh dan perkiraan ukuran tubuh yang berlebihan (Garner & Garfinkel, 1981 dalam Cooper, Taylor, Cooper & Fairburn (1987)). Remaja yang mengalami ketidakpuasan terhadap tubuhnya (*body dissatisfaction*) akan cenderung untuk terus memperbaiki tubuhnya hingga ideal.

Penelitian yang dilakukan oleh Putri dan Indryawati (2019) dengan judul *body dissatisfaction* dan perilaku diet pada mahasiswi menemukan bahwa ada

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.
© Hak cipta milik UIN Suska Riau
State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

hubungan yang signifikan positif antara *body dissatisfaction* dengan perilaku diet pada mahasiswi. Ini membuktikan bahwa semakin seseorang mengalami *body dissatisfaction*, maka semakin besar keinginannya untuk melakukan diet. Perasaan *body dissatisfaction* mendorong seseorang berusaha untuk terus memperbaiki penampilan fisiknya. Apabila seorang remaja putri mengalami *body dissatisfaction*, ia akan selalu merasa dirinya kurang sehingga membuat mereka malu untuk tampil dimuka umum.

Faktor lain yang juga dapat mempengaruhi perilaku diet yaitu harga diri. Individu yang memiliki harga diri yang rendah karena penampilan fisiknya akan melakukan upaya lebih untuk mendapatkan penampilan fisik yang bagus dengan melakukan diet (Polivy dkk, 1988). Pada masa remaja, seorang individu sedang berusaha untuk mencari tahu bagaimana pandangan orang lain terhadap dirinya. Adanya penilaian-penilaian dari orang lain tentunya sangat berpengaruh terhadap diri remaja. Penilaian-penilaian baik positif maupun negatif dari orang lain juga berpengaruh pula terhadap pandangan remaja pada dirinya sendiri. Salah satu hal yang tentunya dinilai oleh lingkungan sekitar adalah terkait dengan penampilan fisik. Penilaian yang diberikan oleh orang lain terhadap penampilan fisik remaja putri akan membuat remaja putri menilai positif atau negatif terhadap bentuk tubuhnya, hal inilah yang disebut dengan *self esteem* atau harga diri. Coopersmith (1967) mendefinisikan *self esteem* sebagai bentuk evaluasi terhadap diri sendiri, yang mana evaluasinya dinyatakan dalam sikap penerimaan atau penolakan terhadap individu terhadap diri sendiri.

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.
© Hak cipta milik UIN Suska Riau
State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau
UIN SUSKA RIAU

Green, dkk (2009) menemukan bahwa terdapat korelasi antara self esteem dengan gangguan makan. Remaja putri yang memiliki *self esteem* yang rendah akan cenderung untuk memunculkan adanya perilaku diet. Sebab, apabila remaja putri dipandang negatif oleh lingkungan sekitarnya karena penampilan fisiknya maka besar kemungkinan ia akan melakukan perubahan pada bentuk tubuh yang dianggap kurang memuaskan yakni dengan membatasi asupan makanannya. Hal ini dilakukan agar remaja putri dapat memiliki bentuk tubuh yang bagus dan ia tetap dapat menjalin interaksi sosial yang baik dengan lingkungan sekitarnya.

Perasaan tidak puas terhadap bentuk tubuh (*body dissatisfaction*) yang dimiliki merupakan bentuk citra diri negatif yang dimiliki remaja. Perubahan proporsi tubuh juga terkadang membuat remaja merasa khawatir akan tanggapan lingkungan sekitarnya terhadap dirinya. Oleh karena itu, dalam diri remaja akan muncul keinginan untuk memperbaiki atau membuat tubuh mereka menjadi ideal seperti yang diharapkan. Remaja akhirnya akan melakukan berbagai cara agar mendapatkan tubuh yang ideal salah satunya yakni dengan melakukan perilaku diet.

F. Hipotesis

Berdasarkan kerangka berpikir tersebut, adapun hipotesis yang diajukan pada penelitian ini yaitu: “Ada hubungan antara *body dissatisfaction* dan *self esteem* dengan perilaku diet pada remaja putri”.

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.
© Hak cipta milik UIN Suska Riau
State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau
UIN SUSKA RIAU

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.
© Hak cipta milik UIN Suska Riau
State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau
UIN SUSKA RIAU

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Metodologi penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah metodologi kuantitatif. Metodologi kuantitatif merupakan metode penelitian yang didasarkan pada filsafat positivisme yang mana dipakai untuk mengumpulkan data dari subjek atau sampel tertentu. Adapun jenis penelitiannya adalah studi korelasional, yang bertujuan untuk mengetahui keterkaitan antara satu variabel dengan variabel yang lain berdasarkan korelasi antar variabel (Sugiyono, 2020). Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara *body dissatisfaction* dan *self esteem* dengan perilaku diet pada remaja putri.

B. Identifikasi Variabel Penelitian

Penelitian ini menggunakan variabel bebas (X) dan variabel tergantung (Y). Variabel bebas merupakan variabel yang diduga dapat berpengaruh terhadap variabel lain. Sedangkan variabel tergantung adalah tanggapan dari subjek atau sampel penelitian yang diukur sebagai pengaruh dari variabel bebas (Seniati dkk, 2009). Adapun variabel-variabel pada penelitian ini, yaitu

1. Variabel Bebas (X) : *Body Dissatisfaction* (X_1)
   Self Esteem (X_2)
2. Variabel Tergantung (Y) : Perilaku Diet

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.
© Hak cipta milik UIN Suska Riau
State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

C. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Berdasarkan variabel-variabel penelitian yang telah diajukan, maka peneliti membuat pengertian dari masing-masing variabel sebagai berikut:

1. Perilaku Diet

Perilaku diet adalah suatu upaya remaja putri untuk menurunkan berat badannya dengan cara mengurangi asupan makanan harian demi mengubah bentuk tubuh menjadi lebih lebih kurus seperti yang diharapkan. Adapun aspek-aspek yang digunakan adalah aspek yang dikemukakan oleh Van Strien dkk, (1986) yaitu:

a. Aspek eksternal merupakan faktor dari luar diri remaja dan berkaitan dengan cara makan ataupun faktor dari makanan itu sendiri. Misalnya seperti bau, rasa, dan tampilan makanan.
b. Aspek emosional merujuk kepada perasaan emosi negatif, cemas, khawatir, marah, dan emosi negatif lainnya yang membuat remaja tidak mampu mengontrol dirinya untuk makan.
c. Aspek *restraint* berkaitan dengan penolakan atau pengekangan remaja terhadap makanan.

2. *Body Dissatisfaction*

Body dissatisfaction adalah suatu penilaian yang negatif atau menyimpang pada diri remaja putri mengenai aspek tubuh dan penampilan fisik pada dirinya sehingga memunculkan suatu perasaan ketidakpuasan remaja terhadap bentuk dan ukuran tubuhnya. Adapun aspek-aspek dari *body dissatisfaction* (Cooper, Taylor, Cooper & Fairburn, 1987) yaitu:

a. *Self Perception of Body Shape* merupakan aspek berkaitan dengan cara pandang remaja mengenai bentuk tubuhnya.

b. *Comparative Perception of Body Image* merupakan aspek yang berkaitan dengan upaya remaja membanding-bandingkan mengenai tubuh dengan individu lain.

c. *Attitude Concerning Body Image Alteration* merupakan aspek yang berkaitan dengan sikap remaja yang terlalu terfokus terhadap citra tubuhnya.

d. *Severe Alteration in Body Perception* merupakan aspek yang berkaitan dengan adanya perubahan yang signifikan pada persepsi mengenai bentuk tubuh pada remaja.

3. *Self Esteem*

Self esteem adalah bentuk evaluasi atau penilaian yang dilakukan remaja putri terhadap dirinya sendiri baik berupa penerimaan ataupun penolakan terhadap diri sendiri. Adapun aspek-aspek dari *self esteem* menurut Coopersmith (1967) yaitu:

a. Kekuasaan (*Power*) merupakan bentuk kecakapan remaja dalam mengatur dan mengendalikan tingkah lakunya agar mendapatkan penerimaan atas tingkah laku tersebut dari orang lain

b. Keberartian (*Significance*) dapat merujuk pada kepedulian, penilaian, dan afeksi yang didapatkan remaja dari orang lain.

c. Kemampuan (*Competence)* menunjukkan kemampuan (performansi) remaja yang tinggi dalam memenuhi kebutuhan mencapai prestasi.

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.
© Hak cipta milik UIN Suska Riau
State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

d. Kebajikan (*virtue)* merujuk pada adanya suatu kepatuhan remaja dalam mengikuti standar moral dan etika agama yang berlaku.

D. Subjek Penelitian

1. Populasi Penelitian

Populasi penelitian merupakan keseluruhan komponen yang akan dijadikan wilayah generalisasi yang mana terdiri atas objek dan subjek penelitian yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu untuk selanjutnya dipelajari dan diambil kesimpulannya (Sugiyono, 2020). Adapun kriteria dari remaja yang akan dijadikan populasi pada penelitian ini, yaitu :

1. Berusia 18-21 tahun
2. Berjenis kelamin perempuan
3. Berdomisili di Kecamatan Binawidya, Pekanbaru
4. Pernah/Sedang melakukan diet.

Penelitian ini dilaksanakan di Kecamatan Binawidya Kota Pekanbaru dengan mempertimbangkan bahwa menurut asumsi peneliti terdapat banyak remaja putri yang berada di tempat tersebut, karena di Kecamatan Binawidya terdapat dua Universitas besar di Provinsi Riau yakni Universitas Riau dan Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau sehingga jumlah remaja putri lebih banyak dari Kecamatan lainnya di Provinsi Riau.

Berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan tersebut, maka belum diketahui secara pasti jumlah populasi pada penelitian ini.

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.
© Hak cipta milik UIN Suska Riau
State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

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.
© Hak cipta milik UIN Suska Riau
State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

2. Sampel Penelitian

Sampel penelitian adalah bagian dari jumlah keseluruhan dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi penelitian. Sampel yang akan diambil dari populasi harus benar-benar mewakili populasi yang ada. Pada penelitian ini sampel remaja yang melakukan diet di Kecamatan Binawidya tidak diketahui jumlahnya secara pasti sehingga peneliti mengutip pendapat dari Roscoe yang tertuang dalam buku *Research Method for Business* (Sugiyono, 2020) menyebutkan bahwa ukuran sampel yang layak dalam penelitian adalah antara 30 sampai dengan 500 responden. Berdasarkan pendapat Roscoe tersebut, maka peneliti mendapatkan sampel penelitian sebanyak 80 sampel.

3. Teknik *Sampling*

Teknik *sampling* adalah teknik atau cara-cara dalam pengambilan sampel penelitian (Sugiyono, 2020). Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *nonprobability sampling* dengan jenis pengambilan *purposive sampling*, yaitu teknik pengambilan sampel berdasarkan pertimbangan-pertimbangan atau kriteria tertentu (Sugiyono, 2020).

E. Metode Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data merupakan metode yang digunakan oleh peneliti untuk melakukan pengumpulan data penelitian secara objektif. Adapun metode pengumpul data yang digunakan adalah skala. Azwar (2013) mendefinisikannya sebagai seperangkat pernyataan yang dibuat peneliti guna mengungkap perilaku tertentu dengan melihat respon atau jawaban terhadap pernyataan tersebut.

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.
© Hak cipta milik UIN Suska Riau
State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

Adapun skala yang akan digunakan pada penelitian ini sebagai berikut:

1. Perilaku Diet

Skala pada penelitian ini menggunakan *Dutch Eating Behaviour Questionnaire* (DEBQ) yang disusun oleh Van Strien, dkk (1986) yang telah diadaptasi oleh Sutriandewi (2003) untuk selanjutnya dimodifikasi oleh peneliti sesuai kebutuhan penelitian. Skala ini dibuat dengan model skala *likert* dalam bentuk lima pilihan jawaban yaitu dengan nilai dari 1 sampai 5. Ketentuan nilainya sebagai berikut:

Tabel 3.1
Penentuan Nilai Skala

Favorable	Skor	*Unfavorable*	Skor
Sangat Sesuai	5	Sangat Sesuai	1
Sesuai	4	Sesuai	2
Netral	3	Netral	3
Tidak Sesuai	2	Tidak Sesuai	4
Sangat Tidak Sesuai	1	Sangat Tidak Sesuai	5

Berikut ini merupakan *blue print* skala perilaku diet dapat dilihat pada tabel 3.2 berikut:

Tabel 3.2
***Blue Print* Skala Perilaku Diet (Sebelum *Try Out*)**

No	Aspek	*Item*		Jumlah
		Favorable	*Unfavorable*	
1.	Aspek Eksternal (Bau, Rasa, Tampilan)	5,27	6, 7, 8, 19, 28, 29, 36	9
2.	Aspek Emosional (Emosi Negatif)	9, 10, 11, 20, 21, 30, 34	12, 13, 14, 22, 23, 31, 32	14
3.	Aspek *Restraint* (Penolakan)	1,2,15,16,24,33, 35	3,4,17,18,25,26	13
	Jumlah	**16**	**20**	**36**

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 milik UIN Suska Riau
State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau
UIN SUSKA RIAU

2. *Body Dissatisfaction*

Skala pada penelitian ini menggunakan alat ukur *Body Shape Questionnaire-34* (BSQ-34) yang disusun oleh Cooper, Taylor, Cooper, dan Fairburn (1987) kemudian telah diadaptasi oleh Sitepu (2020) untuk selanjutnya dimodifikasi oleh peneliti. Skala ini dibuat dengan model skala *likert* dalam bentuk enam pilihan jawaban yaitu dengan nilai dari 1 sampai 6. Adapun ketentuan nilainya yaitu:

Tabel 3.3
Penentuan Nilai Skala

Favorable	Skor	*Unfavorable*	Skor
Selalu	6	Selalu	1
Sering Sekali	5	Sering Sekali	2
Sering	4	Sering	3
Kadang-Kadang	3	Kadang-Kadang	4
Jarang	2	Jarang	5
Tidak Pernah	1	Tidak Pernah	6

Berikut ini merupakan *blue print* skala *body dissatisfaction* dapat dilihat pada tabel 3.4 berikut:

Tabel 3.4
***Blue Print* Skala *Body Dissatisfaction* (Sebelum *Try Out*)**

No	Aspek	*Item*		Jumlah
		Favorable	*Unfavorable*	
1.	*Self Perception of Body Shape*	1,3,6,10,19,20,24, 28,19,30,31	-	11
2.	*Comparative Perception of Body Image*	9,12,18,25,33	-	5
3.	*Attitude Concerning Body Image Alteration*	2,7,8,13,15,21,22, 23,26,34	-	10
4.	*Severe Alteration in Body Perception.*	4,5,11,14,16,17,2 7,32	-	8
	Jumlah	**34**	**-**	**34**

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.
© Hak cipta milik UIN Suska Riau
State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau
UIN SUSKA RIAU

3. *Self Esteem*

Skala pada penelitian ini mengacu kepada skala *self esteem* yang disusun oleh Gunawan (2018) berdasarkan aspek-aspek yang dikemukakan oleh Coopersmith (1967) yang kemudian dimodifikasi oleh peneliti agar sesuai dengan kebutuhan penelitian. Skala ini dibuat dengan model skala *likert* dalam bentuk lima pilihan jawaban yaitu bernilai dari 1 sampai 5. Ketentuan nilainya adalah:

Tabel 3.5
Penentuan Nilai Skala

Favorable	Skor	*Unfavorable*	Skor
Sangat Sesuai	5	Sangat Sesuai	1
Sesuai	4	Sesuai	2
Netral	3	Netral	3
Tidak Sesuai	2	Tidak Sesuai	4
Sangat Tidak Sesuai	1	Sangat Tidak Sesuai	5

Berikut ini merupakan *blue print* skala *self esteem* dapat dilihat pada tabel 3.6 berikut:

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 milik UIN Suska Riau
State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau
UIN SUSKA RIAU

Tabel 3.6
***Blue Print* Skala *Self Esteem* (Sebelum *Try Out*)**

No	Aspek	Indikator	*Item*		Jumlah
			F	*UF*	
1.	*Power* (Kekuatan)	Pengakuan dan rasa hormat yang diterima remaja dari orang lain	31	35	5
		Penilaian dari orang lain terhadap sumbangan pendapat pikiran remaja	3	26, 30	
2.	*Significance* (Keberartian)	Penerimaan dan kepedulian remaja terhadap diri sendiri	9, 17, 19, 27	1, 2, 7, 20, 25, 28, 36	18
		Penerimaan berupa penghargaan, perhatian dan kepedulian yang diterima remaja dari orang lain	4, 14	21, 24, 34	
		Popularitas remaja di lingkungannya	22	29	
3.	*Virtue* (Kebajikan)	Menaati etika dan moral serta aturan agama yang dianut	18, 32	10	3
4.	*Competence* (Kemampuan)	Kemampuan remaja dalam mengerjakan tugas	11, 15	6, 13, 23, 33, 37	11
		Kemampuan remaja dalam memecahkan masalah dan mengambil keputusan	5, 8, 12	16	
	Jumlah		**16**	**21**	**37**

F. Uji Coba Alat Ukur

1. Uji Validitas

Validitas merupakan istilah untuk menggambarkan kemampuan suatu alat ukur untuk mengukur apa yang ingin diukur (Syahrum & Salim, 2012). Validitas isi merupakan validitas yang digunakan peneliti pada penelitian ini. Validitas isi

merupakan proses pencocokan aitem dengan indikator keperilakuan serta tujuan ukur sebenarnya serta memerlukan penilaian yang kompeten dari ahli (*expert judgement*). Pendapat ahli dalam menguji validitas isi pada penelitian yang dilakukan penulis yaitu dosen pembimbing dan narasumber.

2. Indeks Daya Beda Aitem

Indeks daya beda aitem atau daya diskriminasi aitem merupakan ukuran seberapa konsisten suatu aitem dapat membedakan antara individu atau kelompok individu memiliki atau tidaknya atribut yang diukur (Azwar, 2021). Pada kriteria pemilihan aitem berdasarkan korelasi aitem total, menggunakan batasan yakni p ≥ 0,300. Sehingga seluruh aitem yang mencapai korelasi minimal 0,300 maka aitem tersebut sudah dianggap valid memuaskan. Selain itu, apabila ternyata hanya ada sedikit aitem yang mencapai batas penerimaan, maka dapat dipertimbangkan untuk menurunkan sedikit batas kriteria hingga menjadi 0,25 sehingga jumlah aitem dapat tercukupi.

Berdasarkan hasil analisis yang telah dilakukan dengan menggunakan bantuan *Statistical Packages For Social Science* (SPSS) *version* 23 *for windows* didapatkan bahwa terdapat koefisien korelasi yang ≤ 0,300 sehingga peneliti menurunkan sedikit batas kriteria menjadi 0,25 agar jumlah aitem dapat mencukupi. Suatu skala dikatakan layak digunakan apabila skala tersebut valid dan reliabel setelah melalui uji coba (*try out*) terlebih dahulu. Uji coba (*try out*) pada penelitian ini dilakukan pada kriteria yang telah ditetapkan sebelumnya.

Uji coba (*try out*) dilaksanakan dengan cara memberikan skala melalui *google form* pada 60 remaja putri yang sesuai dengan kriteria penelitian. Setelah

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.
© Hak ipta milik UIN Suska Riau
State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau
UIN SUSKA RIAU

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.
© Hak cipta milik UIN Suska Riau
State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

dilakukan uji coba, lalu peneliti selanjutnya menganalisis dengan bantuan *Statistical Packages For Social Science* (SPSS) *version* 23 *for windows.* Untuk skala *Body Dissatisfaction*, diperoleh hasil yakni dari 34 aitem tidak satupun terdapat aitem yang gugur. Hal ini berarti seluruh aitem dapat dikatakan valid. Adapun hasil uji coba yakni berkisar antara 0,374 – 0,888.

Berikut ini *blue print* skala *body dissatisfaction* setelah dilakukan uji coba (*try out*):

Tabel 3.7
***Blue Print* Skala *Body Dissatisfaction* (Setelah *Try Out*)**

No	Aspek	*Item*			Jumlah
		Favorable	*Unfavorable*	Gugur	
1.	*Self Perception of Body Shape*	1,3,6,10,19, 20,24,28,19, 30,31	-	-	11
2.	*Comparative Perception of Body Image*	9,12,18,25,33	-	-	5
3.	*Attitude Concerning Body Image Alteration*	2,7,8,13,15, 21,22,23,26, 34	-	-	10
4.	*Severe Alteration in Body Perception.*	4,5,11,14,16 ,17,27,32	-	-	8
	Jumlah	**34**	**-**	**-**	**34**

Selanjutnya untuk skala *self esteem* yang telah di uji coba, didapatkan hasil yaitu dari 37 aitem diperoleh 7 aitem yang gugur. Adapun aitem yang gugur adalah bernomor 10,11,15,18,20,21, dan 22 karena aitem-aitem ini tidak mencapai koefisien korelasi ≥ 0,25. Sehingga pada penelitian ini hanya menggunakan 30 aitem yang valid. Adapun hasil uji coba yakni berkisar antara 0,300 – 0,823.

Berikut ini merupakan *blue print* skala *self esteem* setelah dilakukan uji coba (*try out)*

Tabel 3.8
***Blue Print* Skala *Self Esteem* (Setelah *Try Out*)**

No	Aspek	Indikator	*Item*			Jumlah
			F	*UF*	Gugur	
1.	*Power* (Kekuatan)	Pengakuan dan rasa hormat yang diterima remaja dari orang lain	31	35	-	5
		Penilaian dari orang lain terhadap sumbangan pendapat pikiran remaja	3	26, 30		
		Penerimaan dan kepedulian remaja terhadap diri sendiri	9, 17, 19, 27	1, 2, 7, 20, 25, 28, 36	20,21,22	
2.	*Significance* (Keberartian)	Penerimaan berupa penghargaan, perhatian dan kepedulian yang diterima remaja dari orang lain	4, 14	21, 24, 34	-	15
		Popularitas remaja di lingkungannya	22	29	-	
3.	*Virtue* (Kebajikan)	Menaati etika dan moral serta aturan agama yang dianut	18, 32	10	10,18	1
4.	*Competence* (Kemampuan)	Kemampuan remaja dalam mengerjakan tugas	11, 15	6, 13, 23, 33, 37	11,15	9
		Kemampuan individu dalam memecahkan masalah dan mengambil keputusan	5, 8, 12	16	-	
	Jumlah		**16**	**21**	**7**	**30**

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 milik UIN Suska Riau
State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

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.
© Hak cipta milik UIN Suska Riau
State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

Selanjutnya untuk skala perilaku diet yang telah di uji coba, didapatkan hasil yaitu dari 36 aitem diperoleh 10 aitem yang gugur. Adapun aitem yang gugur adalah bernomor 1,2,5,9,15,16,24,27,33 dan 35 karena aitem-aitem ini tidak mencapai koefisien korelasi ≥ 0,25. Sehingga pada penelitian ini hanya menggunakan 26 aitem yang valid. Adapun hasil uji coba yakni berkisar antara 0,283 – 0,822.

Berikut ini merupakan *blue print* skala perilaku diet setelah dilakukan uji coba (*try out)* :

Tabel 3.9
***Blue Print* Skala Perilaku Diet (Setelah *Try Out*)**

No	Aspek	*Item*			Jumlah
		Favorable	***Unfavorable***	**Gugur**	
1.	Aspek Eksternal (Bau, Rasa, Tampilan)	5,27	6, 7, 8, 19, 28, 29, 36	5,27	7
2.	Aspek Emosional (Emosi Negatif)	9, 10, 11, 20, 21, 30, 34	12, 13, 14, 22, 23, 31, 32	9	13
3.	Aspek *Restraint* (Penolakan)	1,2,15,16,24 ,33,35	3,4,17,18,25,26	1,2,15, 24,16,3 3,35	6
	Jumlah	**16**	**20**	**10**	**26**

Berdasarkan hasil uji coba pada skala-skala tersebut ditemukanlah beberapa aitem-aitem yang gugur, oleh karena itu peneliti selanjutnya menyusun kembali *Blue Print* dari skala-skala tersebut. Berikut ini adalah *Blue Print* skala *Body Dissatisfaction* yang akan digunakan pada penelitian.

Tabel 3.10
***Blue Print* Skala *Body Dissatisfaction* (Untuk Penelitian)**

No	Aspek	*Item*		Jumlah
		Favorable	*Unfavorable*	
1.	*Self Perception of Body Shape*	1,3,6,10,19,20,24,28,19,30,31	-	11
2.	*Comparative Perception of Body Image*	9,12,18,25,33	-	5
3.	*Attitude Concerning Body Image Alteration*	2,7,8,13,15,21,22,23,26,34	-	10
4.	*Severe Alteration in Body Perception.*	4,5,11,14,16,17,27,32	-	8
	Jumlah	**34**	**-**	**34**

Berikut ini adalah *Blue Print* skala *Self Esteem* yang akan digunakan pada 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.
© Hak cipta milik UIN Suska Riau
State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau
UIN SUSKA RIAU

Tabel 3.11
***Blue Print* Skala *Self Esteem* (Untuk Penelitian)**

No	Aspek	Indikator	*Item*		Jumlah
			F	*UF*	
1.	*Power* (Kekuatan)	Pengakuan dan rasa hormat yang diterima remaja dari orang lain	24	28	5
		Penilaian dari orang lain terhadap sumbangan pendapat pikiran remaja	3	19, 23	
2.	*Significance* (Keberartian)	Penerimaan dan kepedulian remaja terhadap diri sendiri	9, 14, 15, 20	1, 2, 7, 18, 21, 29	15
		Penerimaan berupa penghargaan, perhatian dan kepedulian yang diterima remaja dari orang lain	4, 12	17, 27	
		Popularitas remaja di lingkungannya	-	22	
3.	*Virtue* (Kebajikan)	Menaati etika dan moral serta aturan agama yang dianut	25		1
4.	*Competence* (Kemampuan)	Kemampuan remaja dalam mengerjakan tugas	-	6, 11, 16, 26, 30	9
		Kemampuan individu dalam memecahkan masalah dan mengambil keputusan	5, 8, 10	13	
	Jumlah		**12**	**18**	**30**

Selanjutnya *Blue Print* skala Perilaku Diet yang akan digunakan pada penelitian, sebagai berikut:

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 milik UIN Suska Riau
State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau
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.
© Hak cipta milik UIN Suska Riau
State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau
UIN SUSKA RIAU

Tabel 3.12
***Blue Print* Skala Perilaku Diet (Untuk Penelitian)**

No	Aspek	*Item*		Jumlah
		Favorable	*Unfavorable*	
1.	Aspek Eksternal (Bau, Rasa, Tampilan)	-	3,4,5,13,20,21,26	7
2.	Aspek Emosional (Emosi Negatif)	6,7,14,15,22,25	8,9,10,16,17,23,24	13
3.	Aspek *Restraint* (Penolakan)	-	1,2,11,12,18,19	6
	Jumlah	**6**	**20**	**26**

3. Reliabilitas

Reliabilitas adalah kemampuan alat ukur untuk tetap konsisten meskipun terdapat perubahan waktu (Syahrum & Salim, 2012). Reliabilitas merupakan suatu ketepatan hasil pengukuran, yang juga berarti seberapa tinggi tingkat konsistensi dalam pengukuran tersebut. Suatu pengukuran dikatakan tidak reliabel apabila *error* yang terjadi acak dan tidak konsisten (Azwar, 2013). Reliabilitas mengacu kepada derajat konsistensi serta stabilitas data atau temuan. Suatu data yang dikatakan reliabel akan cenderung valid, meskipun sebenarnya belum tentu valid juga (Sugiyono, 2020). Analisis terhadap hasil uji reliabilitas aitem skala pada penelitian ini menggunakan bantuan SPSS *version* 23 *for windows.* Adapun hasil uji reliabilitas dapat dilihat pada tabel berikut ini:

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.
© Hak cipta milik UIN Suska Riau
State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

Tabel 3.13
Hasil Uji Reliabilitas

Variabel	*Cronbach's Alpha*
Body Dissatisfaction	0,970
Self Esteem	0,919
Perilaku Diet	0,908

Berdasarkan tabel tersebut, nilai *Cronbach's Alpha* untuk skala-skala tersebut tergolong tinggi. Sehingga dapat dikatakan bahwa skala tersebut memiliki konsistensi atau reliabilitas yang sangat bagus karena *alpha* (α) mendekati 1,00. Oleh karena itu, alat ukur tersebut memiliki kelayakan untuk digunakan dalam penelitian ini.

G. Teknik Analisis Data

Analisis data merupakan kegiatan yang dilakukan setelah terkumpulnya seluruh data yang didapatkan dari responden atau sumber lainnya. Adapun teknik analisis data yang digunakan pada penelitian ini adalah teknik analisis regresi berganda. Regresi berganda merupakan suatu teknik analisis yang digunakan untuk menguji dugaan (hipotesis) mengenai hubungan dua atau lebih variabel bebas dengan satu variabel terikat (Sugiyono, 2020). Analisis ini menggunakan bantuan program SPSS *version* 23 *for windows*. Adapun variabel-variabel pada penelitian ini yaitu *body dissatisfaction*, *self esteem*, dan perilaku diet.

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.
© Hak cipta milik UIN Suska Riau
State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan dalam penelitian ini dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat hubungan antara *body dissatisfaction* dan *self esteem* dengan perilaku diet pada remaja putri di Kecamatan Binawidya Kota Pekanbaru. Adapun sumbangan efektif *body dissatisfaction* dan *self esteem* dengan perilaku diet yaitu sebesar 8%. Sementara itu, gambaran *body dissatisfaction* dan *self esteem* terhadap perilaku diet pada remaja putri di Kecamatan Binawidya Kota Pekanbaru seluruhnya termasuk dalam kategori sedang.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, terdapat beberapa saran yang peneliti ajukan, yaitu :

1. Remaja Putri yang Melakukan Diet
   a. Bagi para remaja yang melakukan diet diharapkan agar melakukan diet bukan karena didasari keinginan mempercantik diri, melainkan untuk alasan kesehatan tubuh.
   b. Bagi remaja putri yang masih menerapkan perilaku diet yang tidak sehat dapat mulai membiasakan diri dengan praktik perilaku diet yang sehat dan tentunya akan lebih baik jika dibawah pengawasan seorang ahli gizi.

c. Bagi remaja putri yang memiliki *body dissatisfaction* tinggi diharapkan agar melakukan konsultasi kepada ahli gizi terkait pola makan yang baik agar terhindar dari perilaku diet yang tidak sehat.

2. Peneliti Selanjutnya

a. Bagi peneliti selanjutnya agar dapat melakukan penelitian tidak hanya kepada subjek perempuan saja tetapi juga kepada subjek laki-laki agar pada penelitian selanjutnya dapat mengetahui perbedaan tingkat perilaku diet pada perempuan dan laki-laki.

b. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat meneliti subjek pada tingkatan usia yang berbeda sebab pada tahapan usia subjek yang berbeda tentunya akan memiliki karakteristik yang berbeda pula.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau
State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau
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.

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.
© Hak cipta milik UIN Suska Riau
State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

DAFTAR PUSTAKA

Amalia, Dewi, & Kusumastuti. (2018). Body Dissatisfaction dan Harga Diri Pada Ibu Pasca Melahirkan. *Jurnal Ilmiah Psikologi*. *11*(2).

Andini, S. F. (2020). Aktivitas dan Pengaruh Sosial Media terhadap Body Dissatisfaction pada Dewasa Awal. *Analitika: Jurnal Magister Psikologi UMA*, *12*(1), 34-43.

Azwar, Saifuddin. (2020). *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Barker, E. T., & Bornstein, M. H. (2010). Global self-esteem, appearance satisfaction, and self-reported dieting in early adolescence. *The journal of early adolescence*, *30*(2), 205-224.

Cash T.F, Morrow J.A & Hrabosky J.I. (2004). How Has Body Image Change? A Cross-Sectional Investigation of College Women and Men From 1983 to 2001. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*. *72*(6), 1081-1089.

Citra, A. F., & Widyarini, M. N. (2017). Pelatihan Peningkatan Harga Diri Pada Remaja Panti Asuhan Sub Unit Perlindungan Sosial Asuhan Anak, Cibalagung, Bogor. *Jurnal Psikologi*, *8*(2).

Clay D, Vignoles VL, & Dittmar H. (2005). Body Image and Self Esteem Among Adolescent Girls: Testing the Influence of Sociocultural Factor. *Journal Of Research On Adolescence*. *15*(4), 451-477

Cooper P, Melanie J, Zafra C, & Christopher J. (1987). The Development and Validation of the Body Shape Questionnaire. *International Journal of Eating Disorders*, *6*(4), 485-494

Coopersmith, S. (1967). *The Antecedents Of Self-Esteem.* USA Sanfrancisco : WH. Freeman.

Desmita. (2017). *Psikologi Perkembangan*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.

Faw Meara, Kenzie D, Laura H, Kayla T. (2021). Corumination, Diet Culture, Intuitive Eating, and Body Dissatisfaction Among Young Adult Women. *Personal Relationship*.

Fessler, E. P., Vazsonyi, A. T., Haque, A., & Brown, M. D. (2017). Body dissatisfaction and mental health across ethnic/racial and immigrant groups: implications for marriage and family therapists. *The American Journal of Family Therapy*, *45*(3), 175-193.

Forbes, dkk. (2006). Relationships Between Dissatisfaction with Spesific Body Characteristic and the Sosiocultural Attitudes Toward Appearance Quiestionnaire-3 and Objectified Body Consiousness Scale. *Body Image*. *3*(295-300).

Gunawan, Endah F. (2018). Hubungan Antara Harga Diri dan Penelaran Moral pada Remaja Akhir. Skripsi: Universitas Sanata Dharma Yogyakarta.

Green, M. A., Scott, N. A., Cross, S. E., Liao, K. Y. H., Hallengren, J. J., Davids, C. M., ... & Jepson, A. J. (2009). Eating disorder behaviors and depression: a minimal relationship beyond social comparison, self- esteem, and body dissatisfaction. *Journal of clinical psychology*, *65*(9), 989-999.

Hanum, Entin & Siti. (2014). Pengaruh Body Dissatisfaction dan Self Esteem dengan Perilaku Diet Mahasiswi Universitas "X" serta Tinjauan dalam Islam. *Jurnal Psikogenesis*. *2* (2), 180-190.

Husna, N. L. (2013). Hubungan antara body image dengan perilaku diet (Penelitian pada wanita di Sanggar senam Rita Pati). *Developmental and Clinical Psychology*, *2*(2).

IFIC. (2021). https://www.globenewswire.com/news-release/2021/05/19/2232648/0/en/2021-Food-Health-Survey-Pandemic-Food-Habits-Start-to-Wane-While-Positive-Approaches-to-Diet-and Health (Diakses pada 9 April 2022)

Jahja, Yudrik. (2011). *Psikologi Perkembangan Edisi Pertama*. Jakarta: Kencana

Kim M & Lennon S. J. (2006). Content Analysis of Diet Advertisement: A Cross-National Comparison Of Korean and US Women's Magazine. *Clothing & Textile Research Journal*. *24*(4), 345-362.

Kompas. (2021). Survei: Masyarakat Manfaatkan Pandemi untuk Memperbaiki Pola Makan Sehat. https://amp.kompas.com/lifestyle/read/2021/0716/084237220/survei-masyarakat-manfaat-pandemi-untuk-perbaiki-pola-makan-sehat. (Diakses Pada 29 September 2021)

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.
© Hak cipta milik UIN Suska Riau
State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

Lacoba, Isabel, Elisa & Francisco. (2018).Socioeconomic, demographic and Lifestyle Related Factor Associated With Unhealthy Diet: A Cross-Sectional Study Of University Student. *BMC Public Health*. 18:1241

Mappiare, A. (1982). *Psikologi Remaja*. Surabaya: Usaha Nasional.

Marwati, E., Prihartanti, N., & Hertinjung, W. S. (2016). Pelatihan berpikir optimis untuk meningkatkan harga diri pada remaja di panti asuhan. *Indigenous: Jurnal Ilmiah Psikologi*, *1*(1), 23-31.

Meiliana, Valentina, Retnaningsih. (2018). Hubungan Body Dissatisfaction dan Perilaku Diet pada Mahasiswa Universitas Katolik Soegijapranata Semarang. *Jurnal Praxis*. *1*(1), 49-62

Michener, H. A., DeLamater, J. D. dan Myers, D.J. (2004). *Social Psychology Fifth Edition*. USA: Wadsworth.

Moffitt, RL., David, LN., Shannon, PW. (2018). Comparing the efficacy of a brief self-esteem and self-compassion intervention for state body dissatisfaction and self-improvement motivation. *Body Image*, *27*, 67-76.

Ogden, Jane. (2004). *Health Psychology: A Textbook Third Edition*. New York: McGraw.

Permatasari, Denise. (2017). Hubungan Dukungan Orangtua dan Harga Diri dengan Harapan sebagai Variabel Mediator. *Psikodimensia*. *16*(1)

Polivy, J., Heatherton, T. F., & Herman, C. P. (1988). Self-esteem, restraint, and eating behavior. *Journal of Abnormal Psychology*, *97*(3), 354.

Prima E dan Endah P.S. (2013). Hubungan Antara Body Dissatisfaction dan Kecenderungan Perilaku Diet Pada Remaja Putri. *Jurnal Psikologi Integratif*. 1(1), 17-30

Putri & Indryawati. (2019). Body Dissatisfaction dan Perilaku Diet Pada Mahasiswi. *Jurnal Psikologi*. 12(1), 88-97

Resky, B., Hamid, H., & Hamid, A. N. (2021). Hubungan Harga Diri Dengan Body Dissatisfaction Pada Mahasiswi Di Kota Makassar. *Jurnal Talenta Mahasiswa*. *1*(1)

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.
© Hak cipta milik UIN Suska Riau
State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

Roberts A, Cash T. F, Feingold A & Johnson B. T. (2006). Are Black-White Differences In Females Body Dissatisfaction Decreasing? A Meta-Analytic Review. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*. 74(6), 1121-1131

Sadeghi, Omid., et al. (2019). Adherence to Mediterranean dietary pattern is inversely associated with depression, anxiety and psychological distress. *Nutritional Neuroscience.*

Safitri, A. O., Novrianto, R., & Marettih, A. K. E. (2020). Body Dissatisfaction dan Perilaku Diet Pada Remaja Perempuan. *Jurnal Psibernetika*. *12*(2)

Salamiah, NS & Suci, DH. (2011). Hubungan Intelegensi dan Pola Asuh Orangtua Demokratis dengan Harga Diri Siswa. *Jurnal Analitika*. *3*(2)

Santosa, Purbayu Budi. (2005). *Analisis Statistik dengan Microsoft Excel dan SPSS*. Yogyakarta: ANDI

Santoso, Singgih. (2019). *Mahir Statistik Parametrik*. Jakarta: Elex Media Komputindo.

Savitri, Yoephine. (2021). Hubungan Antara Body Dissatisfaction dan Perilaku Diet Pada Remaja Putri. Skripsi: Universitas Sanata Dharma Yogyakarta.

Seniati, dkk. (2009). *Psikologi Eksperimen*. Jakarta: Indeks

Sitepu, Franky H. (2020). Validitas dan Reliabilitas dari Instrumen Body Shape Questionnaire-34 (BSQ-34) Versi Bahasa Indonesia. Tesis: Universitas Sumatera Utara Medan.

Sugiyono. (2020). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

Sutriandewi. (2003). Hubungan Citra Raga dengan Perilaku Diet Pada Remaja Putri. Skripsi: Universitas Islam Indonesia Jogjakarta.

Syahrum & Salim. (2012). *Metodologi Penelitian Kuantitatif*. Bandung: Citapustaka Media

Van Strien, et al. (1986). The Dutch Eating Behavior Questionnaire (DEBQ) for Assessment of Restrained, Emotional, and External Eating Behavior. *International Journal of Eating Disorders*. 5(*2*), 295-315

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.
© Hak cipta milik UIN Suska Riau
State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

Whatnall M. C, Patterson A. J., Siew Y. Y., et al. (2019). Are Psychological Distress and Resilience Associated with Dietary Intake Among Australian University Students?. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 16, 1-15

Widodo, AS & Pratitis, NT. (2013). Harga Diri Dan Interaksi Sosial Ditinjau Dari Status Sosial Ekonomi Orang Tua. *Jurnal Psikologi Indonesia*. *2*(2)

Widyatningsih, Oktaviana. (2011). *Hubungan Antara Harga Diri dengan Perialku Diet Tidak Sehat pada Remaja Putri*. Skripsi: Universitas Sanata Dharma

Yudiaatmaja, Fridayana. (2013). *Analisis Regresi dengan Menggunakan Aplikasi Komputer Statistik SPSS*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama

Yulianto A, Herudini S, Ananto K. (2020). Analisis Pengaruh Kualitas Produk dan Kualitas Pelayanan Terhadap Kepuasan Pelanggan. *Jurnal Ekonomi*. 22*(2)*, 165-178

Zhafirah, T & Dinardinata, A. (2018). Hubungan Antara Citra Tubuh dengan Harga Diri Pada Siswi SMA Kesatrian 2 Semarang. *Jurnal Empati*, *7*(2).

Zimmerman, MA., Copeland, LA., Shope, JT., & Dielman, TE. (1997). A Longitudinal Study of Self Esteem: Implications for Adolescent Development. *Journal of Youth and Adolescence*. *26*(2)

UIN SUSKA RIAU

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

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

LAMPIRAN

© Hak cipta milik UIN Suska Riau
State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau
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.

LAMPIRAN A

LEMBAR VALIDASI

ALAT UKUR

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

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.

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.
© Hak cipta milik UIN Suska Riau
State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

LEMBAR VALIDASI ALAT UKUR

SKALA *BODY DISSATISFACTION*

1. **Definisi Operasional**

Body dissatisfaction adalah suatu penilaian yang negatif atau menyimpang pada diri individu mengenai aspek tubuh dan penampilan fisik pada dirinya sehingga memunculkan suatu perasaan ketidakpuasan individu terhadap bentuk dan ukuran tubuhnya. Adapun aspek-aspek dari *body dissatisfaction* (Cooper, Taylor, Cooper & Fairburn, 1987) adalah *self perception of body shape*, *comparative perception of body image*, *attitude concerning body image alteration*, dan *severe alteration in body perception*.

2. **Skala yang digunakan**
   a. Buat sendiri (-)
   b. Adaptasi (-)
   c. Modifikasi (√)
3. **Jumlah Aitem**

   Jumlah aitem pada skala *body dissatisfaction* berjumlah 34 aitem
4. **Format Respon**

Format respon yang digunakan untuk mengisi skala *body dissatisfaction* terdiri dari 5 alternatif jawaban, yaitu:

   a. SS (Sering Sekali)
   b. SR (Sering)
   c. KD (Kadang-Kadang)
   d. JR (Jarang)
   e. TP (Tidak Pernah)
5. **Penilaian Setiap Butir Aitem**

Petunjuk :

Peneliti meminta kesediaan kepada Bapak/Ibu untuk menilai berdasarkan kesesuaian pernyataan dengan variabel yang diukur. Penilaian dilakukan dengan memilih salah satu dari alternatif jawaban yang disediakan, yaitu : (R) Relevan,

(KR) Kurang Relevan, atau (TR) Tidak Relevan. Untuk jawaban yang dipilih, mohon Bapak/Ibu memberi tanda centang (√) pada kolom yang telah disediakan.

Contoh menjawab :

Aitem : Saya merasa puas dengan bentuk tubuh saya

R	KR	TR
( )	( )	( )

Jika Bapak/Ibu menilai aitem tersebut relevan dengan aspek atau indikator, maka Bapak/Ibu diharapkan mencentang pada kolom R. Demikian seterusnya untuk semua aitem yang tersedia.

Aspek-Aspek	No	Pernyataan Asli	Modifikasi	Alternatif Jawaban			Ket
				R	KR	TR	
Self Perception of Body Shape (Persepsi diri sendiri mengenai bentuk tubuh	1.	Pernahkah perasaan bosan membuat Anda merenung mengenai bentuk tubuh anda?	Saya merenungkan bentuk tubuh pada saat merasa bosan				
	3.	Pernahkah Anda merasa paha, pinggul, atau bokong Anda terlalu besar bagi tubuh Anda?	Saya merasa bahwa paha, pinggul, dan bokong saya terlalu besar				
	6.	Pernahkah merasa kekenyangan (misalnya, setelah makan porsi besar) membuat Anda merasa gemuk?	Saya merasa lebih gemuk ketika kekenyangan makan				
	10.	Pernahkah Anda merasa risau tentang paha Anda menyebar (melebar) pada saat Anda duduk?	Saya merasa khawatir paha akan melebar ketika saya duduk				
	19.	Pernahkah Anda merasa	Saya merasa tubuh saya saat ini lebih besar 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, 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 milik UIN Suska Riau
State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau
UIN SUSKA RIAU

		terlalu besar dan bulat?	bulat					
	20.	Pernahkah Anda merasa malu akan bentuk tubuh Anda?	Saya merasa malu dengan bentuk tubuh saat ini					
	24.	Pernahkah Anda merasa risau bila orang lain melihat lipatan-lipatan lemak di sekitar perut dan pinggang Anda?	Saya merasa cemas orang lain akan melihat lipatan-lipatan lemak di sekitar perut dan pinggang saya					
	28	Pernahkah Anda merasa risau bila tubuh Anda menjadi berlekuk-lekuk karena lipatan lemak?	Saya merasa khawatir tubuh saya akan berlekuk-lekuk karena adanya lipatan lemak					
	29.	Pernahkah dengan melihat pantulan diri Anda (misalnya, di cermin atau jendela etalase toko) membuat Anda merasa buruk mengenai tubuh Anda?	Saya merasa bentuk tubuh saya buruk ketika melihat pantulan diri di cermin.					
	30.	Pernahkah Anda mencubit beberapa bagian tubuh Anda untuk mengetahui seberapa banyak timbunan lemak Anda?	Saya pernah mencubit beberapa bagian tubuh saya untuk mengetahui seberapa banyak timbunan lemaknya					
	31.	Pernahkah Anda menghindari situasi dimana orang lain dapat melihat tubuh Anda (misalnya, di ruang ganti umum atau ruang mandi kolam renang)?	Saya akan menghindar dari situasi dimana orang lain dapat melihat tubuh saya (misalnya, di ruang ganti umum atau ruang mandi kolam renang)					
Comparative Perception of	9.	Pernahkah bersama perempuan kurus	Saya memperhatikan bentuk tubuh saya ketika					

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
© Hak cipta milik UIN Suska Riau
State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

Body Image (membandingkan persepsi mengenai citra tubuh dengan orang lain)		membuat Anda merasa lebih memperhatikan bentuk tubuh Anda?	sedang bersama teman				
	12.	Pernahkah Anda memperhatikan bentuk tubuh perempuan lain dan merasa bentuk tubuh Anda tidak sebaik mereka?	Saya merasa bentuk tubuh saya tidak sebaik bentuk tubuh orang lain				
	18.	Pernahkah Anda memutuskan untuk tidak bergaul atau bersosialisasi (misalnya, ke pesta) karena Anda merasa begitu buruk dengan bentuk tubuh Anda?	Saya memutuskan untuk tidak banyak bersosialisasi karena merasa tidak percaya diri dengan bentuk tubuh saya				
	25.	Pernahkah Anda merasa tidak adil bahwa perempuan lain lebih kurus dari Anda?	Saya merasa tidak adil ketika teman-teman memiliki tubuh yang lebih baik dibandingkan saya.				
	33.	Pernahkah Anda menyadari bentuk tubuh Anda saat berada di kerumunan orang?	Saya menyadari bentuk tubuh saya saat berada di kerumunan orang-orang				
Attitude Concerning Body Image Alteration (sikap yang fokus terhadap citra tubuh)	2.	Pernahkah Anda merasa sangat risau tentang bentuk tubuh Anda sehingga Anda merasa harus mengatur pola makan (diet)?	Saya merasa risau dengan bentuk tubuh saat ini sehingga saya harus mengatur pola makan.				
	7.	Pernahkah Anda merasa sangat sedih tentang tubuh Anda sehingga membuat Anda	Saya pernah menangis karena sedih dengan bentuk tubuh saya				

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.
© Hak cipta milik UIN Suska Riau
State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau
UIN SUSKA RIAU

	menangis?					
8.	Pernahkah Anda menghindari lari-lari dikarenakan otot-otot Anda bergoyang-goyang atau terlihat kendur?	Saya menghindari aktivitas yang akan membuat otot bergoyong-goyang dan terlihat kendur				
13.	Pernahkah pikiran Anda tentang bentuk tubuh Anda mengganggu konsentrasi Anda (misalnya, saat menonton televisi, membaca, atau mendengarkan percakapan)?	Saya merasa tidak berkonsentrasi dengan kegiatan yang dilakukan ketika memikirkan bentuk tubuh saya				
15.	Pernahkah Anda menghindari pakaian yang membuat Anda peduli akan bentuk tubuh Anda?	Saya menghindari pengunaan pakaian yang akan memperlihatkan bentuk tubuh saya				
21.	Pernahkah kerisauan akan tubuh Anda membuat Anda mengatur pola makan (diet)?	Saya mengatur pola makan karena tidak percaya diri dengan bentuk tubuh saat ini				
22.	Pernahkah Anda merasa sangat senang tentang tubuh Anda ketika perut Anda sedang kosong (misalnya saat pagi hari)?	Saya merasa senang dengan bentuk tubuh saya ketika perut sedang kosong				
23.	Pernahkah Anda berpikir bahwa bentuk tubuh Anda sekarang adalah karena Anda kurang mengendalikan diri?	Saya merasa bahwa bentuk tubuh saya saat ini adalah karena kurang mengendalikan diri				
26.	Pernahkah Anda berusaha untuk muntah	Saya berusaha memuntahkan makanan				

UIN SUSKA RIAU
© Hak cipta milik UIN Suska Riau
State Islamic University of 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.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

		agar merasa lebih kurus?	agar merasa lebih kurus				
	34.	Pernahkah Anda merasa risau dengan bentuk tubuh Anda sehingga Anda merasa ingin berolahraga?	Saya merasa khawatir dengan bentuk tubuh sehingga saya mulai berolahraga				
Severe Alteration in Body Perception (perubahan yang drastis terhadap persepsi mengenai tubuh)	4.	Pernahkah Anda merasa takut bahwa tubuh Anda menjadi bertambah gemuk?	Saya merasa takut tubuh saya akan bertambah gemuk				
	5.	Pernahkah Anda risau tentang otot -otot Anda menjadi kendur?	Saya merasa cemas otot-otot saya menjadi kendur				
	11.	Apakah pernah makan porsi kecil membuat Anda merasa gemuk?	Saya merasa bahwa makan porsi kecil juga dapat membuat gemuk				
	14.	Pernahkah saat Anda tidak berpakaian, seperti saat mandi, membuat Anda merasa gemuk?	Saya merasa gemuk ketika tidak mengenakan pakaian, seperti pada saat mandi				
	16.	Pernahkah Anda membayangkan untuk membuang bagian tubuh Anda yang gemuk?	Saya pernah membayangkan untuk membuang bagian tubuh yang gemuk				
	17.	Pernahkah saat makan makanan yang manis, kue, atau berkalori tinggi lainnya membuat Anda merasa gemuk?	Saya merasa gemuk ketika makan makanan yang manis, kue, atau berkalori tinggi.				
	27.	Saat bersama orang lain, pernahkah Anda merasa risau karena mengambil terlalu banyak ruang (misalnya, saat duduk di	Saya merasa risau akan mengambil terlalu banyak ruang (misalnya, saat duduk di sofa atau kursi bus) ketika bersama orang				

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.
© Hak cipta milik UIN Suska Riau
State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau
UIN SUSKA RIAU

		sofa atau kursi bus)?	lain				
	32.	Pernahkah Anda menggunakan obat pencahar (laksatif) agar merasa lebih kurus?	Saya menggunakan obat pencahar (laksatif) agar menjadi lebih kurus				

Catatan:

1. Isi (Kesesuaian dengan isi) ok
2. Bahasa ok
3. Jumlah aitem ok

Pekanbaru, Januari 2022

Validator,

Indah Puji Ratnani, S. Psi., M. A.
NIP. 197611052007012022

UIN SUSKA RIAU
© Hak cipta milik UIN Suska Riau
State Islamic University of 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.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

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.
© Hak cipta milik UIN Suska Riau
State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

LEMBAR VALIDASI ALAT UKUR

SKALA *BODY DISSATISFACTION*

1. Definisi Operasional

Body dissatisfaction adalah suatu penilaian yang negatif atau menyimpang pada diri individu mengenai aspek tubuh dan penampilan fisik pada dirinya sehingga memunculkan suatu perasaan ketidakpuasan individu terhadap bentuk dan ukuran tubuhnya. Adapun aspek-aspek dari *body dissatisfaction* (Cooper, Taylor, Cooper & Fairburn, 1987) adalah *self perception of body shape*, *comparative perception of body image*, *attitude concerning body image alteration*, dan *severe alteration in body perception*.

2. Skala yang digunakan

a. Buat sendiri (-)
b. Adaptasi (-)
c. Modifikasi (√)

3. Jumlah Aitem

Jumlah aitem pada skala *body dissatisfaction* berjumlah 34 aitem

4. Format Respon

Format respon yang digunakan untuk mengisi skala *body dissatisfaction* terdiri dari 5 alternatif jawaban, yaitu:

a. SS (Sering Sekali)
b. S (Sering)
c. KD (Kadang-Kadang)
d. JR (Jarang)
e. TP (Tidak Pernah)

5. Penilaian Setiap Butir Aitem

Petunjuk :

Peneliti meminta kesediaan kepada Bapak/Ibu untuk menilai berdasarkan kesesuaian pernyataan dengan variabel yang diukur. Penilaian dilakukan dengan memilih salah satu dari alternatif jawaban yang disediakan, yaitu : (R) Relevan,

(KR) Kurang Relevan, atau (TR) Tidak Relevan. Untuk jawaban yang dipilih, mohon Bapak/Ibu memberi tanda centang (√) pada kolom yang telah disediakan.

Contoh menjawab :

Aitem : Saya merasa puas dengan bentuk tubuh saya

R	KR	TR
( )	( )	( )

Jika Bapak/Ibu menilai aitem tersebut relevan dengan aspek atau indikator, maka Bapak/Ibu diharapkan mencentang pada kolom R. Demikian seterusnya untuk semua aitem yang tersedia.

Aspek-Aspek	No	Pernyataan Asli	Modifikasi	Alternatif Jawaban			Ket
				R	KR	TR	
Self Perception of Body Shape (Persepsi diri sendiri mengenai bentuk tubuh	1.	Pernahkah perasaan bosan membuat Anda merenung mengenai bentuk tubuh anda?	Saya merenungkan bentuk tubuh pada saat merasa bosan				
	3.	Pernahkah Anda merasa paha, pinggul, atau bokong Anda terlalu besar bagi tubuh Anda?	Saya merasa bahwa paha, pinggul, dan bokong saya terlalu besar				
	6.	Pernahkah merasa kekenyangan (misalnya, setelah makan porsi besar) membuat Anda merasa gemuk?	Saya merasa lebih gemuk ketika kekenyangan makan				
	10.	Pernahkah Anda merasa risau tentang paha Anda menyebar (melebar) pada saat Anda duduk?	Saya merasa khawatir paha akan melebar ketika saya duduk				
	19.	Pernahkah Anda merasa	Saya merasa tubuh saya saat ini lebih besar 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, 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 milik UIN Suska Riau
State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau
UIN SUSKA RIAU

		terlalu besar dan bulat?	bulat					
	20.	Pernahkah Anda merasa malu akan bentuk tubuh Anda?	Saya merasa malu dengan bentuk tubuh saat ini					
	24.	Pernahkah Anda merasa risau bila orang lain melihat lipatan-lipatan lemak di sekitar perut dan pinggang Anda?	Saya merasa cemas orang lain akan melihat lipatan-lipatan lemak di sekitar perut dan pinggang saya					
	28	Pernahkah Anda merasa risau bila tubuh Anda menjadi berlekuk-lekuk karena lipatan lemak?	Saya merasa khawatir tubuh saya akan berlekuk-lekuk karena adanya lipatan lemak					
	29.	Pernahkah dengan melihat pantulan diri Anda (misalnya, di cermin atau jendela etalase toko) membuat Anda merasa buruk mengenai tubuh Anda?	Saya merasa bentuk tubuh saya buruk ketika melihat pantulan diri di cermin.					
	30.	Pernahkah Anda mencubit beberapa bagian tubuh Anda untuk mengetahui seberapa banyak timbunan lemak Anda?	Saya pernah mencubit beberapa bagian tubuh saya untuk mengetahui seberapa banyak timbunan lemaknya					
	31.	Pernahkah Anda menghindari situasi dimana orang lain dapat melihat tubuh Anda (misalnya, di ruang ganti umum atau ruang mandi kolam renang)?	Saya akan menghindar dari situasi dimana orang lain dapat melihat tubuh saya (misalnya, di ruang ganti umum atau ruang mandi kolam renang)					
Comparative Perception of	9.	Pernahkah bersama perempuan kurus	Saya memperhatikan bentuk tubuh saya ketika					

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
© Hak cipta milik UIN Suska Riau
State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

Body Image (membandingkan persepsi mengenai citra tubuh dengan orang lain)		membuat Anda merasa lebih memperhatikan bentuk tubuh Anda?	sedang bersama teman				
	12.	Pernahkah Anda memperhatikan bentuk tubuh perempuan lain dan merasa bentuk tubuh Anda tidak sebaik mereka?	Saya merasa bentuk tubuh saya tidak sebaik bentuk tubuh orang lain				
	18.	Pernahkah Anda memutuskan untuk tidak bergaul atau bersosialisasi (misalnya, ke pesta) karena Anda merasa begitu buruk dengan bentuk tubuh Anda?	Saya memutuskan untuk tidak banyak bersosialisasi karena merasa tidak percaya diri dengan bentuk tubuh saya				
	25.	Pernahkah Anda merasa tidak adil bahwa perempuan lain lebih kurus dari Anda?	Saya merasa tidak adil ketika teman-teman memiliki tubuh yang lebih baik dibandingkan saya.				
	33.	Pernahkah Anda menyadari bentuk tubuh Anda saat berada di kerumunan orang?	Saya menyadari bentuk tubuh saya saat berada di kerumunan orang-orang				
Attitude Concerning Body Image Alteration (sikap yang fokus terhadap citra tubuh)	2.	Pernahkah Anda merasa sangat risau tentang bentuk tubuh Anda sehingga Anda merasa harus mengatur pola makan (diet)?	Saya merasa risau dengan bentuk tubuh saat ini sehingga saya harus mengatur pola makan.				
	7.	Pernahkah Anda merasa sangat sedih tentang tubuh Anda sehingga membuat Anda	Saya pernah menangis karena sedih dengan bentuk tubuh saya				

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.
© Hak cipta milik UIN Suska Riau
State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau
UIN SUSKA RIAU

	menangis?					
8.	Pernahkah Anda menghindari lari-lari dikarenakan otot-otot Anda bergoyang-goyang atau terlihat kendur?	Saya menghindari aktivitas yang akan membuat otot bergoyong-goyang dan terlihat kendur				
13.	Pernahkah pikiran Anda tentang bentuk tubuh Anda mengganggu konsentrasi Anda (misalnya, saat menonton televisi, membaca, atau mendengarkan percakapan)?	Saya merasa tidak berkonsentrasi dengan kegiatan yang dilakukan ketika memikirkan bentuk tubuh saya				
15.	Pernahkah Anda menghindari pakaian yang membuat Anda peduli akan bentuk tubuh Anda?	Saya menghindari pengunaan pakaian yang akan memperlihatkan bentuk tubuh saya				
21.	Pernahkah kerisauan akan tubuh Anda membuat Anda mengatur pola makan (diet)?	Saya mengatur pola makan karena tidak percaya diri dengan bentuk tubuh saat ini				
22.	Pernahkah Anda merasa sangat senang tentang tubuh Anda ketika perut Anda sedang kosong (misalnya saat pagi hari)?	Saya merasa senang dengan bentuk tubuh saya ketika perut sedang kosong				
23.	Pernahkah Anda berpikir bahwa bentuk tubuh Anda sekarang adalah karena Anda kurang mengendalikan diri?	Saya merasa bahwa bentuk tubuh saya saat ini adalah karena kurang mengendalikan diri				
26.	Pernahkah Anda berusaha untuk muntah	Saya berusaha memuntahkan makanan				

UIN SUSKA RIAU
© Hak cipta milik UIN Suska Riau
State Islamic University of 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.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

		agar merasa lebih kurus?	agar merasa lebih kurus				
	34.	Pernahkah Anda merasa risau dengan bentuk tubuh Anda sehingga Anda merasa ingin berolahraga?	Saya merasa khawatir dengan bentuk tubuh sehingga saya mulai berolahraga				
Severe Alteration in Body Perception (perubahan yang drastis terhadap persepsi mengenai tubuh)	4.	Pernahkah Anda merasa takut bahwa tubuh Anda menjadi bertambah gemuk?	Saya merasa takut tubuh saya akan bertambah gemuk				
	5.	Pernahkah Anda risau tentang otot -otot Anda menjadi kendur?	Saya merasa cemas otot-otot saya menjadi kendur				
	11.	Apakah pernah makan porsi kecil membuat Anda merasa gemuk?	Saya merasa bahwa makan porsi kecil juga dapat membuat gemuk				
	14.	Pernahkah saat Anda tidak berpakaian, seperti saat mandi, membuat Anda merasa gemuk?	Saya merasa gemuk ketika tidak mengenakan pakaian, seperti pada saat mandi				
	16.	Pernahkah Anda membayangkan untuk membuang bagian tubuh Anda yang gemuk?	Saya pernah membayangkan untuk membuang bagian tubuh yang gemuk				
	17.	Pernahkah saat makan makanan yang manis, kue, atau berkalori tinggi lainnya membuat Anda merasa gemuk?	Saya merasa gemuk ketika makan makanan yang manis, kue, atau berkalori tinggi.				
	27.	Saat bersama orang lain, pernahkah Anda merasa risau karena mengambil terlalu banyak ruang (misalnya, saat duduk di	Saya merasa risau akan mengambil terlalu banyak ruang (misalnya, saat duduk di sofa atau kursi bus) ketika bersama orang				

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.
© Hak cipta milik UIN Suska Riau
State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau
UIN SUSKA RIAU

		sofa atau kursi bus)?	lain				
	32.	Pernahkah Anda menggunakan obat pencahar (laksatif) agar merasa lebih kurus?	Saya menggunakan obat pencahar (laksatif) agar menjadi lebih kurus				

Catatan:

1. Isi (Kesesuaian dengan isi)
   .....
   .....
   .....
2. Bahasa
   .....
   .....
   .....
3. Jumlah aitem
   .....
   .....
   .....

Pekanbaru, April 2022

Narasumber,

Yuli Widiningsih, M.Psi., Psikolog
NIP. 197607192007102004

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 milik UIN Suska Riau
State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau
UIN SUSKA RIAU

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.
© Hak cipta milik UIN Suska Riau
State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

LEMBAR VALIDASI ALAT UKUR

SKALA *SELF ESTEEM*

1. **Definisi Operasional**

Self esteem adalah bentuk evaluasi atau penilaian yang dilakukan individu terhadap dirinya sendiri baik berupa penerimaan ataupun penolakan terhadap diri sendiri. Adapun aspek-aspek dari *self esteem* menurut Coopersmith (1967) yaitu kekuasaan (*power*), keberartian (*significant*), kemampuan (*competence*), kebajikan (*virtue*).

2. **Skala yang digunakan**
   a. Buat sendiri (-)
   b. Adaptasi (-)
   c. Modifikasi (√)
3. **Jumlah Aitem**

Jumlah aitem pada skala *self esteem* berjumlah 37 aitem.

4. **Format Respon**

Format respon yang digunakan untuk mengisi skala *self esteem* terdiri dari 5 alternatif jawaban, yaitu:

a. SS (Sangat Sesuai)
b. S (Sesuai)
c. R (Ragu-Ragu)
d. TS (Tidak Sesuai)
e. STS (Sangat Tidak Sesuai)

5. **Penilaian Setiap Butir Aitem**

Petunjuk :

Peneliti meminta kesediaan kepada Bapak/Ibu untuk menilai berdasarkan kesesuaian pernyataan dengan variabel yang diukur. Penilaian dilakukan dengan memilih salah satu dari alternatif jawaban yang disediakan, yaitu : (R) Relevan, (KR) Kurang Relevan, atau (TR) Tidak Relevan. Untuk jawaban yang dipilih, mohon Bapak/Ibu memberi tanda centang (√) pada kolom yang telah disediakan.

Contoh menjawab :

Aitem : Saya merasa puas dengan bentuk tubuh saya

R	KR	TR
( )	( )	( )

Jika Bapak/Ibu menilai aitem tersebut relevan dengan aspek atau indicator, maka Bapak/Ibu diharapkan mencentang pada kolom R. Demikian seterusnya untuk semua aitem yang tersedia.

Aspek-Aspek	No	Pernyataan Asli	Modifikasi	Alternatif Jawaban			Ket
				R	KR	TR	
Power (Kekuatan)	3	Saya mudah disukai orang lain (F)	Saya disukai oleh orang-orang di sekitar				
	26	Sudah beberapa kali saya ingin meninggalkan rumah (UF)	Sudah beberapa kali saya berpikiran untuk merubah bentuk tubuh saya				
	30	Orang-orang sering mengkritisi saya (UF)	Penampilan saya sering dikritik oleh orang lain				
	31	Keluarga saya dapat memahami saya (F)	Keluarga saya dapat menerima penampilan fisik saya				
	35	Saya seringkali merasa keluarga saya menekan saya (UF)	Saya merasa keluarga terlalu menekan saya				
Significance (Keberartian)	1	Saya menghabiskan banyak waktu untuk melamun (UF)	-				
	2	Saya sering berharap saya adalah orang lain	Saya sering berharap ingin menjadi seperti				

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.
© Hak cipta milik UIN Suska Riau
State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

	(UF)	orang lain					
4	Saya dan keluarga sering bersenang-senang bersama (F)	-					
7	Jika bisa ada banyak hal tentang diri saya yang ingin saya ubah (UF)	-					
9	Bersama saya itu menyenangkan (F)	Orang-orang merasa nyaman bersama dengan saya					
14.	Keluarga saya biasanya mempertimbangkan perasaan saya (F)	Keluarga selalu mendukung apapun keputusan saya					
17	Saya merasa cukup bahagia (F)	Saya merasa cukup puas dengan penampilan fisik saya saat ini					
19	Saya memahami diri saya (F)	Saya dapat memahami diri sendiri dengan baik					
20	Menjadi saya adalah hal yang sulit (UF)	Saya kesulitan untuk menjadi diri sendiri					
21	Tidak satu orangpun memperhatikan saya di rumah (UF)	Saya merasa orang-orang tidak peduli dengan penampilan saya					
22	Saya tidak pernah dimarahi (F)	Saya tidak pernah dikritik oleh orang lain					
24	Saya sungguh tidak suka menjadi orang dewasa (UF)	Saya merasa tidak suka dengan penampilan fisik saya saat bertambah dewasa					
25	Saya menilai diri saya	-					

UIN SUSKA RIAU
© Hak cipta milik UIN Suska Riau
State Islamic University of 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.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

		rendah (UF)					
	27	Saya tidak pernah merasa malu (F)	Saya tidak pernah merasa malu dengan penampilan fisik saya				
	28	Saya sering merasa kesal/jengkel (UF)	Saya merasa kesal apabila orang lain mengkritik penampilan fisik saya				
	29	Penampilan saya tidak semenarik orang lain (UF)	Penampilan fisik saya tidak semenarik orang lain				
	34	Saya merasa mudah kesal/jengkel ketika dimarahi (UF)	Saya mudah kesal ketika penampilan fisik saya dibandingkan dengan orang lain				
	36	Saya sering berkecil hati (UF)	Saya tidak percaya diri dengan penampilan fisik saya				
Virtue (Kebajikan)	10	Saya mudah marah di rumah (UF)	Saya adalah orang yang mudah marah				
	18	Saya menyukai semua orang yang saya kenal (F)	Saya dapat langsung menyukai semua orang yang saya kenal				
	32	Saya selalu berkata jujur (F)	Saya berusaha untuk selalu jujur kepada orang lain				
Competence (Kemampuan)	5	Saya tidak pernah mengkhawatirkan apapun (F)	Saya tidak pernah mengkhawatirkan bentuk tubuh saya				
	6	Saya merasa sangat sulit berbicara didepan kelompok (UF)	Saya merasa sulit berbicara di depan umum				

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.
© Hak cipta milik UIN Suska Riau
State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau
UIN SUSKA RIAU

8	Saya bisa mengambil keputusan tanpa kesulitan (F)	-				
11	Saya selalu melakukan hal yang benar (F)	-				
12	Saya merasa bangga dengan pekerjaan saya (F)	Saya merasa bangga dengan bentuk tubuh saat ini				
13	Saya butuh waktu yang lama untuk membiasakan diri dengan hal yang baru (UF)	Saya butuh waktu yang lama untuk membiasakan diri dengan penampilan fisik saya				
15	Saya melakukan yang terbaik yang saya bisa (F)	Saya berusaha untuk selalu memberikan penampilan terbaik saya				
16	Saya sangat mudah menyerah (UF)	Saya adalah orang yang tidak percaya diri				
23	Saya tidak melakukan pekerjaan dengan baik seperti yang saya inginkan (UF)	-				
33	Saya adalah orang yang gagal (UF)	-				
37	Saya tidak bisa diandalkan (UF)	Saya merasa tidak bisa diandalkan				

UIN SUSKA RIAU
© Hak cipta milik UIN Suska Riau
State Islamic University of 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.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Catatan:

1. Isi (Kesesuaian dengan isi) ok
   .....
   .....
   .....
2. Bahasa ok
   .....
   .....
   .....
3. Jumlah aitem ok
   .....
   .....
   .....

Pekanbaru, Januari 2022

Validator,

Indah Puji Ratnani, S. Psi., M. A.
NIP. 197611052007012022

UIN SUSKA RIAU

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

Scanned with CamScanner

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
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 milik UIN Suska Riau
State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

LEMBAR VALIDASI ALAT UKUR

SKALA *SELF ESTEEM*

1. **Definisi Operasional**

Self esteem adalah bentuk evaluasi atau penilaian yang dilakukan individu terhadap dirinya sendiri baik berupa penerimaan ataupun penolakan terhadap diri sendiri. Adapun aspek-aspek dari *self esteem* menurut Coopersmith (1967) yaitu kekuasaan (*power*), keberartian (*significant*), kemampuan (*competence*), kebajikan (*virtue*).

2. **Skala yang digunakan**

   a. Buat sendiri (-)
   b. Adaptasi (-)
   c. Modifikasi (√)

3. **Jumlah Aitem**

Jumlah aitem pada skala *self esteem* berjumlah 37 aitem.

4. **Format Respon**

Format respon yang digunakan untuk mengisi skala *self esteem* terdiri dari 5 alternatif jawaban, yaitu:

   a. SS (Sangat Sesuai)
   b. S (Sesuai)
   c. R (Ragu-Ragu)
   d. TS (Tidak Sesuai)
   e. STS (Sangat Tidak Sesuai)

5. **Penilaian Setiap Butir Aitem**

Petunjuk :

Peneliti meminta kesediaan kepada Bapak/Ibu untuk menilai berdasarkan kesesuaian pernyataan dengan variabel yang diukur. Penilaian dilakukan dengan memilih salah satu dari alternatif jawaban yang disediakan, yaitu : (R) Relevan, (KR) Kurang Relevan, atau (TR) Tidak Relevan. Untuk jawaban yang dipilih, mohon Bapak/Ibu memberi tanda centang (√) pada kolom yang telah disediakan.

Contoh menjawab :

Aitem : Saya merasa puas dengan bentuk tubuh saya

R	KR	TR
( )	( )	( )

Jika Bapak/Ibu menilai aitem tersebut relevan dengan aspek atau indicator, maka Bapak/Ibu diharapkan mencentang pada kolom R. Demikian seterusnya untuk semua aitem yang tersedia.

Aspek-Aspek	No	Pernyataan Asli	Modifikasi	Alternatif Jawaban			Ket
				R	KR	TR	
Power (Kekuatan)	3	Saya mudah disukai orang lain (F)	Saya disukai oleh orang-orang di sekitar				
	26	Sudah beberapa kali saya ingin meninggalkan rumah (UF)	Sudah beberapa kali saya berpikiran untuk merubah bentuk tubuh saya				
	30	Orang-orang sering mengkritisi saya (UF)	Penampilan saya sering dikritik oleh orang lain				
	31	Keluarga saya dapat memahami saya (F)	Keluarga saya dapat menerima penampilan fisik saya				
	35	Saya seringkali merasa keluarga saya menekan saya (UF)	Saya merasa keluarga terlalu menekan saya				
Significance (Keberartian)	1	Saya menghabiskan banyak waktu untuk melamun (UF)	-				
	2	Saya sering berharap saya adalah orang lain	Saya sering berharap ingin menjadi seperti				

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.
© Hak cipta milik UIN Suska Riau
State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

	(UF)	orang lain					
4	Saya dan keluarga sering bersenang-senang bersama (F)	-					
7	Jika bisa ada banyak hal tentang diri saya yang ingin saya ubah (UF)	-					
9	Bersama saya itu menyenangkan (F)	Orang-orang merasa nyaman bersama dengan saya					
14.	Keluarga saya biasanya mempertimbangkan perasaan saya (F)	Keluarga selalu mendukung apapun keputusan saya					
17	Saya merasa cukup bahagia (F)	Saya merasa cukup puas dengan penampilan fisik saya saat ini					
19	Saya memahami diri saya (F)	Saya dapat memahami diri sendiri dengan baik					
20	Menjadi saya adalah hal yang sulit (UF)	Saya kesulitan untuk menjadi diri sendiri					
21	Tidak satu orangpun memperhatikan saya di rumah (UF)	Saya merasa orang-orang tidak peduli dengan penampilan saya					
22	Saya tidak pernah dimarahi (F)	Saya tidak pernah dikritik oleh orang lain					
24	Saya sungguh tidak suka menjadi orang dewasa (UF)	Saya merasa tidak suka dengan penampilan fisik saya saat bertambah dewasa					
25	Saya menilai diri saya	-					

UIN SUSKA RIAU
© Hak cipta milik UIN Suska Riau
State Islamic University of 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.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

		rendah (UF)					
	27	Saya tidak pernah merasa malu (F)	Saya tidak pernah merasa malu dengan penampilan fisik saya				
	28	Saya sering merasa kesal/jengkel (UF)	Saya merasa kesal apabila orang lain mengkritik penampilan fisik saya				
	29	Penampilan saya tidak semenarik orang lain (UF)	Penampilan fisik saya tidak semenarik orang lain				
	34	Saya merasa mudah kesal/jengkel ketika dimarahi (UF)	Saya mudah kesal ketika penampilan fisik saya dibandingkan dengan orang lain				
	36	Saya sering berkecil hati (UF)	Saya tidak percaya diri dengan penampilan fisik saya				
Virtue (Kebajikan)	10	Saya mudah marah di rumah (UF)	Saya adalah orang yang mudah marah				
	18	Saya menyukai semua orang yang saya kenal (F)	Saya dapat langsung menyukai semua orang yang saya kenal				
	32	Saya selalu berkata jujur (F)	Saya berusaha untuk selalu jujur kepada orang lain				
Competence (Kemampuan)	5	Saya tidak pernah mengkhawatirkan apapun (F)	Saya tidak pernah mengkhawatirkan bentuk tubuh saya				
	6	Saya merasa sangat sulit berbicara didepan kelompok (UF)	Saya merasa sulit berbicara di depan umum				

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.
© Hak cipta milik UIN Suska Riau
State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

8	Saya bisa mengambil keputusan tanpa kesulitan (F)	-				
11	Saya selalu melakukan hal yang benar (F)	-				
12	Saya merasa bangga dengan pekerjaan saya (F)	Saya merasa bangga dengan bentuk tubuh saat ini				
13	Saya butuh waktu yang lama untuk membiasakan diri dengan hal yang baru (UF)	Saya butuh waktu yang lama untuk membiasakan diri dengan penampilan fisik saya				
15	Saya melakukan yang terbaik yang saya bisa (F)	Saya berusaha untuk selalu memberikan penampilan terbaik saya				
16	Saya sangat mudah menyerah (UF)	Saya adalah orang yang tidak percaya diri				
23	Saya tidak melakukan pekerjaan dengan baik seperti yang saya inginkan (UF)	-				
33	Saya adalah orang yang gagal (UF)	-				
37	Saya tidak bisa diandalkan (UF)	Saya merasa tidak bisa diandalkan				

UIN SUSKA RIAU
© Hak cipta milik UIN Suska Riau
State Islamic University of 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.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Catatan:

1. Isi (Kesesuaian dengan isi)

   .....

   .....

   .....

2. Bahasa

   .....

   .....

   .....

3. Jumlah aitem

   .....

   .....

   .....

Pekanbaru, April 2022

Narasumber,

Yuli Widiningsih, M.Psi., Psikolog
NIP. 197607192007102004

© Hak cipta milik UIN Suska Riau
State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau
UIN SUSKA RIAU
Scanned with CamScanner
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.

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.
© Hak cipta milik UIN Suska Riau
State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

LEMBAR VALIDASI ALAT UKUR

SKALA PERILAKU DIET

1. **Definisi Operasional**

Perilaku diet adalah suatu upaya individu untuk menurunkan berat badannya dengan cara mengurangi asupan makanan harian demi mengubah bentuk tubuh menjadi lebih ideal. Adapun aspek-aspek yang digunakan adalah aspek yang dikemukakan oleh Van Strien., *et al* (1986) yaitu aspek eksternal, aspek emosional, dan aspek *restraint*.

2. **Skala yang digunakan**

   a. Buat sendiri (-)
   b. Adaptasi (-)
   c. Modifikasi (√)

3. **Jumlah Aitem**

Jumlah aitem pada skala perilaku diet berjumlah 36 aitem.

4. **Format Respon**

Format respon yang digunakan untuk mengisi skala perilaku diet terdiri dari 5 alternatif jawaban, yaitu:

   a. SS (Sangat Sesuai)
   b. S (Sesuai)
   c. R (Ragu-Ragu)
   d. TS (Tidak Sesuai)
   e. STS (Sangat Tidak Sesuai)

5. **Penilaian Setiap Butir Aitem**

Petunjuk :

Peneliti meminta kesediaan kepada Bapak/Ibu untuk menilai berdasarkan kesesuaian pernyataan dengan variabel yang diukur. Penilaian dilakukan dengan memilih salah satu dari alternatif jawaban yang disediakan, yaitu : (R) Relevan, (KR) Kurang Relevan, atau (TR) Tidak Relevan. Untuk jawaban yang dipilih, mohon Bapak/Ibu memberi tanda centang (√) pada kolom yang telah disediakan.

Contoh menjawab :

Aitem : Saya merasa puas dengan bentuk tubuh saya

R	KR	TR
( )	( )	( )

Jika Bapak/Ibu menilai aitem tersebut relevan dengan aspek atau indicator, maka Bapak/Ibu diharapkan mencentang pada kolom R. Demikian seterusnya untuk semua aitem yang tersedia.

Aspek-Aspek	No	Pernyataan Asli	Modifikasi	Alternatif Jawaban			Ket
				R	KR	TR	
Aspek Eksternal (Bau, Rasa, Tampilan)	5.	Saya tidak begitu terpengaruh terhadap bau lezat makanan (F)	Saya tidak terpengaruh dengan bau lezat makanan				
	27.	Saat saya melihat bentuk makanan yang menarik, saya tidak punya keinginan yang kuat untuk memakannya. (F)	-				
	6.	Apabila makanan tampak baunya lezat, saya makan lebih banvak dari biasanya. (UF)	-				
	7.	Ketika mencicipi sesuatu yang lezat, saya berkeinginan kuat untuk terus memakannya (UF)	Saya akan banyak makan ketika mencicipi sesuatu yang lezat				
	8.	Ketika saya mempunyai sesuatu yang lezat untuk dimakan, saya	-				

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.
© Hak cipta milik UIN Suska Riau
State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

		langsung memakannya. (UF)					
	19.	Jika melewati toko kue, sava berkeinginan kuat untuk membeli sesuatu yang lezat (UF)	Saya berkeinginan kuat untuk membeli kue ketika melewati toko kue				
	28.	Jika saya melihat sesuatu yang lezat, saya punya keinginan kuat untuk memakannya. (UF)	-				
	29.	Jika menurut saya makanan yang ada terasa enak, maka saya makan lebih banyak dari biasanya (UF)	-				
	36.	Jika saya mencium sesuatu yang lezat saya mempunyai keinginan kuat untuk memakannva. (UF)	-				
Aspek Emosional (Emosi Negatif)	9.	Ketika sedang marah, saya tidak mempunyai keinginan untuk makan. (F)	Saya tidak berselera makan ketika sedang marah				
	10.	Saya menjadi susah makan ketika sedang mempunyai masalah (F).	Saat sedang mempunyai masalah, saya menjadi susah makan				
	11.	Sava menjadi tidak nafsu makan ketika sedang stress (F)	-				
	20.	Ketika sedang kecewa, saya malas untuk	-				

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.
© Hak cipta milik UIN Suska Riau
State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau
UIN SUSKA RIAU

	makan (F)					
21.	Ketika saya merasa jengkel, saya malas untuk makan. (F)	Saya malas untuk makan ketika sedang kesal				
30.	Saat saya merasa takut, saya malas untuk makan (F)	-				
34.	Jika sedang scdih, saya tidak mempunyai keinginan untuk makan. (F)	Saya tidak berselera makan ketika sedang sedih				
12.	Ketika saya merasa kesepian, saya berkeinginan kuat untuk makan (UF)	Saya makan banyak ketika merasa kesepian				
13.	Saat saya kecewa. saya memiliki dorongan kuat untuk makan (UF)	-				
14.	Ketika merasa takut. sava berkeinginan kuat untuk makan (UF)	-				
22.	Ketika saya sedang menghadapi masalah, saya lebih banyak makan (UF)	-				
23.	Saya berkeinginan kuat untuk makan ketika sedang frustrasi (UF)	-				
31.	Saat saya merasa khawatir, cemas atau tegang, saya berkeinginan kuat untuk makan (UF)	-				

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.
© Hak cipta milik UIN Suska Riau
State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

	32.	Sewaktu saya gelisah, saya berkeinginan kuat untuk makan. (UF)	-				
Aspek *Restraint* (Penolakan)	1.	Saya menahan diri untuk menerima makanan dan minuman yang ditawarkan karena memperhatikan berat badan saya. (F)	Saya menahan diri untuk menerima makana dan minuman dari orang lain karena khawatir dengan berat badan saya.				
	2.	Saya tidak mau mengkonsumsi makanan manis untuk menjaga berat badan walaupun sebenarnya saya ingin memakannya (F)	Saya menjaga berat badan dengan tidak mengkonsumsi makanan manis				
	15.	Sava ingin sekali makan coklat tetapi tidak bisa karena memperhatikan berat badan sava (F)	-				
	16.	Sewaktu berat badan bertambah. sava berusaha menahan keinginan saya untuk makan banvak (F)	Saya menahan keinginan untuk makan ketika berat badan saya bertambah				
	24.	Saya tidak makan camilan/makanan kecil walaupun saya ingin sekali, karena memperhatikan berat badan (F)	-				
	33.	Saya memilih untuk tidak makan malam walaupun saya ingin	-				

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.
© Hak cipta milik UIN Suska Riau
State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau
UIN SUSKA RIAU

		sekali, agar menjaga berat badan sava. (F)					
	35.	Saya menghindari makanan berlemak walaupun ingin sekali memakannya, agar berat badan saya tidak bertambah. (F)	-				
	3.	Saya tidak berkeinginan untuk mengontrol berat badan saya (UF)	-				
	4.	Saya tidak pemah memusingkan berat badan saya dengan apa yang sava makan (UF)	Saya tidak pernah memusingkan berat badan sehingga saya tetap memakan apapun				
	17.	Sewaktu berat badan bertambah, saya tidak berkeinginan untuk mengurangj porsi makan sava (UF)	-				
	18.	Saya tidak berusaha membatasi jumlah makanan yang saya makan, walaupun berat badan saya bertambah. (UF)	Saya tidak berusaha membatasi jumlah makanan yang saya makan, ketika berat badan saya bertambah.				
	25.	Saya tidak bisa menahan diri untuk menikmati makanan yang tampaknya lezat. (UF)	-				
	26.	Saya tidak dapat menahan diri untuk makan	-				

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.
© Hak cipta milik UIN Suska Riau
State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau
UIN SUSKA RIAU

		camilan/makanan kecil di malam hari (UF)					

Catatan:

1. Isi (Kesesuaian dengan isi) ✓
2. Bahasa ✓
3. Jumlah aitem ✓

Pekanbaru, Januari 2022

Validator,

Indah Puji Ratnani, S. Psi., M. A.
NIP. 197611052007012022

UIN SUSKA RIAU

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

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

Scanned with CamScanner

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.
© Hak cipta milik UIN Suska Riau
State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

LEMBAR VALIDASI ALAT UKUR

SKALA PERILAKU DIET

1. **Definisi Operasional**

Perilaku diet adalah suatu upaya individu untuk menurunkan berat badannya dengan cara mengurangi asupan makanan harian demi mengubah bentuk tubuh menjadi lebih ideal. Adapun aspek-aspek yang digunakan adalah aspek yang dikemukakan oleh Van Strien., *et al* (1986) yaitu aspek eksternal, aspek emosional, dan aspek *restraint*.

2. **Skala yang digunakan**

   a. Buat sendiri (-)
   b. Adaptasi (-)
   c. Modifikasi (√)

3. **Jumlah Aitem**

Jumlah aitem pada skala perilaku diet berjumlah 36 aitem.

4. **Format Respon**

Format respon yang digunakan untuk mengisi skala perilaku diet terdiri dari 5 alternatif jawaban, yaitu:

   a. SS (Sangat Sesuai)
   b. S (Sesuai)
   c. R (Ragu-Ragu)
   d. TS (Tidak Sesuai)
   e. STS (Sangat Tidak Sesuai)

5. **Penilaian Setiap Butir Aitem**

Petunjuk :

Peneliti meminta kesediaan kepada Bapak/Ibu untuk menilai berdasarkan kesesuaian pernyataan dengan variabel yang diukur. Penilaian dilakukan dengan memilih salah satu dari alternatif jawaban yang disediakan, yaitu : (R) Relevan, (KR) Kurang Relevan, atau (TR) Tidak Relevan. Untuk jawaban yang dipilih, mohon Bapak/Ibu memberi tanda centang (√) pada kolom yang telah disediakan.

Contoh menjawab :

Aitem : Saya merasa puas dengan bentuk tubuh saya

R	KR	TR
( )	( )	( )

Jika Bapak/Ibu menilai aitem tersebut relevan dengan aspek atau indicator, maka Bapak/Ibu diharapkan mencentang pada kolom R. Demikian seterusnya untuk semua aitem yang tersedia.

Aspek-Aspek	No	Pernyataan Asli	Modifikasi	Alternatif Jawaban			Ket
				R	KR	TR	
Aspek Eksternal (Bau, Rasa, Tampilan)	5.	Saya tidak begitu terpengaruh terhadap bau lezat makanan (F)	Saya tidak terpengaruh dengan bau lezat makanan				
	27.	Saat saya melihat bentuk makanan yang menarik, saya tidak punya keinginan yang kuat untuk memakannya. (F)	-				
	6.	Apabila makanan tampak baunya lezat, saya makan lebih banvak dari biasanya. (UF)	-				
	7.	Ketika mencicipi sesuatu yang lezat, saya berkeinginan kuat untuk terus memakannya (UF)	Saya akan banyak makan ketika mencicipi sesuatu yang lezat				
	8.	Ketika saya mempunyai sesuatu yang lezat untuk dimakan, saya	-				

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 milik UIN Suska Riau
State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau
UIN SUSKA RIAU

		langsung memakannya. (UF)					
	19.	Jika melewati toko kue, sava berkeinginan kuat untuk membeli sesuatu yang lezat (UF)	Saya berkeinginan kuat untuk membeli kue ketika melewati toko kue				
	28.	Jika saya melihat sesuatu yang lezat, saya punya keinginan kuat untuk memakannya. (UF)	-				
	29.	Jika menurut saya makanan yang ada terasa enak, maka saya makan lebih banyak dari biasanya (UF)	-				
	36.	Jika saya mencium sesuatu yang lezat saya mempunyai keinginan kuat untuk memakannva. (UF)	-				
Aspek Emosional (Emosi Negatif)	9.	Ketika sedang marah, saya tidak mempunyai keinginan untuk makan. (F)	Saya tidak berselera makan ketika sedang marah				
	10.	Saya menjadi susah makan ketika sedang mempunyai masalah (F).	Saat sedang mempunyai masalah, saya menjadi susah makan				
	11.	Sava menjadi tidak nafsu makan ketika sedang stress (F)	-				
	20.	Ketika sedang kecewa, saya malas untuk	-				

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 milik UIN Suska Riau
State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau
UIN SUSKA RIAU

	makan (F)					
21.	Ketika saya merasa jengkel, saya malas untuk makan. (F)	Saya malas untuk makan ketika sedang kesal				
30.	Saat saya merasa takut, saya malas untuk makan (F)	-				
34.	Jika sedang scdih, saya tidak mempunyai keinginan untuk makan. (F)	Saya tidak berselera makan ketika sedang sedih				
12.	Ketika saya merasa kesepian, saya berkeinginan kuat untuk makan (UF)	Saya makan banyak ketika merasa kesepian				
13.	Saat saya kecewa. saya memiliki dorongan kuat untuk makan (UF)	-				
14.	Ketika merasa takut. sava berkeinginan kuat untuk makan (UF)	-				
22.	Ketika saya sedang menghadapi masalah, saya lebih banyak makan (UF)	-				
23.	Saya berkeinginan kuat untuk makan ketika sedang frustrasi (UF)	-				
31.	Saat saya merasa khawatir, cemas atau tegang, saya berkeinginan kuat untuk makan (UF)	-				

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.
© Hak cipta milik UIN Suska Riau
State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

	32.	Sewaktu saya gelisah, saya berkeinginan kuat untuk makan. (UF)	-				
Aspek *Restraint* (Penolakan)	1.	Saya menahan diri untuk menerima makanan dan minuman yang ditawarkan karena memperhatikan berat badan saya. (F)	Saya menahan diri untuk menerima makana dan minuman dari orang lain karena khawatir dengan berat badan saya.				
	2.	Saya tidak mau mengkonsumsi makanan manis untuk menjaga berat badan walaupun sebenarnya saya ingin memakannya (F)	Saya menjaga berat badan dengan tidak mengkonsumsi makanan manis				
	15.	Sava ingin sekali makan coklat tetapi tidak bisa karena memperhatikan berat badan sava (F)	-				
	16.	Sewaktu berat badan bertambah. sava berusaha menahan keinginan saya untuk makan banvak (F)	Saya menahan keinginan untuk makan ketika berat badan saya bertambah				
	24.	Saya tidak makan camilan/makanan kecil walaupun saya ingin sekali, karena memperhatikan berat badan (F)	-				
	33.	Saya memilih untuk tidak makan malam walaupun saya ingin	-				

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.
© Hak cipta milik UIN Suska Riau
State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau
UIN SUSKA RIAU

		sekali, agar menjaga berat badan sava. (F)					
	35.	Saya menghindari makanan berlemak walaupun ingin sekali memakannya, agar berat badan saya tidak bertambah. (F)	-				
	3.	Saya tidak berkeinginan untuk mengontrol berat badan saya (UF)	-				
	4.	Saya tidak pemah memusingkan berat badan saya dengan apa yang sava makan (UF)	Saya tidak pernah memusingkan berat badan sehingga saya tetap memakan apapun				
	17.	Sewaktu berat badan bertambah, saya tidak berkeinginan untuk mengurangj porsi makan sava (UF)	-				
	18.	Saya tidak berusaha membatasi jumlah makanan yang saya makan, walaupun berat badan saya bertambah. (UF)	Saya tidak berusaha membatasi jumlah makanan yang saya makan, ketika berat badan saya bertambah.				
	25.	Saya tidak bisa menahan diri untuk menikmati makanan yang tampaknya lezat. (UF)	-				
	26.	Saya tidak dapat menahan diri untuk makan	-				

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.
© Hak cipta milik UIN Suska Riau
State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau
UIN SUSKA RIAU

		camilan/makanan kecil di malam hari (UF)					

Catatan:

1. Isi (Kesesuaian dengan isi)
   .....
   .....
   .....
2. Bahasa
   .....
   .....
   .....
3. Jumlah aitem
   .....
   .....
   .....

Pekanbaru, April 2022

Narasumber,

Yuli Widiningsih, M.Psi., Psikolog
NIP. 197607192007102004

UIN SUSKA RIAU

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

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

Scanned with CamScanner

LAMPIRAN B

SKALA *TRY OUT*

© Hak cipta milik UIN Suska Riau
State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau
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.

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.
© Hak cipta milik UIN Suska Riau
State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau
UIN SUSKA RIAU

SKALA PENELITIAN

Perkenalkan saya Bela Avita Mahasiswi S1 Fakultas Psikologi UIN SUSKA Riau yang kini sedang melakukan penelitian untuk tugas akhir (skripsi). Pada kesempatan ini, saya sedang mencari responden dengan kriteria :

1. Mahasiswi (Fakultas Psikologi, Fekonsos, FDK, FSH, FTK)
2. Berusia 18 – 21 Tahun
3. Berada di Kota Pekanbaru
4. Pernah/Sedang melakukan diet

Jawaban serta data pribadi Anda hanya akan digunakan untuk keperluan penelitian dan dijaga kerahasiaannya sesuai dengan kode etik psikologi. Terima kasih saya ucapkan atas kesediaan Anda untuk mengisi kuesioner ini.

IDENTITAS RESPONDEN

Nama/Inisial :
Usia : ☐ 18 Tahun ☐ 19 Tahun ☐ 20 Tahun ☐ 21 Tahun
Fakultas : ☐ FPSI ☐ Fekonsos ☐ FDK ☐ FSH ☐ FTK
Pilihan : ☐ Sedang Diet ☐ Pernah Diet
Lama Diet : ☐ < 1 Bulan ☐ 1 Bulan – 3 Bulan ☐ > 3 Bulan
Apakah anda bersedia mengisi kuesioner ini : Ya ☐ Tidak ☐
No Handphone Aktif :

PETUNJUK PENGISIAN

Berikut ini akan disajikan beberapa pernyataan kepada Anda. Baca dan pahami baik-baik setiap pernyataan-pernyataan berikut sesuai dengan keadaan diri Anda. Berilah tanda *checklist* (√) pada salah satu dari ke enam kotak yang akan disediakan. Di bawah ini terdapat enam (6) pilihan jawaban:

a. **S (Selalu)**
b. **SS (Sering Sekali)**
c. **SR (Sering)**
d. **KD (Kadang-Kadang)**
e. **JR (Jarang)**
f. **TP (Tidak Pernah)**

SKALA I

No	Pernyataan	Alternatif Jawaban				
		SS	SR	KD	JR	TP
1.	Saya merenungkan bentuk tubuh pada saat merasa bosan.					
2.	Saya merasa risau dengan bentuk tubuh saat ini sehingga saya harus mengatur pola makan.					
3.	Saya merasa bahwa paha, pinggul, dan bokong saya terlalu besar.					
4.	Saya merasa takut tubuh saya akan bertambah gemuk.					
5.	Saya merasa cemas otot-otot saya menjadi kendur.					
6.	Saya merasa lebih gemuk ketika kekenyangan makan.					
7.	Saya pernah menangis karena sedih dengan bentuk tubuh saya.					
8.	Saya menghindari aktivitas yang akan membuat otot bergoyong-goyang dan terlihat kendur.					
9.	Saya memperhatikan bentuk tubuh saya ketika sedang bersama teman.					
10.	Saya merasa khawatir paha akan melebar ketika saya duduk.					
11.	Saya merasa bahwa makan porsi kecil juga dapat membuat gemuk.					
12.	Saya merasa bentuk tubuh saya tidak sebaik bentuk tubuh orang lain.					
13.	Saya merasa tidak berkonsentrasi dengan kegiatan yang dilakukan ketika memikirkan bentuk tubuh saya.					
14.	Saya merasa gemuk ketika tidak mengenakan pakaian, seperti pada saat mandi.					
15.	Saya menghindari pengunaan pakaian yang akan memperlihatkan bentuk tubuh saya.					
16.	Saya pernah membayangkan untuk membuang					

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 milik UIN Suska Riau
State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau
UIN SUSKA RIAU

	bagian tubuh yang gemuk.					
17.	Saya merasa gemuk ketika makan makanan yang manis, kue, atau berkalori tinggi.					
18.	Saya memutuskan untuk tidak banyak bersosialisasi karena merasa tidak percaya diri dengan bentuk tubuh saya.					
19.	Saya merasa tubuh saya saat ini lebih besar dan bulat.					
20.	Saya merasa malu dengan bentuk tubuh saat ini					
21.	Saya mengatur pola makan karena tidak percaya diri dengan bentuk tubuh saat ini.					
22.	Saya merasa senang dengan bentuk tubuh saya ketika perut sedang kosong.					
23.	Saya merasa bahwa bentuk tubuh saya saat ini adalah karena kurang mengendalikan diri.					
24.	Saya merasa cemas orang lain akan melihat lipatan-lipatan lemak di sekitar perut dan pinggang saya.					
25.	Saya merasa tidak adil ketika teman-teman memiliki tubuh yang lebih baik dibandingkan saya.					
26.	Saya berusaha memuntahkan makanan agar merasa lebih kurus.					
27.	Saya merasa risau akan mengambil terlalu banyak ruang (misalnya, saat duduk di sofa atau kursi bus) ketika bersama orang lain.					
28.	Saya merasa khawatir tubuh saya akan berlekuk-lekuk karena adanya lipatan lemak.					
29.	Saya merasa bentuk tubuh saya buruk ketika melihat pantulan diri di cermin.					
30.	Saya pernah mencubit beberapa bagian tubuh saya untuk mengetahui seberapa banyak timbunan lemaknya.					
31.	Saya akan menghindar dari situasi dimana orang lain dapat melihat tubuh saya (misalnya, di ruang ganti umum atau ruang mandi kolam renang).					
32.	Saya menggunakan obat pencahar (laksatif) agar menjadi lebih kurus.					
33.	Saya menyadari bentuk tubuh saya saat berada di kerumunan orang-orang.					
34.	Saya merasa khawatir dengan bentuk tubuh sehingga saya mulai berolahraga.					

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.
© Hak Cipta Milik UIN Sultan Syarif Kasim Riau

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.
© Hak cipta milik UIN Suska Riau
State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

SKALA II

PETUNJUK PENGISIAN

Berikut ini akan disajikan beberapa pernyataan kepada Anda. Baca dan pahami baik-baik setiap pernyataan-pernyataan berikut sesuai dengan keadaan diri Anda, dengan cara memberi tanda *checklist* (√) pada salah satu dari kelima kotak yang akan disediakan. Di bawah ini terdapat lima (5) pilihan jawaban:

a. **SS (Sangat Sesuai)**
b. **S (Sesuai)**
c. **R (Ragu-Ragu)**
d. **TS (Tidak Sesuai)**
e. **STS (Sangat Tidak Sesuai)**

SKALA II

No	Pernyataan	Alternatif Jawaban				
		SS	S	R	TS	STS
1.	Saya menghabiskan banyak waktu untuk melamun.					
2.	Saya sering berharap ingin menjadi seperti orang lain.					
3.	Saya disukai oleh orang-orang di sekitar.					
4.	Saya dan keluarga sering bersenang-senang bersama.					
5.	Saya tidak pernah mengkhawatirkan bentuk tubuh saya.					
6.	Saya merasa sulit berbicara di depan umum.					
7.	Jika bisa ada banyak hal tentang diri saya yang ingin saya ubah.					
8.	Saya bisa mengambil keputusan tanpa kesulitan.					
9.	Orang-orang merasa nyaman bersama dengan saya.					
10.	Saya adalah orang yang mudah marah.					
11.	Saya selalu melakukan hal yang benar.					
12.	Saya merasa bangga dengan bentuk					

	tubuh saat ini.					
13.	Saya butuh waktu yang lama untuk membiasakan diri dengan penampilan fisik saya.					
14.	Keluarga selalu mendukung apapun keputusan saya.					
15.	Saya berusaha untuk selalu memberikan penampilan terbaik saya.					
16.	Saya adalah orang yang tidak percaya diri					
17.	Saya merasa cukup puas dengan penampilan fisik saya saat ini.					
18.	Saya dapat langsung menyukai semua orang yang saya kenal.					
19.	Saya dapat memahami diri sendiri dengan baik.					
20.	Saya kesulitan untuk menjadi diri sendiri.					
21.	Saya merasa orang-orang tidak peduli dengan penampilan saya.					
22.	Saya tidak pernah dikritik oleh orang lain.					
23.	Saya tidak melakukan pekerjaan dengan baik seperti yang saya inginkan.					
24.	Saya merasa tidak suka dengan penampilan fisik saya saat bertambah dewasa.					
25.	Saya menilai diri saya rendah.					
26.	Sudah beberapa kali saya berpikiran untuk merubah bentuk tubuh saya.					
27.	Saya tidak pernah merasa malu dengan penampilan fisik saya.					
28.	Saya merasa kesal apabila orang lain mengkritik penampilan fisik saya.					
29.	Penampilan fisik saya tidak semenarik orang lain.					
30.	Penampilan saya sering dikritik oleh orang lain.					
31.	Keluarga saya dapat menerima penampilan fisik saya.					
32.	Saya berusaha untuk selalu jujur kepada orang lain.					
33.	Saya adalah orang yang gagal.					

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.
© Hak cipta milik UIN Suska Riau
State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau
UIN SUSKA RIAU

34.	Saya mudah kesal ketika penampilan fisik saya dibandingkan dengan orang lain.					
35.	Saya merasa keluarga terlalu menekan saya.					
36.	Saya tidak percaya diri dengan penampilan fisik saya.					
37.	Saya merasa tidak bisa diandalkan.					

SKALA III

No	Pernyataan	Alternatif Jawaban				
		SS	S	R	TS	STS
1.	Saya menahan diri untuk menerima makana dan minuman dari orang lain karena khawatir dengan berat badan saya.					
2.	Saya menjaga berat badan dengan tidak mengkonsumsi makanan manis.					
3.	Saya tidak berkeinginan untuk mengontrol berat badan saya.					
4.	Saya tidak pernah memusingkan berat badan sehingga saya tetap memakan apapun.					
5.	Saya tidak terpengaruh dengan bau lezat makanan.					
6.	Apabila makanan tampak baunya lezat, saya makan lebih banyak dari biasanya.					
7.	Saya akan banyak makan ketika mencicipi sesuatu yang lezat.					
8.	Ketika saya mempunyai sesuatu yang lezat untuk dimakan, saya langsung memakannya.					
9.	Saya tidak berselera makan ketika sedang marah.					
10.	Saat sedang mempunyai masalah, saya menjadi susah makan.					
11.	Saya menjadi tidak nafsu makan ketika sedang stress.					
12.	Saya makan banyak ketika merasa kesepian.					
13.	Saat saya kecewa, saya memiliki					

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.
© Hak cipta milik UIN Suska Riau
State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

	dorongan kuat untuk makan.					
14.	Ketika merasa takut, saya berkeinginan kuat untuk makan.					
15.	Saya ingin sekali makan coklat tetapi tidak bisa karena memperhatikan berat badan saya.					
16.	Saya menahan keinginan untuk makan ketika berat badan saya bertambah.					
17.	Sewaktu berat badan bertambah, saya tidak berkeinginan untuk mengurangj porsi makan saya.					
18.	Saya tidak berusaha membatasi jumlah makanan yang saya makan, ketika berat badan saya bertambah.					
19.	Saya berkeinginan kuat untuk membeli kue ketika melewati toko kue.					
20.	Ketika sedang kecewa, saya malas untuk makan.					
21.	Saya malas untuk makan ketika sedang kesal.					
22.	Ketika saya sedang menghadapi masalah, saya lebih banyak makan.					
23.	Saya berkeinginan kuat untuk makan ketika sedang frustrasi.					
24.	Saya tidak makan camilan/makanan kecil walaupun saya ingin sekali, karena memperhatikan berat badan.					
25.	Saya tidak bisa menahan diri untuk menikmati makanan yang tampaknya lezat.					
26.	Saya tidak dapat menahan diri untuk makan camilan/makanan kecil di malam hari.					
27.	Saat saya melihat bentuk makanan yang menarik, saya tidak punya keinginan yang kuat untuk memakannya.					
28.	Jika saya melihat sesuatu yang lezat, saya punya keinginan kuat untuk memakannya.					
29.	Jika menurut saya makanan yang ada terasa enak, maka saya makan lebih banyak dari biasanya.					

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.
© Hak cipta milik UIN Suska Riau
State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

30.	Saat saya merasa takut, saya malas untuk makan.					
31.	Saat saya merasa khawatir, cemas atau tegang, saya berkeinginan kuat untuk makan.					
32.	Sewaktu saya gelisah, saya berkeinginan kuat untuk makan.					
33.	Saya memilih untuk tidak makan malam walaupun saya ingin sekali, agar menjaga berat badan saya.					
34.	Saya tidak berselera makan ketika sedang sedih.					
35.	Saya menghindari makanan berlemak walaupun ingin sekali memakannya, agar berat badan saya tidak bertambah.					
36.	Jika saya mencium sesuatu yang lezat saya mempunyai keinginan kuat untuk memakannya.					

UIN SUSKA RIAU
© Hak cipta milik UIN Suska Riau
State Islamic University of 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.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

LAMPIRAN C

VERBATIM WAWANCARA

PRA RISET

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

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.

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 milik UIN Suska Riau
State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

VERBATIM WAWANCARA SUBJEK 1

(PRA-RISET)

Nama Interviewer : Bela Avita

Nama/inisial Interviewee : MFY

Tanggal Interview : 3 November 2021

Waktu interview : Pukul 14.13 WIB

Baris	BA/MFY	Hasil Wawancara	Ide Utama
1	BA	Assalamualaikum warahmatullahi wabarakatuh	
	MFY	Waalaikumsalam warahmatullahi wabarakatuh	
5 10	BA	Baik perkenalkan, saya Bela Avita dari fakultas psikologi UIN Suska Riau. Disini saya meminta waktu anda untuk wawancara untuk pra riset penelitian saya. Apakah anda bersedia saya wawancarai?	
	MFY	Ya, saya bersedia	
	BA	Baik, langsung pada pertanyaan pertama. Disini anda pernah melakukan diet?	
15	MFY	Ya, pernah	
	BA	Kalau saya boleh tau, berapa lama anda melakukan diet tersebut?	
	MFY	Eee.. saya melakukan diet tersebut kurang lebih dua minggu	Pelaksanaan diet (MFY, 18-19)
20	BA	Terus bisa diceritakan apakah alasan anda untuk melakukan diet tersebut?	
25	MFY	Ee.. alasan saya melakukan diet tersebut, selain untuk menurunkan berat badan ee.. saya ingin eee.. memiliki perilaku hidup yang sehat sehing.. perilaku hidup yang sehat.	Alasan melakukan diet (MFY, 21-26)
	BA	Lalu, bagaimana tanggapan anda mengenai bentuk tubuh anda sebelum diet tersebut?	
30	MFY	Ee.. mengenai bentuk tubuh saya sebelum diet sebenarnya ee.. tidak	Tanggapan mengenai

35		terlalu memuaskan karena dengan bentuk tubuh seperti itu saya sulit untuk melakukan setiap aktivitas yang saya kerjakan.	bentuk tubuh sebelum diet (MFY, 30-35)
	BA	Jadi, bisa dikatakan bahwa anda sebelumnya tidak puas ya dengan bentuk tubuhnya?	
	MFY	Iyaa, tidak puas	
40	BA	Baik, lalu menurut anda diet yang anda lakukan ini diet yang sehat atau tidak sehat?	
45 50	MFY	Ee.. diet yang sehat karena ee.. selain karena saya tetap ee.. menjaga pola makan saya seperti misalnya ee.. pagi sekitar pukul jam 10 saya melakukan sarapan pagi terus nantik jam 2 siang saya eh jam 12 saya makan siang dan jam 4 sore untuk makan sore, jadi ee.. untuk malamnya saya tidak ada lagi ee.. makan malamnya.	Pola makan selama diet (MFY, 43-51)
	BA	Baik, lalu setelah melakukan diet tersebut, bagaimana perasaan anda?	
55 60	MFY	ee.. perasaan ee.. perasaan saya sangat memuaskan karena ee.. dari bentuk tubuh sebe.. bentuk tubuh saya sebelum diet dibandingkan bentuk tubuh setelah diet ee.. ada mengalami perubahan yaitu turunnya berat badan ee.. sekitar 6 kg selama eh selama 2 minggu iyaa 2 minggu.	Tanggapan mengenai bentuk tubuh setelah diet (MFY, 54-61)
	BA	Lalu sekarang masih adakah keinginan anda untuk diet? Atau sudah pas bentuk tubuh sekarang?	
65	MFY	Sudah.. sudah pas.	
	BA	Baik, kalau begitu terima kasih atas jawabannya. Sekian wawancara kali ini, saya tutup wassalamualaikum warahmatullahi wabarakatuh.	
70	MFY	Waalaikumsalam warahmatullahi wabarakatuh	

© Hak cipta milik UIN Suska Riau
State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau
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.

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 milik UIN Suska Riau
State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

VERBATIM WAWANCARA SUBJEK 2

(PRA-RISET)

Nama Interviewer : Bela Avita

Nama/inisial Interviewee : WT

Tanggal Interview : 4 November 2021

Waktu interview : Pukul 09.30 WIB

Baris	BA/MFY	Hasil Wawancara	Ide Utama
1	BA	Assalamualaikum warahmatullahi wabarakatuh	
	WT	Waalaikumsalam warahmatullahi wabarakatuh	
5 10	BA	Sebelumnya perkenalkan, saya Bela Avita dari fakultas psikologi UIN Suska Riau. Disini saya ingin meminta waktu anda untuk wawancara pra riset dalam rangka penelitian saya. Apakah anda bersedia saya wawancarai?	
	WT	Bersedia	
	BA	Langsung saya mulai ya. Pernahkah anda melakukan diet?	
	WT	Pernah, sampai sekarang pun masih	
15	BA	Lalu, sudah berapa lama anda melakukan diet tersebut?	
	WT	Mulainya sejak SMA, karena waktu SMA itu berat badan saya bertambah	
20	BA	Terus bisa diceritakan apakah alasan anda untuk melakukan diet tersebut?	
25	WT	Awalnya ya karena mau menguruskan badan, tapi makin kesini saya rasa diet pun perlu untuk kesehatan tubuh juga, jadi gitu akhirnya kadang-kadang kalau ngerasa badan dah bertambah berat mulai lagi dietnya.	Alasan melakukan diet (WT, 21-26)
	BA	Begitu, lalu bagaimana tanggapan anda mengenai bentuk tubuh anda sebelum diet tersebut?	
30	WT	Emm, pas sebelum diet tu awalnya perut saya kayak agak besar terus berlipat-lipat yaa walaupun nggak	Tanggapan mengenai bentuk tubuh

		terlalu nampak kali, tapi tetap aja kalo ngaca rasanya nggak pede gitu	sebelum diet (WT, 30-34)
35	BA	Oo begitu, lalu menurut anda diet yang sudah anda lakukan selama ini termasuk diet yang sehat atau tidak sehat?	
40 45	WT	Eee, kalau saya rasa sih sehat-sehat saja, soalnya saya bukannya diet yg parah gitu.. yang kayak nggak makan seharian. Saya tu diet nya ya paling kayak mengurangi porsi makan dari biasanya sama banyak konsumsi sayuran daripada makan daging atau ayam. Terus paling kayak hindari makan malam ajaa	Pola makan selama diet (WT, 38-46)
	BA	Baik, terus setelah melakukan diet tersebut, bagaimana perasaan anda?	
50	WT	Saya kayak ngerasa senang aja sih, ya walaupun nggak terlalu signifikan turun berat badan saya. Eee.. setidaknya saya udah coba gitu, makannya agak senang.	Tanggapan mengenai bentuk tubuh setelah diet (WT, 49-52)
55	BA	Lalu sekarang masih adakah keinginan anda untuk diet? Atau sudah pas bentuk tubuh sekarang?	
60	WT	Emm, kalo sekarang sih saya nggak terlalu sering diet kayak dulu lagi, tapi cuman kadang-kadang aja. Kalo bentuk tubuh ya gini-gini aja kalo sekarang pas lah ya.	
65	BA	Oke, mungkin segitu dulu pertanyaan wawancara dari saya, terima kasih ya atas waktunya. Sekian wawancara kali ini, saya tutup wassalamualaikum warahmatullahi wabarakatuh.	
	WT	Waalaikumsalam warahmatullahi wabarakatuh	

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.
© Hak cipta milik UIN Suska Riau
State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau
UIN SUSKA RIAU

LAMPIRAN D

TABULASI DATA MENTAH

TRY OUT

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

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.

Tabulasi Data *Try Out Body Dissatisfaction*

No	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	Total
1	5	5	5	5	2	4	1	5	3	5	2	5	2	3	3	5	2	2	3	3	5	2	3	2	5	2	5	2	2	1	4	2	5	5	115
2	4	4	5	5	3	4	2	4	4	5	4	4	3	4	4	4	4	4	3	3	4	5	4	5	4	1	3	4	3	3	3	1	3	3	123
3	4	4	4	5	4	4	3	1	3	3	3	3	3	4	3	3	4	2	2	3	3	4	4	4	3	1	3	3	2	3	3	2	3	4	107
4	4	3	5	2	4	4	2	2	4	3	2	2	2	2	5	1	1	1	1	1	3	3	2	1	1	1	3	2	1	2	2	1	2	4	79
5	4	3	4	4	5	5	4	3	4	4	5	5	5	4	5	4	4	3	4	4	3	5	4	4	2	1	4	5	5	4	4	1	4	3	132
6	5	4	4	5	4	5	1	3	5	4	5	4	3	3	5	3	4	1	4	3	3	4	4	4	2	1	1	4	4	4	2	2	4	3	117
7	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3	3	5	5	5	5	5	2	5	5	163
8	3	3	3	3	3	3	3	3	1	3	1	1	1	3	5	1	3	1	1	1	3	1	3	3	1	1	1	3	3	1	1	1	1	5	74
9	5	5	4	5	5	5	4	5	4	5	4	5	3	4	4	5	4	3	5	5	4	3	5	5	4	1	3	4	4	5	4	1	4	5	141
10	1	3	1	3	1	2	2	1	1	1	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	1	2	1	1	1	2	2	2	1	1	1	55
11	3	3	3	5	5	3	2	3	1	4	2	2	1	2	4	3	2	1	2	2	3	3	3	4	1	1	1	4	2	4	5	1	2	4	91
12	3	4	1	1	4	4	1	2	3	1	2	4	3	1	2	2	3	2	1	1	2	3	3	4	2	3	1	2	3	4	4	2	3	2	83
13	3	4	4	5	4	4	2	2	3	4	4	3	2	3	4	3	4	2	3	3	3	2	4	3	3	1	2	2	3	4	1	1	2	3	100
14	3	5	5	5	4	5	3	2	5	5	3	5	4	5	5	5	5	1	5	3	5	5	5	5	2	1	1	5	3	3	5	1	3	5	132
15	3	2	3	3	4	3	1	2	2	1	1	3	2	3	3	4	2	1	3	1	2	3	3	2	2	1	2	4	2	1	2	1	3	2	77
16	5	5	2	5	5	5	5	2	4	5	5	5	5	4	5	4	5	3	5	5	5	5	4	5	5	1	2	3	5	1	2	4	5	5	141
17	3	4	4	5	5	3	1	3	3	3	1	3	1	3	2	3	5	1	2	2	3	3	2	4	3	1	1	4	3	5	4	1	2	3	96
18	2	1	2	2	4	4	1	2	1	3	1	4	1	1	5	1	4	4	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	1	1	1	2	65
19	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	167
20	3	4	3	4	4	4	3	3	4	4	3	4	4	3	3	3	4	4	4	3	4	1	4	4	3	1	1	2	2	3	3	1	4	4	108
21	5	5	5	5	2	5	3	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	1	5	5	4	4	4	1	4	2	149
22	5	5	4	5	4	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	4	4	5	3	3	4	4	4	4	3	4	4	139
23	4	5	5	5	5	5	1	1	3	2	1	3	2	2	4	1	3	3	2	2	2	2	2	3	3	1	1	3	2	2	4	1	2	3	90
24	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	1	5	5	164
25	4	3	4	3	4	3	1	3	4	3	2	3	3	3	5	1	2	3	2	3	3	2	4	3	3	1	1	2	3	3	4	1	3	3	95
26	3	4	1	1	3	3	1	3	1	1	1	2	1	2	4	5	1	1	1	1	1	1	1	3	3	1	1	3	1	3	5	1	2	1	67
27	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	4	5	5	5	4	5	5	4	4	5	5	4	5	5	5	5	5	163
28	4	4	2	3	3	2	2	2	2	2	3	4	2	3	5	3	3	2	3	3	3	4	3	3	3	1	2	3	3	4	5	2	3	4	100
29	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	170
30	5	4	5	5	3	4	4	2	4	4	2	5	4	5	5	4	4	4	5	4	3	3	5	4	4	1	4	4	3	4	4	1	4	3	129
31	4	5	5	4	4	5	5	5	4	4	3	3	4	4	5	5	5	2	4	4	5	3	5	4	5	1	3	5	4	5	3	1	5	5	138
32	4	5	4	5	4	4	1	1	3	2	3	4	4	4	5	4	3	1	4	4	4	3	5	4	3	1	3	4	5	4	2	1	4	5	117
33	2	3	5	5	5	4	1	2	4	2	3	2	2	3	4	3	4	1	3	2	3	4	4	3	2	1	2	2	2	3	2	1	3	4	96

UIN SUSKA RIAU
© Hak cipta milik UIN Suska Riau
State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau
Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Sultan Syarif Kasim Riau
a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan,

34	5	5	5	5	5	3	5	3	5	5	5	5	5	5	5	5	3	5	5	5	5	5	5	5	5	1	3	5	5	5	5	3	5	5	156
35	5	5	5	5	1	5	3	1	4	2	4	4	1	1	4	4	3	1	1	1	2	4	4	2	1	1	1	1	3	3	1	1	3	3	90
36	5	5	4	5	4	4	2	4	3	4	3	5	3	3	4	5	5	5	5	5	5	3	4	5	4	1	4	4	4	4	4	1	4	4	134
37	4	4	3	5	3	3	1	2	2	2	4	2	2	2	2	4	3	2	2	2	3	4	3	3	3	1	1	2	2	4	2	1	2	2	87
38	3	4	5	5	4	4	1	3	5	4	3	3	1	4	4	4	3	4	2	1	3	5	3	4	1	1	2	4	3	4	3	1	4	3	108
39	3	4	2	5	5	5	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	3	1	4	1	1	1	1	1	1	4	1	1	1	4	64
40	3	5	4	4	3	5	1	2	2	1	3	5	4	4	4	3	3	1	3	2	5	3	3	5	2	1	2	3	4	4	2	2	2	4	104
41	5	5	3	3	3	4	3	2	4	3	3	3	2	3	1	1	3	1	1	2	3	2	3	4	3	1	2	3	3	2	3	2	3	3	92
42	3	3	3	2	2	3	1	1	3	3	1	2	1	1	2	1	1	1	1	1	1	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	53
43	4	4	4	3	4	4	1	1	1	2	3	1	1	3	5	5	1	2	1	1	3	5	4	3	2	1	1	3	3	5	5	1	1	5	93
44	5	5	5	5	5	5	5	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	5	4	4	5	2	4	4	4	4	4	1	4	5	151
45	4	3	4	5	5	2	3	3	4	3	3	4	2	4	4	3	3	5	4	5	4	2	4	5	4	1	3	4	5	4	3	3	4	3	122
46	4	4	4	5	5	4	3	4	4	4	3	3	3	4	4	4	4	3	3	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	3	4	128
47	4	3	3	2	2	3	3	3	4	3	3	5	3	3	5	1	3	1	3	2	2	3	2	2	4	1	2	2	3	3	2	3	3	2	93
48	3	3	4	4	1	2	1	2	2	3	1	3	1	1	5	1	1	1	1	1	3	1	1	1	1	1	1	1	3	2	3	1	3	3	66
49	5	5	5	5	5	5	1	3	5	5	5	5	5	3	1	3	3	3	3	5	5	3	3	3	5	1	3	3	3	5	5	1	3	1	124
50	3	2	4	5	3	2	2	3	4	4	2	3	2	2	4	1	2	1	3	2	3	3	3	2	2	1	2	2	3	2	2	2	2	3	86
51	5	5	5	5	4	5	3	2	3	5	5	5	3	3	5	5	5	3	5	5	5	5	5	5	3	1	3	5	5	5	3	1	3	5	140
52	5	5	5	5	5	5	3	2	2	5	5	5	5	5	1	3	5	3	5	4	4	5	5	5	2	1	1	3	4	5	3	5	4	2	132
53	4	5	5	5	4	4	5	1	5	4	4	5	4	3	5	5	4	2	5	5	4	3	3	5	4	1	4	5	4	5	3	1	3	3	132
54	3	5	5	5	5	5	5	4	4	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3	2	2	5	5	5	5	5	5	5	5	1	5	3	151
55	5	5	5	5	5	5	5	3	4	5	4	5	5	2	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	2	4	4	5	5	4	1	4	5	150
56	3	5	5	5	3	5	4	2	3	5	3	5	1	5	5	4	5	1	2	2	4	4	4	5	3	1	4	5	3	4	3	1	4	4	122
57	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	1	5	5	5	5	5	1	5	4	158
58	3	5	5	5	4	5	2	1	2	3	3	5	2	2	5	4	5	1	4	3	5	3	4	3	3	1	1	3	1	1	1	1	1	5	102
59	3	5	5	5	5	5	3	4	3	5	4	5	4	5	3	4	5	1	4	4	5	3	5	2	5	1	2	4	4	4	4	1	5	5	132
60	4	4	4	4	5	5	4	5	4	4	5	4	5	4	5	5	5	4	4	4	4	5	5	4	5	2	2	3	4	4	4	2	4	5	141

UIN SUSKA RIAU
State Islamic University of 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,
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa

Tabulasi Data *Try Out Self Esteem*

No	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	Total
1	4	3	3	4	1	3	1	2	3	1	2	2	1	3	5	2	4	2	2	2	3	3	3	3	3	1	3	3	3	4	4	2	5	3	4	3	4	104
2	2	2	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	111
3	4	4	4	4	3	4	3	3	4	2	2	2	2	4	4	4	3	3	4	2	4	1	4	2	4	2	2	2	3	2	4	4	4	1	5	4	4	117
4	3	1	5	5	4	5	4	5	5	4	3	5	4	5	5	5	5	4	4	2	4	2	3	4	5	5	5	4	4	4	5	5	5	4	5	5	5	157
5	2	1	5	5	3	3	1	3	5	1	3	3	2	4	5	3	3	3	3	3	3	2	4	2	2	2	3	1	2	3	4	3	4	1	4	3	4	108
6	3	3	3	3	2	3	2	3	3	4	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	2	4	4	4	4	3	3	3	3	4	4	5	2	5	3	4	122
7	3	1	3	4	4	1	1	4	5	3	4	4	2	5	5	2	4	4	5	4	3	2	3	3	3	1	5	3	3	3	5	5	2	3	3	3	2	120
8	4	4	4	4	4	2	2	4	4	3	2	4	4	4	4	4	4	3	4	4	2	2	4	4	4	4	2	2	3	3	4	4	4	3	4	4	4	129
9	2	3	3	3	1	3	1	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	2	3	4	4	3	4	2	3	4	3	3	4	5	5	3	4	2	4	117
10	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	4	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	4	3	4	4	4	3	4	3	3	125
11	4	4	4	3	2	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	2	3	2	3	4	5	3	4	4	4	4	4	4	5	3	5	4	5	138
12	4	4	2	2	3	4	4	2	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	2	4	3	3	2	2	4	4	4	3	4	118
13	4	3	3	4	2	4	3	3	4	4	4	3	3	4	4	3	3	2	3	3	3	2	3	3	4	4	2	4	4	4	4	4	5	2	4	3	4	125
14	4	1	5	5	3	1	1	3	5	2	3	4	1	5	5	2	5	3	5	2	5	3	3	1	4	2	3	1	5	4	5	5	5	3	5	3	5	127
15	4	2	4	3	4	3	1	4	4	3	3	2	3	5	5	3	3	1	4	4	3	3	3	3	4	4	4	2	3	3	5	5	4	2	5	5	5	128
16	2	2	4	5	1	1	1	2	5	1	3	4	1	5	5	1	3	1	5	5	4	2	1	2	2	1	1	1	3	4	5	4	5	1	5	1	5	104
17	4	4	3	5	2	4	2	2	3	2	2	3	2	5	4	4	4	2	3	3	3	2	3	3	4	3	4	1	3	4	5	4	4	1	4	4	5	120
18	4	2	3	4	3	3	1	3	3	2	2	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	104
19	2	2	3	2	2	1	2	2	3	1	3	1	1	3	5	1	1	5	2	4	5	4	3	2	1	1	2	1	1	4	1	4	1	1	3	1	1	82
20	4	4	3	4	2	2	4	2	3	3	3	4	3	4	4	3	4	2	3	3	3	2	3	3	4	3	3	2	3	3	4	4	4	2	4	3	3	117
21	3	1	2	4	2	2	1	3	3	2	4	2	2	3	4	1	2	3	4	4	2	2	2	2	4	1	2	2	2	2	3	4	3	2	2	2	2	91
22	2	2	3	4	2	2	2	3	3	4	4	3	2	4	4	2	4	4	3	4	2	4	2	2	3	2	2	2	2	2	4	4	4	2	4	2	3	107
23	1	3	3	2	2	2	2	2	3	3	2	3	2	3	4	1	3	2	2	4	4	1	2	3	2	2	2	1	2	1	2	4	3	1	2	2	2	85
24	4	5	4	5	2	1	1	4	5	5	3	3	5	5	5	5	5	3	1	1	5	1	3	4	4	1	5	5	1	4	4	5	5	3	5	5	5	137
25	3	2	4	4	4	3	3	3	3	3	3	4	2	4	4	3	4	4	4	3	2	2	2	4	4	4	4	2	2	2	4	4	3	2	3	4	4	119
26	2	4	4	4	4	3	2	2	4	4	3	2	2	4	5	4	4	4	2	3	2	2	3	2	4	2	4	4	4	4	5	5	5	2	3	4	4	125
27	2	1	3	5	3	2	1	4	3	1	4	3	2	5	5	4	3	3	5	2	3	2	4	2	5	1	3	1	1	1	5	5	5	1	5	2	3	110
28	1	2	3	4	2	2	2	3	3	2	2	3	3	4	4	2	3	4	3	4	3	2	3	2	2	2	3	2	1	3	4	4	3	1	4	2	3	100
29	1	1	3	5	2	1	2	3	3	3	3	3	3	3	4	2	5	3	2	4	3	3	3	4	4	3	3	2	5	5	1	3	4	4	4	5	5	117
30	4	1	4	5	2	1	1	3	3	1	2	2	1	4	4	2	2	2	3	3	4	2	3	2	4	1	3	2	2	2	4	3	3	1	4	2	2	94
31	2	1	2	2	1	1	1	3	3	4	4	2	2	4	5	1	2	2	3	4	4	2	2	2	2	1	2	3	2	1	4	4	3	2	2	2	2	89
32	2	3	4	4	3	4	2	4	4	3	3	2	2	4	5	4	3	4	4	4	3	1	3	2	4	2	3	3	3	3	4	4	5	2	5	3	4	122
33	3	4	3	3	2	3	2	3	3	2	3	3	3	4	4	2	4	4	3	2	2	2	3	4	2	2	3	3	2	3	5	4	3	3	5	3	2	111

UIN SUSKA RIAU
© Hak cipta milik UIN Suska Riau
State Islamic University of 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,
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

34	1	1	5	5	1	2	1	3	5	3	4	1	1	5	5	1	3	1	5	1	1	2	5	5	5	1	3	5	1	4	3	3	5	1	1	1	1	101
35	5	2	5	4	2	5	4	5	5	4	5	4	4	5	4	5	4	4	5	5	3	3	5	2	5	5	4	5	5	5	4	4	5	5	5	5	5	161
36	4	1	3	4	1	4	1	4	3	4	3	1	2	5	4	2	1	4	4	4	4	2	4	2	4	1	2	2	2	3	4	4	5	2	4	1	4	109
37	3	2	4	5	3	3	2	3	3	3	3	3	3	5	4	2	3	2	3	4	4	1	3	4	4	2	3	3	3	4	5	3	5	4	5	4	4	124
38	3	1	3	5	3	1	1	3	4	1	3	5	1	3	4	1	3	4	4	1	1	3	4	2	5	2	3	4	2	2	5	4	5	2	3	2	2	105
39	5	5	4	5	3	2	3	5	4	1	3	4	5	5	4	3	3	2	4	5	3	2	4	4	5	4	4	3	3	3	5	4	5	5	5	4	5	143
40	5	4	3	4	3	3	2	4	4	3	4	3	2	5	4	3	3	4	3	2	3	4	5	3	5	2	3	5	2	5	5	5	5	3	5	5	4	137
41	5	2	3	4	4	1	2	3	3	3	3	3	2	4	4	2	3	4	4	3	3	2	3	3	3	3	3	2	2	3	5	4	3	2	5	3	4	115
42	5	5	4	5	3	4	4	3	4	4	5	4	4	4	4	4	4	3	5	2	2	2	4	4	5	5	4	3	3	4	5	4	5	2	5	5	5	147
43	2	5	5	5	4	5	1	5	5	1	2	5	5	5	5	5	5	1	5	3	3	1	5	5	5	3	5	1	5	5	5	5	5	1	5	5	5	148
44	3	4	4	3	5	1	2	3	4	2	4	2	3	3	5	3	2	2	4	2	3	3	3	2	3	1	3	2	2	3	4	5	4	2	3	3	3	110
45	2	1	3	4	1	1	2	3	3	4	2	1	2	2	4	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	1	1	4	2	4	2	2	2	1	2	82
46	2	2	4	4	3	3	2	4	4	2	4	3	2	4	4	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	113
47	1	2	3	4	3	4	2	3	3	1	2	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	2	3	3	4	4	4	3	3	3	4	5	4	2	4	3	3	113
48	5	2	3	4	4	1	1	3	3	4	3	3	3	4	4	2	3	1	2	2	3	2	3	5	5	5	5	1	5	5	4	4	5	1	5	5	5	125
49	1	1	3	3	1	3	1	5	3	1	3	4	3	5	4	3	3	3	3	2	2	3	3	3	2	2	4	1	2	1	3	5	3	3	3	2	1	98
50	3	2	3	5	3	2	3	3	3	3	3	3	4	5	4	3	4	4	4	3	2	3	3	4	4	5	4	3	2	3	5	4	3	3	5	3	3	126
51	4	1	4	5	3	1	1	5	4	2	4	4	1	4	5	1	3	5	4	2	3	2	4	4	5	2	3	1	1	3	3	5	3	1	3	1	2	109
52	2	1	5	2	3	1	3	2	3	3	1	4	3	2	3	3	4	2	3	1	3	4	1	1	3	1	5	1	1	1	5	5	1	2	4	2	3	94
53	1	1	3	4	2	2	1	3	3	2	3	2	4	4	5	2	2	3	3	2	3	3	3	2	3	1	3	1	2	2	4	4	3	1	4	1	3	95
54	1	1	1	4	4	1	1	3	4	3	4	3	2	4	4	1	4	4	4	2	3	3	3	3	3	1	3	3	1	3	3	3	3	1	2	1	1	95
55	3	1	3	2	2	2	1	5	3	1	3	2	3	4	4	3	4	4	3	2	3	3	3	2	2	1	3	1	1	1	4	4	3	1	1	1	2	91
56	5	4	5	4	1	5	2	4	5	4	3	2	4	4	5	5	2	4	5	5	4	1	4	4	2	3	2	2	2	1	2	4	3	1	2	2	4	121
57	3	1	4	3	3	2	1	4	4	3	3	3	2	3	4	3	3	3	3	2	3	1	2	3	2	2	3	3	1	2	4	5	3	1	1	2	2	97
58	5	5	5	5	3	5	2	2	5	1	5	3	1	5	5	3	5	2	4	3	4	1	5	5	5	3	2	1	3	4	5	5	5	1	5	4	5	137
59	2	1	3	2	1	2	1	3	3	5	3	1	2	3	5	1	1	2	5	4	1	5	1	2	2	1	5	2	1	4	3	4	5	4	4	1	2	97
60	4	1	3	4	2	3	1	3	3	4	3	2	2	4	4	3	2	1	3	3	4	2	3	2	3	3	3	2	2	3	4	3	3	1	4	2	3	102

UIN SUSKA RIAU
© Hak cipta milik UIN Suska Riau
State Islamic University of 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,
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Tabulasi Data *Try Out* Perilaku Diet

No	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	Total
1	2	2	5	5	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	3	3	3	4	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	107
2	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	109
3	4	4	4	4	2	4	4	2	2	2	2	2	2	4	2	2	4	4	4	2	2	2	2	2	4	4	4	2	2	2	2	4	4	2	3	2	103
4	2	2	4	4	3	2	2	2	1	3	2	3	3	3	2	4	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	2	2	2	4	101
5	4	3	4	4	3	2	2	2	3	3	3	2	2	4	2	4	4	4	4	3	3	2	3	3	3	3	2	2	3	2	3	3	2	3	3	2	104
6	3	2	4	4	3	3	2	2	4	3	3	3	4	4	2	3	3	3	4	3	3	3	4	2	3	2	3	2	2	3	3	4	3	3	3	2	107
7	3	2	3	2	4	4	3	2	2	4	5	4	4	4	2	3	2	2	4	4	4	2	3	3	2	1	2	2	3	3	3	4	4	4	4	3	110
8	2	2	4	2	3	3	2	2	2	2	2	4	4	4	2	2	4	4	3	2	2	3	4	2	3	4	2	2	3	2	4	4	2	2	2	2	98
9	2	3	3	3	2	2	2	2	5	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	5	5	3	3	3	2	2	4	2	2	1	5	5	3	4	4	2	111
10	2	2	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	2	2	2	3	2	2	3	3	3	2	3	3	2	95
11	2	2	4	4	3	4	4	4	4	5	5	4	4	4	2	4	4	4	4	5	4	5	5	2	4	4	3	3	4	5	5	5	2	5	4	3	139
12	2	2	4	4	2	4	4	4	3	2	2	4	4	4	2	2	4	4	3	2	2	3	4	2	4	4	3	3	3	3	4	3	3	2	3	4	112
13	3	2	4	4	2	2	2	2	2	2	2	2	3	4	2	4	4	4	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	2	2	3	3	3	2	93
14	2	5	5	5	1	5	2	2	1	1	1	5	5	5	3	5	5	5	4	1	1	5	5	4	5	1	1	1	2	1	5	5	5	4	5	5	123
15	2	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	4	4	3	2	4	3	2	109
16	5	5	5	5	5	4	1	1	5	5	5	5	1	1	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	1	1	1	1	5	5	5	5	5	5	5	1	143
17	2	3	4	4	2	3	4	2	4	5	4	2	3	4	3	4	4	4	4	2	2	4	2	3	2	2	3	2	4	2	4	2	3	4	3	2	111
18	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	2	108
19	5	5	5	5	1	2	2	4	5	5	5	4	4	4	5	5	5	5	2	5	5	4	3	4	3	5	4	5	3	5	5	3	5	5	5	1	148
20	3	3	4	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	4	4	2	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	108
21	3	3	3	2	3	3	3	4	3	3	3	2	2	4	4	4	3	3	4	2	3	2	2	3	3	2	3	2	2	3	4	4	2	2	2	3	103
22	2	4	4	4	2	2	2	2	2	4	4	1	2	3	4	4	2	2	2	4	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	4	2	5	4	4	2	99
23	4	3	4	5	3	4	4	2	2	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	2	4	4	2	2	4	2	3	3	2	122
24	5	5	2	2	4	2	2	2	5	4	4	1	2	2	4	4	2	2	2	4	4	1	2	4	2	2	4	2	2	4	3	2	4	4	4	2	106
25	2	2	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	4	2	1	2	3	3	3	3	3	2	83
26	1	1	2	1	2	1	1	1	4	4	4	2	3	3	2	1	1	1	1	4	3	3	3	1	1	1	2	1	1	3	3	3	2	3	2	1	73
27	4	3	4	4	2	2	3	2	2	2	2	1	1	2	5	4	4	4	3	2	2	1	1	5	4	3	3	2	1	3	2	2	3	2	5	1	96
28	2	3	4	3	2	3	2	3	4	4	3	1	2	3	3	4	4	4	3	3	4	2	2	4	2	2	2	2	2	4	2	3	4	4	4	2	105
29	5	5	1	1	4	3	1	1	5	5	5	1	1	1	5	5	1	1	1	5	5	1	1	5	1	1	5	1	1	5	1	1	5	5	5	1	101
30	3	2	3	4	2	3	2	2	5	5	5	2	2	4	2	2	3	3	3	4	4	3	3	2	2	3	2	2	2	4	4	4	2	4	2	2	106
31	3	4	3	3	2	2	2	2	4	1	1	1	1	2	4	4	4	4	2	1	1	1	1	3	2	1	3	1	1	2	2	2	3	1	4	2	80
32	2	3	5	5	3	3	3	3	2	2	4	4	2	4	3	3	4	4	5	3	3	3	3	4	2	4	4	3	3	5	4	4	4	5	4	2	124
33	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2	4	3	3	4	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	4	3	3	2	94

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,
b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau
State Islamic University

34	1	1	5	5	1	5	5	5	3	5	5	5	5	5	1	5	1	1	1	5	5	5	5	1	1	1	5	1	5	5	5	5	5	5	1	5	130
35	3	2	3	2	3	4	4	3	5	5	5	5	5	5	1	4	5	4	5	5	4	5	5	3	4	4	3	3	2	4	4	4	4	4	4	4	139
36	2	5	5	5	4	4	4	2	4	2	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	2	4	4	4	5	4	4	4	134
37	5	3	5	4	2	3	3	3	4	5	5	3	2	2	2	3	4	4	4	5	5	4	4	3	4	4	2	3	3	5	4	4	3	4	3	3	129
38	3	3	3	3	3	2	2	2	4	5	5	3	4	4	3	3	4	4	3	5	5	4	4	3	3	2	3	2	2	4	4	4	3	5	3	1	120
39	2	4	4	4	5	4	4	4	4	4	2	4	4	4	2	2	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	2	4	3	4	132
40	3	3	2	4	2	1	2	2	5	3	3	4	4	4	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	105
41	3	3	2	2	2	2	1	1	5	5	5	5	4	4	3	3	2	2	2	5	5	3	4	3	2	2	4	2	2	3	3	3	2	4	4	1	108
42	1	1	2	4	4	5	5	2	1	1	1	5	5	5	1	1	5	5	5	1	1	5	5	1	5	5	1	5	5	1	5	5	1	1	1	5	112
43	1	1	5	2	1	1	1	1	5	5	5	5	5	5	1	5	2	2	5	5	5	5	5	1	1	5	2	1	1	5	5	5	1	5	1	1	112
44	4	4	4	5	3	3	3	3	4	4	4	3	3	4	4	5	4	5	4	4	4	2	3	3	2	3	3	3	3	4	4	4	3	4	4	3	129
45	4	3	4	5	2	2	2	2	4	5	5	3	3	4	3	2	4	2	3	4	4	4	4	2	2	2	4	2	2	4	4	4	3	4	3	4	118
46	4	4	2	4	3	3	3	2	2	2	2	4	2	2	4	4	3	3	3	2	2	2	2	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	2	3	2	99
47	3	3	4	4	2	2	2	2	5	5	5	1	2	4	2	3	4	3	3	4	1	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	1	109
48	1	2	1	1	1	3	3	3	2	2	2	4	4	4	1	2	1	1	5	1	5	5	5	1	5	5	2	4	4	4	4	5	2	4	2	5	106
49	3	5	3	3	1	1	1	1	5	1	1	5	1	3	5	5	1	1	1	3	3	1	1	5	1	1	1	1	1	1	3	3	1	5	3	1	82
50	2	2	2	2	2	1	2	2	2	3	2	2	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	2	3	3	2	2	2	3	3	3	2	3	3	2	88
51	3	5	3	4	3	1	2	2	3	5	5	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	2	3	2	3	2	3	2	2	2	4	3	5	3	3	3	110
52	4	4	2	2	3	4	1	2	3	5	4	3	1	3	2	2	2	2	2	5	5	1	2	4	3	2	4	2	2	5	1	2	2	4	5	1	101
53	4	3	3	2	3	3	2	2	4	4	4	3	3	4	4	3	3	3	4	4	4	3	2	3	2	2	4	2	2	2	4	4	3	3	3	2	110
54	4	3	1	3	3	2	2	2	3	3	3	2	2	2	3	3	2	2	2	4	4	2	2	4	2	2	4	2	2	4	2	2	4	4	4	2	97
55	4	3	4	4	2	2	2	2	2	2	2	1	1	4	5	5	2	2	4	2	4	1	1	4	2	2	4	2	1	5	2	2	5	2	5	1	98
56	4	4	5	4	4	4	4	2	5	5	5	5	5	5	2	4	4	5	5	5	5	5	5	2	4	5	4	4	4	5	5	5	5	5	5	4	158
57	2	4	5	4	2	1	1	1	4	2	2	2	3	3	2	2	5	5	2	3	3	2	2	3	2	2	5	1	2	2	3	3	2	3	5	1	96
58	1	5	5	5	1	3	1	2	3	5	5	4	1	3	4	5	5	5	3	5	5	5	5	2	5	5	1	3	4	5	5	5	5	5	5	5	141
59	4	5	5	4	3	3	4	4	3	2	4	4	4	5	1	5	2	4	5	4	4	4	4	5	5	4	2	2	3	5	5	5	3	5	5	3	139
60	3	4	4	4	3	4	2	4	4	2	2	4	1	4	5	5	4	4	3	5	5	4	4	5	3	4	3	2	3	2	4	4	5	4	4	3	130

UIN SUSKA RIAU
State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau
Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang
1. Dilarang mengutipsebagian atau seluruh karya tulis 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 E

UJI RELIABILITAS

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim

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 mas
   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
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 masa
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
Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim
UIN SUSKA RIAU

1. Skala Body Dissatisfaction

a. Analisis Pertama

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.970	34

Item-Total Statistics				
	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Aitem01	111.0000	929.797	.612	.969
Aitem02	110.7000	927.739	.658	.969
Aitem03	110.8500	923.113	.614	.969
Aitem04	110.5667	925.979	.586	.969
Aitem05	110.9667	932.304	.491	.970
Aitem06	110.8000	933.654	.557	.969
Aitem07	112.1333	893.541	.770	.968
Aitem08	112.0667	915.284	.635	.969
Aitem09	111.4500	911.845	.692	.969
Aitem10	111.2833	903.393	.774	.968
Aitem11	111.6333	898.134	.811	.968
Aitem12	111.0500	911.811	.720	.969
Aitem13	111.8500	892.740	.816	.968
Aitem14	111.5667	906.419	.787	.968
Aitem15	110.8500	937.519	.375	.970
Aitem16	111.3833	898.342	.750	.969
Aitem17	111.3000	903.163	.768	.968
Aitem18	112.2667	904.504	.660	.969
Aitem19	111.5500	893.879	.820	.968
Aitem20	111.7667	885.402	.888	.968
Aitem21	111.2667	910.131	.788	.968
Aitem22	111.4500	914.523	.636	.969
Aitem23	111.2167	912.376	.742	.969
Aitem24	111.2333	903.165	.788	.968
Aitem25	111.7167	903.223	.744	.969
Aitem26	113.3833	930.986	.506	.970
Aitem27	112.3333	899.345	.758	.968
Aitem28	111.5000	903.407	.797	.968
Aitem29	111.5833	904.959	.808	.968
Aitem30	111.2833	918.952	.607	.969
Aitem31	111.5833	919.468	.573	.969
Aitem32	113.2500	939.953	.374	.970
Aitem33	111.6167	902.681	.825	.968
Aitem34	111.2500	927.784	.516	.970

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 masa
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
Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah Syarif Kasim

2. Skala Self Esteem

a. Analisis Pertama

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.898	37

Item-Total Statistics				
	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Aitem01	111.5500	297.879	.487	.894
Aitem02	112.2000	294.942	.509	.893
Aitem03	111.0667	306.504	.448	.895
Aitem04	110.6500	306.977	.391	.895
Aitem05	112.0167	307.712	.343	.896
Aitem06	112.0333	297.084	.509	.893
Aitem07	112.6833	304.356	.454	.894
Aitem08	111.3167	310.390	.316	.896
Aitem09	110.9333	306.945	.492	.894
Aitem10	111.8833	312.579	.170	.899
Aitem11	111.4833	313.237	.244	.897
Aitem12	111.6167	303.223	.476	.894
Aitem13	112.0000	301.458	.498	.894
Aitem14	110.6000	305.498	.507	.894
Aitem15	110.3167	319.373	.056	.899
Aitem16	111.8333	293.768	.651	.891
Aitem17	111.3500	302.062	.526	.893
Aitem18	111.6667	321.751	-.050	.902
Aitem19	111.0833	311.095	.262	.897
Aitem20	111.6667	319.006	.023	.901
Aitem21	111.5167	319.678	.016	.900
Aitem22	112.2500	328.530	-.258	.904
Aitem23	111.4333	304.385	.491	.894
Aitem24	111.6167	303.901	.457	.894
Aitem25	111.0333	294.880	.661	.891
Aitem26	112.1333	292.287	.624	.891
Aitem27	111.4167	307.366	.377	.896
Aitem28	112.1333	304.253	.365	.896
Aitem29	112.0333	294.914	.622	.891
Aitem30	111.5167	301.034	.489	.894
Aitem31	110.6333	304.812	.426	.895
Aitem32	110.5333	314.524	.214	.898
Aitem33	110.6833	297.745	.580	.892

Aitem34	112.4167	303.705	.422	.895
Aitem35	110.7833	294.647	.609	.892
Aitem36	111.7167	284.037	.807	.887
Aitem37	111.2000	287.688	.748	.889

b. Analisis Kedua

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.919	30

Item-Total Statistics				
	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Aitem01	90.2500	287.343	.472	.917
Aitem02	90.9000	283.007	.527	.916
Aitem03	89.7667	294.521	.470	.917
Aitem04	89.3500	294.570	.424	.918
Aitem05	90.7167	295.562	.366	.918
Aitem06	90.7333	285.724	.514	.916
Aitem07	91.3833	293.596	.438	.917
Aitem08	90.0167	299.440	.300	.919
Aitem09	89.6333	295.931	.479	.917
Aitem10	90.3167	290.695	.514	.916
Aitem11	90.7000	290.044	.503	.916
Aitem12	89.3000	294.553	.493	.917
Aitem13	90.5333	282.050	.667	.914
Aitem14	90.0500	289.709	.560	.916
Aitem15	89.7833	300.105	.249	.920
Aitem16	90.1333	292.762	.502	.917
Aitem17	90.3167	291.610	.486	.917
Aitem18	89.7333	282.640	.693	.914
Aitem19	90.8333	281.023	.629	.914
Aitem20	90.1167	295.156	.403	.918
Aitem21	90.8333	294.006	.338	.919
Aitem22	90.7333	283.623	.627	.915
Aitem23	90.2167	290.376	.473	.917
Aitem24	89.3333	292.124	.467	.917
Aitem25	89.2333	303.301	.204	.920
Aitem26	89.3833	286.342	.586	.915
Aitem27	91.1167	293.834	.383	.918
Aitem28	89.4833	283.610	.607	.915
Aitem29	90.4167	272.484	.823	.911
Aitem30	89.9000	276.837	.744	.912

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 masa
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
Sultan Syarif Kasim
UIN SUSKA RIAU

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.
© Hak cipta milik UIN Sultan Syarif Kasim Riau

3. Skala Perilaku Diet

a. Analisis Pertama

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.874	36

Item-Total Statistics				
	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Aitem01	108.1667	302.107	.111	.876
Aitem02	107.9333	296.538	.246	.874
Aitem03	107.5000	288.695	.465	.869
Aitem04	107.6167	288.206	.458	.869
Aitem05	108.4833	299.779	.217	.874
Aitem06	108.2667	288.572	.503	.868
Aitem07	108.5333	294.084	.350	.871
Aitem08	108.7333	294.097	.421	.870
Aitem09	107.7000	297.298	.217	.874
Aitem10	107.7167	290.308	.344	.872
Aitem11	107.7167	285.732	.454	.869
Aitem12	107.9500	284.218	.518	.868
Aitem13	108.1667	294.785	.278	.873
Aitem14	107.5500	294.930	.359	.871
Aitem15	108.2333	309.233	-.069	.880
Aitem16	107.5667	295.979	.286	.873
Aitem17	107.8167	290.491	.411	.870
Aitem18	107.8167	287.271	.490	.868
Aitem19	107.7333	291.012	.416	.870
Aitem20	107.6333	285.965	.484	.868
Aitem21	107.6167	288.579	.436	.870
Aitem22	107.9667	279.118	.647	.865
Aitem23	107.8500	281.147	.623	.865
Aitem24	108.1333	303.406	.083	.877
Aitem25	108.2500	292.530	.366	.871
Aitem26	108.3000	287.739	.456	.869
Aitem27	108.1500	308.706	-.055	.879
Aitem28	108.6833	295.068	.359	.871
Aitem29	108.4833	286.966	.556	.867
Aitem30	107.7333	288.640	.428	.870
Aitem31	107.5667	284.724	.620	.866
Aitem32	107.5833	286.790	.580	.867
Aitem33	107.8833	292.071	.354	.871
Aitem34	107.5000	287.644	.526	.868
Aitem35	107.6333	297.524	.249	.873
Aitem36	108.5833	290.722	.382	.871

b. Analisis Kedua

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.899	29

Item-Total Statistics				
	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Aitem01	86.9500	266.184	.494	.896
Aitem02	87.0667	267.385	.441	.897
Aitem03	87.7167	266.071	.533	.895
Aitem04	87.9833	269.712	.429	.897
Aitem05	88.1833	271.339	.458	.896
Aitem06	87.1667	270.819	.296	.900
Aitem07	87.1667	266.684	.397	.898
Aitem08	87.4000	260.142	.588	.894
Aitem09	87.6167	267.223	.428	.897
Aitem10	87.0000	269.254	.487	.896
Aitem11	87.0167	277.881	.182	.901
Aitem12	87.2667	269.216	.403	.897
Aitem13	87.2667	266.538	.470	.896
Aitem14	87.1833	266.966	.487	.896
Aitem15	87.0833	268.552	.382	.898
Aitem16	87.0667	270.233	.354	.898
Aitem17	87.4167	252.959	.780	.889
Aitem18	87.3000	254.858	.762	.890
Aitem19	87.7000	268.281	.440	.897
Aitem20	87.7500	263.309	.535	.895
Aitem21	88.1333	271.914	.405	.897
Aitem22	87.9333	263.216	.627	.893
Aitem23	87.1833	268.729	.387	.898
Aitem24	87.0167	260.627	.705	.892
Aitem25	87.0333	261.762	.694	.892
Aitem26	87.3333	274.497	.248	.900
Aitem27	86.9500	268.387	.461	.896
Aitem28	87.0833	282.078	.067	.903
Aitem29	88.0333	264.236	.511	.895

UIN SUSKA RIAU
© Hak cipta milik UIN Suska Riau State Islamic University of Sultan Syarif Kasim
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 masa
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. Analisis Ketiga

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.908	26

Item-Total Statistics				
	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Aitem01	76.8833	249.291	.454	.905
Aitem02	77.0000	250.576	.399	.906
Aitem03	77.6500	247.892	.531	.904
Aitem04	77.9167	250.112	.467	.905
Aitem05	78.1167	252.884	.460	.905
Aitem06	77.1000	252.905	.283	.909
Aitem07	77.1000	249.583	.368	.908
Aitem08	77.3333	241.073	.616	.902
Aitem09	77.5500	246.455	.496	.905
Aitem10	76.9333	249.521	.533	.904
Aitem11	77.2000	251.349	.389	.907
Aitem12	77.2000	249.180	.444	.906
Aitem13	77.1167	248.105	.504	.904
Aitem14	77.0167	251.678	.344	.908
Aitem15	77.0000	253.186	.317	.908
Aitem16	77.3500	233.689	.822	.898
Aitem17	77.2333	235.301	.811	.898
Aitem18	77.6333	249.287	.459	.905
Aitem19	77.6833	243.712	.575	.903
Aitem20	78.0667	252.131	.451	.905
Aitem21	77.8667	244.050	.659	.902
Aitem22	77.1167	251.935	.345	.908
Aitem23	76.9500	242.014	.723	.901
Aitem24	76.9667	242.372	.737	.900
Aitem25	76.8833	251.800	.408	.906
Aitem26	77.9667	245.185	.535	.904

UIN SUSKA RIAU
© Hak cipta milik UIN Suska Riau
State Islamic University of Sultan Syarif Kasim
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 mas
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 F

SKALA PENELITIAN

© Hak cipta milik UIN Suska Riau
State Islamic University of Sultan Syarif Kasim
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 mas
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,
b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanp
© Hak Cipta milik UIN Suska Riau
State Islamic Univ

IDENTITAS RESPONDEN

Nama/Inisial :
Usia :
Pilihan : 1. Sedang Diet
2. Pernah Diet
Lama Diet : 1. < 1 Bulan
2. 1 Bulan – 3 Bulan
3. > 3 Bulan

PETUNJUK PENGISIAN

Berikut ini akan disajikan beberapa pernyataan kepada Anda. Baca dan pahami baik-baik setiap pernyataan-pernyataan berikut sesuai dengan keadaan diri Anda. Berilah tanda *checklist* (√) pada salah satu dari ke enam kotak yang akan disediakan. Di bawah ini terdapat enam (6) pilihan jawaban:

a. **S (Selalu)**
b. **SS (Sering Sekali)**
c. **SR (Sering)**
d. **KD (Kadang-Kadang)**
e. **JR (Jarang)**
f. **TP (Tidak Pernah)**

Contoh :

No.	Pernyataan	S	SS	SR	KD	JR	TP
1.	Saya merenungkan bentuk tubuh pada saat merasa bosan.	√					

SKALA I

No	Pernyataan	Alternatif Jawaban					
		S	SS	SR	KD	JR	TP
1.	Saya merenungkan bentuk tubuh pada saat merasa bosan.						
2.	Saya merasa risau dengan bentuk tubuh saat ini sehingga saya harus mengatur pola makan.						
3.	Saya merasa bahwa paha, pinggul, dan bokong saya terlalu besar.						
4.	Saya merasa takut tubuh saya akan bertambah gemuk.						
5.	Saya merasa cemas otot-otot saya menjadi kendur.						
6.	Saya merasa lebih gemuk ketika kekenyangan makan.						
7.	Saya pernah menangis karena sedih dengan bentuk tubuh saya.						
8.	Saya menghindari aktivitas yang akan membuat otot bergoyong-goyang dan terlihat kendur.						
9.	Saya memperhatikan bentuk tubuh saya ketika sedang bersama teman.						
10.	Saya merasa khawatir paha akan melebar ketika saya duduk.						
11.	Saya merasa bahwa makan porsi kecil juga dapat membuat gemuk.						
12.	Saya merasa bentuk tubuh saya tidak sebaik bentuk tubuh orang lain.						
13.	Saya merasa tidak berkonsentrasi dengan kegiatan yang dilakukan ketika memikirkan bentuk tubuh saya.						
14.	Saya merasa gemuk ketika tidak mengenakan pakaian, seperti pada saat mandi.						
15.	Saya menghindari pengunaan pakaian yang akan memperlihatkan bentuk tubuh saya.						
16.	Saya pernah membayangkan untuk membuang bagian tubuh yang gemuk.						
17.	Saya merasa gemuk ketika makan makanan yang manis, kue, atau berkalori tinggi.						
18.	Saya memutuskan untuk tidak banyak bersosialisasi karena merasa tidak percaya diri dengan bentuk tubuh saya.						
19.	Saya merasa tubuh saya saat ini lebih besar dan bulat.						
20.	Saya merasa malu dengan bentuk tubuh saat ini						
21.	Saya mengatur pola makan karena tidak percaya diri dengan bentuk tubuh saat ini.						
22.	Saya merasa senang dengan bentuk tubuh saya ketika perut sedang kosong.						
23.	Saya merasa bahwa bentuk tubuh saya saat ini adalah karena kurang mengendalikan diri.						
24.	Saya merasa cemas orang lain akan melihat lipatan-lipatan lemak di sekitar perut dan pinggang saya.						
25.	Saya merasa tidak adil ketika teman-teman memiliki tubuh yang lebih baik dibandingkan saya.						

UIN SUSKA RIAU
© Hak cipta milik UIN Suska Riau State Islamic University
Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang
1. Dilarang mengutipsebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan,
b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanp

26.	Saya berusaha memuntahkan makanan agar merasa lebih kurus.						
27.	Saya merasa risau akan mengambil terlalu banyak ruang (misalnya, saat duduk di sofa atau kursi bus) ketika bersama orang lain.						
28.	Saya merasa khawatir tubuh saya akan berlekuk-lekuk karena adanya lipatan lemak.						
29.	Saya merasa bentuk tubuh saya buruk ketika melihat pantulan diri di cermin.						
30.	Saya pernah mencubit beberapa bagian tubuh saya untuk mengetahui seberapa banyak timbunan lemaknya.						
31.	Saya akan menghindar dari situasi dimana orang lain dapat melihat tubuh saya (misalnya, di ruang ganti umum atau ruang mandi kolam renang).						
32.	Saya menggunakan obat pencahar (laksatif) agar menjadi lebih kurus.						
33.	Saya menyadari bentuk tubuh saya saat berada di kerumunan orang-orang.						
34.	Saya merasa khawatir dengan bentuk tubuh sehingga saya mulai berolahraga.						

SKALA II

PETUNJUK PENGISIAN

Berikut ini akan disajikan beberapa pernyataan kepada Anda. Baca dan pahami baik-baik setiap pernyataan-pernyataan berikut sesuai dengan keadaan diri Anda. Berilah tanda *checklist* (√) pada salah satu dari kelima kotak yang akan disediakan. Di bawah ini terdapat lima (5) pilihan jawaban:

a. **SS (Sangat Sesuai)**
b. **S (Sesuai)**
c. **R (Ragu-Ragu)**
d. **TS (Tidak Sesuai)**
e. **STS (Sangat Tidak Sesuai)**

UIN SUSKA RIAU
© Hak cipta milik Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau
State Islamic University of 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,
b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanp

No	Pernyataan	Alternatif Jawaban				
		SS	S	R	TS	STS
1.	Saya menghabiskan banyak waktu untuk melamun.					
2.	Saya sering berharap ingin menjadi seperti orang lain.					
3.	Saya disukai oleh orang-orang di sekitar.					
4.	Saya dan keluarga sering bersenang-senang bersama.					
5.	Saya tidak pernah mengkhawatirkan bentuk tubuh saya.					
6.	Saya merasa sulit berbicara di depan umum.					
7.	Jika bisa ada banyak hal tentang diri saya yang ingin saya ubah.					
8.	Saya bisa mengambil keputusan tanpa kesulitan.					
9.	Orang-orang merasa nyaman bersama dengan saya.					
10.	Saya merasa bangga dengan bentuk tubuh saat ini.					
11.	Saya butuh waktu yang lama untuk membiasakan diri dengan penampilan fisik saya.					
12.	Keluarga selalu mendukung apapun keputusan saya.					
13.	Saya adalah orang yang tidak percaya diri					
14.	Saya merasa cukup puas dengan penampilan fisik saya saat ini.					
15.	Saya dapat memahami diri sendiri dengan baik.					
16.	Saya tidak melakukan pekerjaan dengan baik seperti yang saya inginkan.					
17.	Saya merasa tidak suka dengan penampilan fisik saya saat bertambah dewasa.					
18.	Saya menilai diri saya rendah.					
19.	Sudah beberapa kali saya berpikiran untuk merubah bentuk tubuh saya.					
20.	Saya tidak pernah merasa malu dengan penampilan fisik saya.					
21.	Saya merasa kesal apabila orang lain mengkritik penampilan fisik saya.					
22.	Penampilan fisik saya tidak semenarik orang lain.					
23.	Penampilan saya sering dikritik oleh orang lain.					
24.	Keluarga saya dapat menerima penampilan fisik saya.					
25.	Saya berusaha untuk selalu jujur kepada orang lain.					
26.	Saya adalah orang yang gagal.					

UIN SUSKA RIAU
© Hak Cipta Milik Universitas Islamic State Islamic University
Hak Cipta Milik 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,
b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanp

27.	Saya mudah kesal ketika penampilan fisik saya dibandingkan dengan orang lain.					
28.	Saya merasa keluarga terlalu menekan saya.					
29.	Saya tidak percaya diri dengan penampilan fisik saya.					
30.	Saya merasa tidak bisa diandalkan.					

SKALA III

No	Pernyataan	Alternatif Jawaban				
		SS	S	R	TS	STS
1.	Saya tidak berkeinginan untuk mengontrol berat badan saya.					
2.	Saya tidak pernah memusingkan berat badan sehingga saya tetap memakan apapun.					
3.	Apabila makanan tampak baunya lezat, saya makan lebih banvak dari biasanya.					
4.	Saya akan banyak makan ketika mencicipi sesuatu yang lezat.					
5.	Ketika saya mempunyai sesuatu yang lezat untuk dimakan, saya langsung memakannya.					
6.	Saat sedang mempunyai masalah, saya menjadi susah makan.					
7.	Sava menjadi tidak nafsu makan ketika sedang stress.					
8.	Saya makan banyak ketika merasa kesepian.					
9.	Saat saya kecewa. saya memiliki dorongan kuat untuk makan.					
10.	Ketika merasa takut. sava berkeinginan kuat untuk makan.					
11.	Sewaktu berat badan bertambah, saya tidak berkeinginan untuk mengurangj porsi makan sava.					
12.	Saya tidak berusaha membatasi jumlah makanan yang saya makan, ketika berat badan saya bertambah.					
13.	Saya berkeinginan kuat untuk membeli kue ketika melewati toko kue.					
14.	Ketika sedang kecewa, saya malas untuk makan.					
15.	Saya malas untuk makan ketika sedang kesal.					
16.	Ketika saya sedang menghadapi masalah, saya lebih banyak makan.					
17.	Saya berkeinginan kuat untuk makan ketika sedang frustrasi.					

UIN SUSKA RIAU
© Hak cipta milik UIN Suska Riau State Islamic University
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, 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

18.	Saya tidak bisa menahan diri untuk menikmati makanan yang tampaknya lezat.					
19.	Saya tidak dapat menahan diri untuk makan camilan/makanan kecil di malam hari.					
20.	Jika saya melihat sesuatu yang lezat, saya punya keinginan kuat untuk memakannya.					
21.	Jika menurut saya makanan yang ada terasa enak, maka saya makan lebih banyak dari biasanya.					
22.	Saat saya merasa takut, saya malas untuk makan.					
23.	Saat saya merasa khawatir, cemas atau tegang, saya berkeinginan kuat untuk makan.					
24.	Sewaktu saya gelisah, saya berkeinginan kuat untuk makan.					
25.	Saya tidak berselera makan ketika sedang sedih.					
26.	Jika saya mencium sesuatu yang lezat saya mempunyai keinginan kuat untuk memakannva.					

UIN SUSKA RIAU
© Hak Cipta Milik UIN Suska Riau
State Islamic University
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,
b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanp

LAMPIRAN G

TABULASI DATA PENELITIAN

© Hak cipta milik UIN Suska Riau
State Islamic University of Sultan Syarif Kasim
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 masa
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.

Tabulasi Data Penelitian
Skala *Body Dissatisfaction*

NO	X1	X2	X3	X4	X5	X6	X7	X8	X9	X10	X11	X12	X13	X14	X15	X16	X17	X18	X19	X20	X21	X22	X23	X24	X25	X26	X27	X28	X29	X30	X31	X32	X33	X34	Total
1	4	6	4	5	3	6	5	4	6	2	3	5	2	3	1	3	6	2	3	4	6	6	5	6	5	1	3	5	6	6	5	1	3	4	139
2	5	6	6	3	6	6	1	2	6	6	6	4	5	1	4	6	3	6	4	5	4	6	2	6	2	1	6	6	3	6	6	1	4	5	149
3	3	4	4	5	5	5	3	3	5	3	2	5	3	3	3	5	3	2	3	4	4	5	4	4	2	2	3	4	4	4	3	2	3	5	122
4	5	5	3	5	5	5	1	2	2	4	4	4	4	4	4	5	4	1	5	5	5	5	5	5	5	1	2	5	5	5	2	2	3	5	132
5	4	3	4	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	4	3	3	1	3	1	2	2	3	1	1	1	2	1	2	4	3	1	2	2	78
6	6	6	6	6	6	6	6	6	5	4	3	3	3	3	3	2	1	3	3	3	3	3	4	5	6	6	6	6	6	6	6	5	5	5	156
7	3	4	3	2	2	3	1	2	3	2	1	1	1	2	3	1	2	1	2	2	2	3	3	4	2	1	2	2	3	4	3	1	2	2	75
8	3	4	4	6	5	6	3	2	6	3	4	4	4	3	5	6	6	5	4	3	6	4	3	3	2	1	1	5	4	5	2	1	4	3	130
9	6	6	6	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	173
10	6	6	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	172
11	6	6	2	6	6	6	2	1	6	1	2	2	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	69
12	4	5	5	6	5	6	2	2	6	6	5	5	2	1	6	6	2	4	5	4	5	5	5	6	2	1	4	5	5	5	1	1	5	5	142
13	3	4	2	3	4	3	1	1	2	1	1	2	1	2	6	2	1	1	2	2	3	1	6	3	1	1	1	1	2	3	1	2	1	6	76
14	6	6	6	5	5	5	5	6	5	4	6	6	6	5	6	6	6	5	5	6	5	6	6	5	6	6	5	6	6	6	6	5	6	6	190
15	5	5	3	6	1	3	1	2	3	2	2	4	3	4	6	5	5	3	6	2	4	4	5	4	3	4	5	2	5	4	2	5	2	5	125
16	5	5	3	5	3	5	3	3	4	3	2	3	4	4	3	4	5	1	4	3	4	5	3	3	3	1	1	4	3	4	3	1	5	6	118
17	6	6	6	6	5	5	6	5	6	6	5	5	3	4	5	4	4	3	5	5	6	4	3	5	4	3	3	6	5	4	4	1	3	3	154
18	4	5	6	5	3	4	5	2	5	6	4	5	2	5	4	6	6	4	6	6	6	3	6	6	6	6	4	6	5	5	5	3	6	6	166
19	4	5	5	4	3	4	4	3	6	6	5	6	6	5	6	2	6	1	6	3	6	5	5	6	4	2	5	6	5	6	3	1	4	3	151
20	3	2	4	3	4	4	1	1	4	5	1	4	1	4	4	4	1	1	4	1	2	6	3	5	5	1	3	4	1	3	5	1	1	3	99
21	5	4	4	3	4	3	3	5	5	5	5	4	4	5	5	4	4	5	5	4	4	4	5	5	5	5	5	5	5	4	4	4	5	5	151
22	4	3	6	6	4	4	1	1	3	5	4	4	3	2	5	5	3	2	5	3	4	6	5	5	5	1	3	5	4	6	4	1	3	5	130
23	6	6	6	6	6	6	5	4	5	5	4	5	3	5	6	5	6	4	5	5	5	5	5	5	5	3	4	6	6	4	4	5	5	6	171
24	6	5	6	6	6	4	6	5	5	5	5	5	3	5	5	3	5	5	5	3	3	3	3	3	5	5	3	5	5	4	4	4	5	5	155
25	6	4	5	5	5	6	6	4	4	5	5	5	5	5	5	5	6	4	5	6	6	6	6	6	6	6	6	6	5	5	5	3	5	5	177
26	5	4	4	4	5	4	4	4	4	4	5	5	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	3	3	5	4	5	5	4	5	5	141

UIN SUSKA RIAU
© Hak cipta milik UIN Suska Riau
State Islamic University
Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa menyebutkan sumber:
a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan,
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

27	5	5	5	5	3	5	2	1	5	5	5	5	5	1	5	1	3	2	4	4	5	5	5	2	1	1	5	2	1	1	1	5	5	5	120
28	4	5	4	5	4	5	4	3	4	5	4	5	3	4	5	4	3	4	5	4	5	3	4	5	4	5	4	3	4	3	4	3	4	4	139
29	3	5	3	5	3	6	4	2	6	3	3	3	4	5	6	6	6	3	6	3	3	3	2	4	2	1	1	6	5	6	6	1	3	3	131
30	3	2	3	3	4	3	2	2	3	2	3	4	3	3	5	3	3	4	3	3	4	3	3	4	4	2	3	4	4	3	4	2	4	4	109
31	5	6	6	6	5	6	6	5	6	6	6	4	4	3	6	2	4	6	5	3	6	5	4	3	6	2	3	4	5	3	3	2	5	6	157
32	4	4	5	6	4	5	3	3	5	3	2	5	2	2	5	4	5	4	4	2	2	3	5	4	2	1	2	4	4	2	4	1	4	5	120
33	5	5	5	5	5	5	1	3	3	4	4	5	2	3	5	1	4	1	4	3	5	3	3	5	3	1	2	3	1	3	3	1	1	5	112
34	3	4	5	5	4	4	4	1	1	1	3	3	3	4	5	4	4	1	3	4	3	3	4	5	4	1	1	5	5	5	1	3	2	4	112
35	4	4	4	4	4	4	1	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	2	4	4	4	4	4	1	4	4	125
36	5	5	5	5	4	5	5	4	5	4	5	5	4	4	4	3	5	3	4	5	5	5	4	5	3	3	4	4	4	3	4	5	5	3	146
37	4	2	4	4	3	3	1	2	4	4	3	3	2	2	4	2	2	3	1	1	2	4	2	3	4	1	2	3	2	2	4	1	2	2	88
38	2	3	4	4	3	4	3	2	2	2	2	2	2	4	4	2	3	1	2	1	3	4	2	4	2	1	2	2	3	3	3	1	3	3	88
39	3	4	1	1	1	3	1	1	6	1	1	3	2	1	6	1	6	3	1	6	6	1	6	1	6	1	3	1	3	3	6	1	5	3	98
40	2	4	4	2	3	3	1	1	1	1	1	2	1	3	6	1	5	1	4	1	3	3	4	1	1	1	5	4	3	2	4	1	4	3	86
41	3	3	3	3	4	3	3	4	3	4	3	4	3	1	6	1	1	1	3	1	1	3	4	1	1	1	1	1	1	6	6	1	6	5	95
42	5	4	3	6	1	4	6	6	6	3	1	3	3	1	2	6	5	1	1	2	6	6	5	2	2	1	2	2	4	5	2	1	6	6	119
43	5	3	6	6	3	6	4	4	6	6	2	6	4	1	3	6	6	2	6	4	3	6	6	6	6	1	6	5	5	6	6	1	6	4	156
44	3	6	3	3	4	4	2	3	4	5	6	5	3	4	5	3	4	2	4	5	6	4	3	5	6	5	5	4	6	5	4	5	6	6	148
45	5	6	5	5	6	5	5	6	6	3	6	6	6	3	3	3	6	2	3	1	3	6	6	6	2	1	3	6	2	6	6	1	2	6	147
46	5	5	6	5	4	6	4	6	5	6	5	5	4	6	5	5	5	4	6	4	5	6	5	5	5	6	5	6	6	2	6	2	6	6	172
47	5	6	3	3	1	3	1	3	3	2	3	5	3	2	6	1	2	1	2	1	1	5	5	3	1	1	1	3	1	2	2	1	3	6	91
48	6	5	6	6	3	4	4	1	6	6	6	6	3	6	6	6	6	1	6	5	6	6	6	6	6	1	2	5	4	1	2	4	3	6	156
49	3	4	3	4	3	3	2	2	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	2	2	4	3	3	3	2	2	3	3	3	3	2	2	3	99
50	3	2	3	3	4	4	1	3	2	2	1	2	1	1	6	1	1	1	3	1	3	3	1	3	1	1	1	1	1	2	5	1	1	4	73
51	6	2	3	6	3	6	1	1	1	1	3	1	6	1	3	1	1	1	3	1	3	6	4	6	1	1	3	3	1	3	6	1	6	5	100
52	6	5	3	5	5	5	5	5	4	5	1	2	2	1	5	5	1	1	1	1	2	1	4	2	3	1	3	3	5	1	1	2	1	3	100
53	4	4	5	5	5	5	2	2	3	4	2	2	3	3	6	4	4	1	2	2	2	6	2	2	2	1	2	2	3	3	2	1	2	4	102
54	4	4	1	3	1	3	2	3	4	3	3	2	3	1	6	2	3	2	1	1	3	1	2	1	2	1	1	1	2	6	2	1	2	5	82
55	5	6	4	6	5	6	6	4	6	5	6	6	6	6	6	6	5	6	6	6	4	6	6	5	6	4	6	6	6	5	6	6	5	4	187
56	5	4	3	4	2	3	3	3	4	3	4	4	4	3	3	3	4	2	4	3	4	4	4	3	3	2	2	3	4	4	3	4	4	4	116
57	3	5	5	6	3	5	1	2	6	5	3	6	4	5	5	5	1	4	4	5	5	5	6	6	6	1	4	6	6	4	4	3	5	3	147

UIN SUSKA RIAU
© Hak Cipta milik UIN Suska Riau
Hak Cipta dilindungi Undang-Undang
State Islamic University
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,
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

58	4	2	3	5	2	6	2	1	4	3	4	2	2	4	6	4	6	3	5	2	4	5	6	5	2	1	1	4	2	5	2	1	3	3	114
59	4	5	3	4	5	5	3	4	5	4	3	6	5	5	6	4	6	5	5	5	3	3	4	5	4	2	4	5	6	5	6	6	5	5	155
60	2	3	1	3	3	3	1	3	2	3	1	2	4	2	6	1	1	2	1	2	2	4	2	3	3	1	1	3	2	4	5	1	3	4	84
61	5	6	6	3	3	3	3	3	3	3	3	5	6	2	6	3	3	1	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	1	3	3	111
62	3	3	6	5	6	3	1	3	3	4	3	3	2	1	4	3	4	1	3	2	3	4	5	3	2	1	1	3	2	3	1	1	1	3	96
63	4	3	6	5	1	6	5	1	5	5	5	6	1	2	2	3	4	1	5	6	2	5	6	6	5	1	1	6	1	2	4	1	5	2	123
64	4	4	5	4	5	5	5	5	4	5	3	5	5	6	6	5	5	3	4	4	4	5	6	6	6	6	6	4	3	4	4	4	5	5	160
65	4	4	4	4	3	3	4	2	3	4	3	3	2	3	3	4	3	4	4	4	3	1	4	3	2	3	3	5	5	4	3	4	3	3	114
66	4	4	4	4	4	5	1	1	2	3	3	2	1	4	4	5	5	1	3	2	4	3	4	4	1	1	1	5	6	5	1	1	1	5	104
67	6	6	6	6	4	5	6	3	6	6	1	6	6	1	1	6	2	2	5	6	4	1	6	6	6	1	2	6	4	6	4	3	6	5	150
68	6	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	2	3	1	3	2	6	3	3	3	3	3	1	1	1	1	3	3	94
69	5	5	6	6	3	4	3	2	5	5	5	5	2	5	6	1	5	1	6	6	6	3	2	5	1	1	3	6	1	5	6	1	3	3	132
70	5	5	5	6	4	5	4	3	4	5	3	6	4	5	6	6	5	3	3	3	4	5	4	5	4	1	2	3	5	5	4	4	4	4	144
71	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	6	6	6	4	6	6	4	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	175
72	5	6	6	6	6	6	4	6	6	6	6	6	6	6	1	1	6	1	6	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	111
73	5	4	6	6	6	6	6	3	5	4	4	5	5	5	5	5	5	3	5	5	5	6	6	4	4	2	4	5	5	4	6	4	4	6	163
74	6	5	4	6	2	2	6	2	6	5	6	6	3	2	2	6	2	2	5	5	6	5	5	5	5	1	2	5	5	5	1	2	6	5	141
75	4	6	5	6	6	6	3	6	3	6	3	6	6	6	6	6	4	3	4	3	6	6	6	6	4	1	1	6	6	6	1	6	3	6	162
76	4	4	5	5	5	5	5	3	3	4	2	5	2	2	3	6	3	1	3	3	3	4	4	2	5	1	1	1	3	3	3	1	3	4	111
77	3	4	4	4	4	4	1	2	4	2	3	3	2	2	3	1	4	2	3	2	2	4	3	2	2	1	2	3	2	3	2	3	4	4	94
78	3	6	4	6	5	6	3	4	6	6	3	3	6	3	3	6	3	2	3	6	4	6	6	6	6	2	3	3	3	4	6	3	4	6	149
79	6	3	1	4	1	5	1	1	5	1	1	3	4	3	1	1	4	3	2	3	2	1	1	2	1	1	3	6	1	1	1	1	2	1	77
80	4	4	6	6	1	5	1	1	3	3	2	3	3	4	4	3	6	1	6	2	2	6	6	3	1	1	1	4	3	3	1	1	1	3	104

UIN SUSKA RIAU
© Hak Cipta milik UIN Suska Riau
State Islamic University of 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,
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

Tabulasi Data Penelitian
Skala *Self Esteem*

NO	X1	X2	X3	X4	X5	X6	X7	X8	X9	X10	X11	X12	X13	X14	X15	X16	X17	X18	X19	X20	X21	X22	X23	X24	X25	X26	X27	X28	X29	X30	Total
1	4	2	4	5	2	2	1	3	2	2	3	4	2	2	5	2	3	5	2	3	1	1	2	4	4	5	1	4	4	4	88
2	5	2	5	1	1	4	1	5	5	1	1	5	1	1	1	1	5	1	1	1	1	1	1	3	5	5	1	5	1	5	76
3	2	3	4	4	3	4	3	3	4	3	2	4	4	4	4	4	4	4	2	2	2	2	4	4	4	5	2	4	3	4	101
4	4	3	5	5	5	1	1	4	5	2	1	5	1	2	5	3	3	3	1	3	3	4	5	5	5	5	2	5	1	5	102
5	4	2	2	3	2	2	2	2	4	3	2	4	4	2	3	2	2	4	2	4	2	2	4	4	5	5	2	4	2	3	88
6	5	4	3	5	5	1	1	5	2	3	2	5	5	3	4	1	3	4	5	3	1	2	3	2	1	4	1	2	3	4	92
7	5	4	4	4	3	3	3	3	3	4	4	5	5	4	3	3	4	5	4	4	4	4	3	5	4	5	2	4	5	5	118
8	1	2	3	3	1	1	1	3	3	2	3	5	1	3	3	3	3	3	1	3	2	3	3	5	5	4	1	4	2	3	80
9	1	1	4	5	5	4	1	2	5	1	1	5	1	1	2	4	1	4	1	5	1	3	1	5	5	1	1	4	1	1	77
10	1	1	4	5	2	1	4	5	5	1	1	5	1	1	2	4	1	1	1	4	1	4	1	1	4	1	1	1	1	1	66
11	2	2	4	2	2	2	2	4	4	4	2	4	2	4	2	4	2	2	2	4	4	4	2	4	4	4	2	2	2	2	86
12	2	2	3	3	2	3	2	3	3	3	3	4	2	4	4	3	3	2	3	4	2	4	2	4	2	2	5	2	2	2	85
13	4	3	4	2	3	5	3	3	3	2	3	2	4	2	3	5	2	4	4	3	3	3	2	3	4	5	3	2	2	4	95
14	1	1	5	4	4	3	2	4	3	3	2	4	3	3	4	3	4	4	3	4	1	3	3	4	4	4	2	2	2	4	93
15	4	4	3	4	2	1	2	2	2	2	3	2	1	2	3	2	4	5	4	3	4	2	4	4	4	5	1	4	2	3	88
16	1	1	3	2	3	2	1	3	4	3	3	5	1	3	3	3	2	1	3	3	2	1	3	5	5	3	2	3	3	1	78
17	4	3	3	4	2	3	2	3	3	2	4	5	4	3	3	4	2	5	2	3	2	2	2	5	5	5	1	4	2	5	97
18	3	1	4	4	2	1	1	5	5	1	2	4	4	2	2	4	1	3	2	1	1	1	1	2	2	4	1	4	1	2	71
19	4	3	3	4	2	2	2	3	3	2	4	5	4	3	3	4	2	5	2	3	2	2	2	5	5	5	1	4	2	5	96
20	1	1	3	4	4	3	1	3	3	4	4	3	4	4	2	3	5	2	3	5	2	1	4	5	4	3	2	2	5	2	92
21	2	2	5	5	4	2	3	4	5	3	2	1	1	1	5	1	1	2	2	1	2	2	2	1	4	2	2	2	2	2	73
22	3	2	3	4	1	3	2	4	4	1	2	4	3	1	5	4	1	4	5	1	1	1	1	3	3	4	1	3	2	3	79
23	2	2	2	3	4	2	4	3	5	1	5	4	2	1	2	1	1	1	5	4	1	1	1	3	4	2	2	2	2	2	74
24	1	2	4	5	1	2	2	4	4	4	2	5	5	4	4	5	5	5	2	4	1	2	1	4	4	5	2	2	2	2	95
25	3	2	3	5	1	2	2	3	1	1	3	3	2	1	2	1	1	1	1	1	2	2	2	4	4	1	2	3	2	1	62
26	2	2	3	3	4	2	2	3	4	3	2	4	2	3	3	3	2	3	2	3	2	3	2	4	4	3	2	3	2	3	83
27	2	2	3	4	2	2	2	3	3	4	5	3	2	4	3	3	2	5	5	4	3	5	5	5	5	1	2	5	3	5	102

UIN SUSKA RIAU
© Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang
Hak Cipta milik UIN Suska Riau
State Islamic University
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
a. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
b. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan,
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanp

28	4	2	3	2	3	4	3	4	3	2	3	2	3	3	2	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	4	4	3	2	3	4	94
29	1	2	2	4	2	1	1	2	3	3	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	2	1	77
30	2	2	3	3	3	2	1	3	3	3	2	4	1	4	3	3	4	3	3	2	2	3	2	5	5	5	2	4	4	4	4	90
31	2	1	3	4	5	1	2	3	3	2	2	5	2	4	3	1	2	4	2	3	2	2	2	5	5	4	5	5	2	4	90
32	3	2	3	5	2	3	5	2	3	3	2	5	3	4	4	3	3	4	5	4	3	2	3	5	4	4	2	4	4	4	103
33	5	3	5	5	3	2	2	4	5	3	2	5	2	3	3	3	3	4	3	2	2	4	4	5	5	5	4	5	3	3	107
34	4	1	5	4	3	4	2	4	5	4	3	4	4	4	3	3	4	5	2	4	4	3	4	4	5	4	2	2	4	5	109
35	2	2	3	5	4	2	2	3	3	4	2	4	3	4	3	4	3	5	2	4	2	2	2	4	4	2	2	4	2	4	92
36	1	2	3	3	3	1	1	1	3	2	2	3	1	2	1	2	1	1	1	2	2	1	3	3	3	3	1	2	1	1	56
37	3	2	3	4	3	2	2	5	3	4	2	3	3	4	3	3	3	4	4	3	2	2	3	4	4	4	2	3	3	3	93
38	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	4	4	4	4	4	2	4	3	4	110
39	5	2	5	4	2	2	1	4	5	4	2	4	4	2	4	5	2	2	1	5	4	2	2	4	4	5	2	4	2	2	96
40	2	2	3	5	2	2	3	2	4	4	4	5	4	3	4	4	5	4	4	2	2	2	4	4	4	4	2	3	4	4	99
41	4	5	5	5	5	1	2	5	5	5	1	5	1	5	5	4	1	5	5	5	1	5	2	5	5	5	1	5	5	5	118
42	2	2	5	5	3	4	1	4	5	3	1	5	3	3	3	4	3	3	1	3	2	2	4	4	4	4	1	3	3	3	93
43	2	1	5	2	2	3	1	2	5	3	2	3	1	2	5	1	2	1	1	1	1	1	2	5	5	5	1	2	1	1	69
44	1	2	3	5	4	5	3	4	2	5	2	2	5	3	4	1	3	1	3	2	5	3	2	2	4	1	2	3	5	3	90
45	2	4	3	4	2	2	3	3	5	4	3	5	1	4	4	2	3	3	5	2	2	4	4	2	4	5	2	5	2	2	96
46	5	3	3	5	2	2	3	4	4	4	4	3	4	4	5	5	5	5	4	4	2	3	5	5	5	5	2	5	4	5	119
47	5	3	4	4	2	4	1	3	3	4	4	5	5	3	5	5	4	5	3	3	4	3	5	5	5	5	5	5	4	5	121
48	5	3	3	5	2	1	1	3	3	3	4	5	1	4	3	4	4	5	5	2	4	3	3	4	5	5	2	4	3	4	103
49	4	1	3	4	4	3	2	3	3	4	2	4	2	3	4	4	3	3	4	3	2	3	3	4	4	4	4	4	4	4	99
50	2	1	3	5	4	1	2	3	4	4	2	1	3	4	4	5	4	5	4	4	1	2	2	5	5	4	3	5	3	4	99
51	3	5	5	5	3	3	2	4	3	4	4	5	4	5	4	4	4	5	3	4	4	2	3	5	5	5	3	5	5	3	119
52	5	5	5	5	3	3	2	5	5	3	2	5	3	3	5	5	5	5	5	1	5	3	4	5	5	5	5	5	5	5	127
53	5	5	5	5	1	5	1	5	5	5	1	5	5	5	5	5	5	5	1	5	1	5	1	5	5	5	1	5	5	5	122
54	2	4	4	4	3	3	4	3	4	4	3	3	2	4	3	3	3	3	2	3	4	3	4	3	2	3	2	3	3	3	94
55	1	1	4	5	1	2	1	4	4	1	1	4	1	1	4	2	2	2	1	1	1	1	4	5	5	1	1	5	1	3	70
56	3	2	4	4	3	3	2	4	3	2	3	4	3	2	3	3	4	4	4	2	3	4	3	4	3	5	5	4	4	4	101
57	3	2	3	5	2	4	2	3	3	2	4	5	2	2	3	2	2	4	3	2	4	2	2	5	5	3	1	5	2	2	89
58	2	1	4	5	3	2	4	2	4	4	4	4	3	4	3	4	4	5	3	2	1	4	4	5	2	4	1	5	3	3	99

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,
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
© Hak cipta milik UIN Sultan Syarif Kasim State Islamic University
UIN SUSKA RIAU

59	2	2	3	3	2	1	1	3	4	2	2	4	2	2	3	4	2	3	2	2	2	1	3	4	4	5	2	4	2	3	79
60	4	2	3	5	2	1	2	2	3	4	4	5	2	4	4	3	4	4	5	4	2	3	4	5	4	5	2	4	4	3	103
61	2	2	4	5	2	2	2	3	4	3	2	4	2	3	3	3	4	5	2	3	3	2	2	4	5	5	3	4	2	3	93
62	4	2	5	5	4	5	5	4	4	4	4	2	4	4	4	4	5	5	5	5	2	3	4	5	5	5	4	5	5	5	127
63	4	3	2	4	2	4	1	2	3	4	4	5	4	4	4	3	4	3	3	4	4	2	3	5	4	5	1	5	5	5	106
64	1	3	4	4	4	2	2	4	5	4	2	4	3	4	4	3	3	2	3	3	3	2	2	3	4	3	2	3	2	3	91
65	3	4	3	2	3	3	4	2	3	3	4	2	4	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	2	4	4	2	2	2	91
66	5	4	3	4	1	4	2	2	3	2	2	5	2	2	4	4	3	4	2	3	1	2	4	5	4	5	1	5	2	4	94
67	4	2	3	3	5	4	1	1	4	1	5	5	3	1	1	2	3	5	5	1	1	1	3	5	5	5	1	5	1	5	91
68	2	2	4	5	2	1	2	2	3	2	2	4	2	2	3	4	2	4	1	2	2	2	4	4	4	5	2	4	1	4	83
69	4	2	3	4	2	1	2	2	4	1	3	4	2	3	4	1	5	1	2	4	1	1	1	5	4	4	2	5	4	3	84
70	1	1	3	4	2	3	1	2	3	2	2	3	2	2	3	3	2	2	2	2	1	1	3	4	4	3	2	4	1	1	69
71	2	2	4	4	4	2	2	4	4	4	2	4	2	4	4	4	2	4	2	4	4	3	2	3	4	4	2	2	2	3	93
72	5	2	4	4	2	4	2	4	4	4	4	5	5	4	4	4	4	5	5	4	5	5	4	4	5	5	5	5	5	5	127
73	1	1	3	2	5	1	1	4	3	2	1	1	2	3	5	3	4	2	1	2	1	2	2	3	4	3	1	4	1	3	71
74	4	2	4	5	2	2	1	4	5	3	2	5	3	2	4	3	2	4	1	3	1	1	3	5	4	5	3	5	1	5	94
75	3	4	3	4	1	3	1	5	5	5	1	5	3	3	5	3	3	4	1	4	1	2	3	3	3	4	2	3	3	3	93
76	3	2	4	5	2	3	1	3	4	3	3	4	3	2	3	3	2	2	1	3	2	1	3	4	4	4	2	3	2	2	83
77	3	4	4	5	3	4	3	3	4	4	4	4	3	3	3	3	3	5	3	3	3	4	3	4	3	5	3	5	3	4	108
78	2	1	3	3	1	4	1	3	3	2	3	3	3	2	3	3	2	3	2	2	1	3	4	4	5	4	2	3	3	3	81
79	4	4	1	2	2	3	2	2	4	2	3	4	4	2	5	4	2	2	3	2	2	3	3	3	3	5	2	3	4	4	89
80	4	3	3	2	3	3	2	3	4	2	4	4	3	2	4	4	4	5	2	4	2	2	4	4	4	5	2	5	4	5	102

UIN SUSKA RIAU
Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang
© Hak Cipta milik UIN Suska Riau
State Islamic University
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,
b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanp

Tabulasi Data Penelitian
Skala Perilaku Diet

NO	X1	X2	X3	X4	X5	X6	X7	X8	X9	X10	X11	X12	X13	X14	X15	X16	X17	X18	X19	X20	X21	X22	X23	X24	X25	X26	Total
1	4	4	2	1	2	3	4	1	3	4	4	4	3	2	4	3	2	2	1	2	2	2	4	4	5	1	73
2	5	5	2	1	1	1	1	5	5	1	5	5	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	51
3	4	3	3	2	2	3	3	3	3	3	4	4	4	3	3	2	3	3	4	2	2	3	3	3	3	2	77
4	1	5	2	3	1	1	1	2	1	5	5	3	3	1	1	2	2	2	2	2	2	1	2	3	1	3	57
5	4	3	3	2	3	2	2	2	2	4	4	4	2	2	4	2	2	3	3	2	3	4	3	3	2	2	72
6	4	3	3	3	2	5	4	3	4	5	4	4	4	3	4	1	2	2	2	3	3	3	3	4	2	5	85
7	3	3	3	3	3	2	2	4	2	3	3	3	4	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2	3	74
8	5	5	2	2	2	3	3	2	2	4	3	5	3	3	3	3	3	4	2	2	2	2	3	3	3	3	77
9	5	5	2	1	1	5	5	1	1	1	1	1	5	5	1	1	1	1	1	1	1	5	1	1	5	1	59
10	1	1	2	1	1	2	5	1	1	1	1	1	1	5	5	2	2	1	1	1	1	5	1	1	5	1	50
11	4	4	4	4	4	2	2	4	4	4	4	4	4	2	2	4	4	4	1	1	1	2	1	1	5	1	77
12	5	5	2	2	2	5	4	3	3	4	3	2	2	2	1	5	2	2	2	2	3	2	4	4	2	2	75
13	4	2	3	3	3	2	2	3	2	3	2	3	5	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	65
14	3	4	2	2	2	4	3	2	2	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	3	3	70
15	3	4	2	2	2	4	3	2	2	3	3	3	2	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	70
16	4	3	2	2	1	5	5	4	3	3	2	1	2	5	5	4	3	1	1	1	1	5	3	1	5	1	73
17	4	3	2	2	2	2	4	3	2	4	2	4	5	2	3	3	3	4	4	2	2	3	3	2	3	2	75
18	5	5	1	1	1	1	1	2	1	2	5	4	1	1	1	1	1	3	1	1	1	4	2	1	2	2	51
19	4	3	2	2	2	2	4	3	2	4	2	4	5	2	3	3	3	4	4	2	2	3	3	2	3	2	75
20	2	2	2	2	2	3	3	2	3	2	2	2	2	3	3	3	3	2	3	2	2	2	3	3	3	2	63
21	5	5	2	2	2	1	1	2	2	2	2	5	2	1	3	3	2	2	2	2	2	4	2	2	4	2	64
22	5	5	1	4	2	1	1	1	1	1	5	5	4	5	1	1	1	2	5	1	2	1	1	1	2	1	60
23	5	5	4	1	2	3	2	4	4	4	1	5	2	4	2	1	1	1	1	2	2	2	2	4	2	2	68
24	5	5	1	5	1	4	3	2	2	5	1	1	5	1	1	2	2	2	2	2	2	1	2	2	1	2	62
25	5	5	4	4	4	2	5	1	1	1	1	5	3	1	1	1	1	1	1	3	2	2	2	2	4	3	65
26	3	2	2	2	2	4	4	4	3	3	3	3	2	4	2	4	3	2	2	2	2	4	3	3	4	2	74
27	5	2	2	2	2	3	3	4	2	2	2	2	4	2	3	4	1	1	1	2	2	4	5	5	1	2	68

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,
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
© Hak cipta milik UIN Suska Riau State Islamic University

28	4	3	3	4	3	2	3	4	3	4	3	4	3	4	3	3	4	3	2	4	3	3	3	3	2	3	83
29	3	3	3	2	2	2	1	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	1	5	5	1	2	66
30	4	3	1	1	2	5	4	3	3	4	2	3	2	3	4	4	4	2	3	1	1	4	3	3	3	1	73
31	4	4	2	2	1	4	4	4	2	4	3	3	3	2	4	2	3	2	1	1	1	4	3	5	1	1	70
32	3	4	3	2	3	2	4	2	4	3	4	4	3	3	3	4	3	4	2	3	2	4	3	2	3	2	79
33	5	5	5	2	2	2	2	4	2	2	4	4	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	69
34	1	2	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	5	3	3	3	3	3	4	4	3	4	3	3	3	3	78
35	3	3	2	2	2	4	4	2	3	2	2	2	2	4	4	2	2	2	2	2	2	4	2	3	3	2	67
36	4	5	3	3	3	4	5	3	3	4	4	5	4	4	4	3	3	3	3	3	3	4	4	5	4	3	96
37	4	3	4	2	2	2	2	2	3	3	3	3	4	2	2	2	2	2	4	2	2	3	3	4	4	2	71
38	4	3	4	4	2	2	2	2	2	4	4	4	4	2	2	2	2	3	3	3	2	2	4	4	2	4	76
39	4	1	1	2	1	4	5	2	4	4	1	1	2	2	2	2	2	1	1	1	1	4	4	2	4	1	59
40	5	2	4	3	2	1	1	5	5	5	4	3	3	2	1	5	3	4	2	2	5	1	5	1	5	3	82
41	1	5	5	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	5	5	5	5	1	1	1	4	5	5	5	2	1	84
42	4	4	2	2	2	5	5	1	4	1	4	4	4	5	5	4	4	2	3	2	2	5	4	4	5	3	90
43	4	4	1	1	1	3	4	1	2	4	4	5	1	2	3	2	2	1	1	1	1	4	4	4	4	1	65
44	1	3	2	4	3	1	4	1	3	2	4	3	5	3	4	3	1	4	5	3	1	3	5	3	4	3	78
45	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	2	4	4	2	2	94
46	4	4	4	2	2	2	2	2	4	4	4	4	2	2	2	2	2	2	2	2	4	2	2	2	2	2	68
47	4	3	3	3	3	4	3	3	3	4	4	4	5	3	3	3	3	4	3	3	3	1	5	5	3	3	88
48	5	3	1	2	2	1	1	1	3	5	5	5	4	3	4	3	3	1	2	2	3	5	5	5	1	3	78
49	2	3	2	2	2	3	3	3	3	2	2	2	2	4	3	3	3	2	2	2	2	4	2	2	4	2	66
50	4	2	2	1	2	5	5	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	2	2	3	3	4	4	4	4	2	87
51	3	2	1	1	2	3	5	1	3	3	4	3	2	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	69
52	5	3	1	2	2	1	1	5	5	5	5	5	2	1	1	5	4	2	4	2	1	1	4	3	1	2	73
53	5	5	1	1	1	1	1	1	1	1	5	5	5	1	1	1	1	1	5	1	1	5	5	5	1	1	62
54	2	2	3	2	2	3	2	4	4	3	3	3	2	2	3	3	2	2	2	4	4	2	2	4	2	2	69
55	5	2	2	2	2	1	1	5	2	3	3	3	3	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	60
56	4	4	2	2	2	2	2	3	3	4	4	3	3	4	3	3	2	3	3	2	2	4	3	3	3	3	76
57	3	3	2	1	3	4	3	1	2	2	2	3	1	4	1	4	3	3	2	2	2	3	4	1	5	3	67
58	4	3	2	2	2	2	4	2	2	5	4	4	3	3	3	2	2	2	2	2	2	5	3	4	3	3	75

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,
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
© Hak cipta milik UIN Suska Riau State Islamic University

59	2	4	4	4	2	1	1	1	1	1	3	3	4	5	5	1	1	1	4	4	1	2	1	2	1	4	63
60	3	2	1	1	1	5	4	4	3	3	2	2	3	2	4	4	4	1	4	1	2	3	4	4	3	2	72
61	4	3	2	2	3	5	5	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	2	2	4	3	4	4	2	83
62	4	2	2	2	2	4	4	3	3	3	3	3	4	4	4	2	3	2	2	2	2	3	3	3	4	2	75
63	4	2	1	2	2	1	3	4	3	4	4	2	4	1	1	3	3	3	2	2	2	2	4	4	2	1	66
64	4	4	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	3	3	4	3	3	4	3	3	3	4	3	2	3	88
65	4	4	3	3	3	2	3	3	2	3	4	4	3	2	1	4	4	5	5	4	3	2	4	4	1	5	85
66	5	4	4	2	2	4	4	4	4	4	4	4	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	4	4	2	78
67	5	5	1	1	1	1	1	2	5	5	3	5	1	1	1	5	5	3	3	2	1	2	5	5	1	1	71
68	3	3	2	2	2	4	4	2	3	4	2	2	2	3	3	3	4	4	3	3	3	2	3	2	1	4	73
69	5	4	1	1	1	4	4	4	5	5	2	3	1	2	2	4	3	1	1	1	1	2	4	5	4	1	71
70	4	5	2	2	2	5	4	1	2	3	3	4	2	3	4	3	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	71
71	4	4	2	2	3	4	4	4	2	4	5	4	3	4	4	4	2	2	4	2	3	2	4	4	4	2	86
72	5	2	5	5	5	1	1	5	5	5	4	4	4	3	4	4	3	4	4	2	4	4	2	4	4	4	97
73	4	4	1	1	1	3	3	3	2	4	4	4	1	5	4	1	1	2	1	1	1	2	1	1	4	1	60
74	5	5	4	3	4	1	2	4	4	4	1	4	4	2	2	4	4	4	3	4	4	4	4	5	4	4	93
75	5	5	3	3	3	3	3	3	3	3	4	5	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	87
76	4	4	3	3	3	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	3	3	3	2	3	3	4	3	3	4	3	89
77	4	5	3	3	3	3	3	4	3	4	4	4	4	3	3	3	3	4	4	3	3	2	4	4	3	4	90
78	5	5	3	3	3	5	5	3	3	4	5	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	4	4	5	3	96
79	4	4	4	3	3	3	2	3	3	2	4	3	3	2	3	2	3	3	3	4	3	2	4	3	4	3	80
80	3	4	3	2	4	3	4	1	3	4	4	4	5	2	4	2	2	2	2	2	2	2	4	4	4	2	78

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,
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
© Hak cipta milik UIN Suska Riau
State Islamic University

LAMPIRAN H

UJI NORMALITAS

© Hak cipta milik UIN Suska Riau
State Islamic University of Sultan Syarif Kasim
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 masa
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.

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		80
Normal Parameters[a,b]	Mean	.0000000
	Std. Deviation	10.24479694
Most Extreme Differences	Absolute	.087
	Positive	.087
	Negative	-.056
Test Statistic		.087
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200[c,d]

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

UIN SUSKA RIAU
© Hak cipta milik UIN Suska Riau
State Islamic University of Sultan Syarif Kasim
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 mas
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 I

UJI LINEARITAS

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim

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 masa
   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.

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Perilaku Diet * Body Dissatisfaction	Between Groups	(Combined)	6314.333	57	110.778	.902	.635
		Linearity	384.823	1	384.823	3.133	.091
		Deviation from Linearity	5929.510	56	105.884	.862	.681
	Within Groups		2702.667	22	122.848		
	Total		9017.000	79			

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Perilaku Diet * Self Esteem	Between Groups	(Combined)	6017.583	41	146.770	1.859	.028
		Linearity	667.177	1	667.177	8.453	.006
		Deviation from Linearity	5350.407	40	133.760	1.695	.053
	Within Groups		2999.417	38	78.932		
	Total		9017.000	79			

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.
© Hak cipta milik UIN Suska Riau
State Islamic University of Sultan Syarif Kasim
UIN SUSKA RIAU

LAMPIRAN J

UJI MULTIKOLINEARITAS

© Hak cipta milik UIN Suska Riau
State Islamic University of Sultan Syarif Kasim
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 masa
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.

Coefficients[a]

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.	Collinearity Statistics	
		B	Std. Error	Beta			Tolerance	VIF
1	(Constant)	63.249	12.050		5.249	.000		
	Body Dissatisfaction	-.032	.044	-.093	-.736	.464	.746	1.341
	Self Esteem	.157	.088	.225	1.779	.079	.746	1.341

a. Dependent Variable: Perilaku Diet

© Hak cipta milik UIN Suska Riau
State Islamic University of Sultan Syarif Kasim
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 masa
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 K

UJI HIPOTESIS

© Hak cipta milik UIN Suska Riau
State Islamic University of Sultan Syarif Kasim
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 mas
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.

ANOVA[a]

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	725.487	2	362.743	3.369	.040[b]
	Residual	8291.513	77	107.682		
	Total	9017.000	79			

a. Dependent Variable: Perilaku Diet

b. Predictors: (Constant), Self Esteem, Body Dissatisfaction

Correlations

		Perilaku Diet	Body Dissatisfaction	Self Esteem
Pearson Correlation	Perilaku Diet	1.000	-.207	.272
	Body Dissatisfaction	-.207	1.000	-.504
	Self Esteem	.272	-.504	1.000
Sig. (1-tailed)	Perilaku Diet	.	.033	.007
	Body Dissatisfaction	.033	.	.000
	Self Esteem	.007	.000	.
N	Perilaku Diet	80	80	80
	Body Dissatisfaction	80	80	80
	Self Esteem	80	80	80

UIN SUSKA RIAU
© Hak cipta milik UIN Suska Riau
State Islamic University of Sultan Syarif Kasim
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 mas
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.

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.284[a]	.080	.057	10.377

a. Predictors: (Constant), Self Esteem, Body Dissatisfaction

Coefficients[a]

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	63.249	12.050		5.249	.000
	Body Dissatisfaction	-.032	.044	-.093	-.736	.464
	Self Esteem	.157	.088	.225	1.779	.079

a. Dependent Variable: Perilaku Diet

UIN SUSKA RIAU
© Hak cipta milik UIN Suska Riau
State Islamic University of Sultan Syarif Kasim
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 mas
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 L

SURAT PENELITIAN

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim

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 mas
   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.

KEMENTERIAN AGAMA RI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU
FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN
كلية التربية و التعليم
FACULTY OF EDUCATION AND TEACHER TRAINING
Jl. H.R. Soebrantas No. 155 KM. 15 Tuahmadani - Pekanbaru - Riau 28293 PO. BOX. 1004 Telp. 0761-561647
Fax. 0761-561646 Web.www.uin-suska.info/tarbiyah E-mail : tarbiyah-uinsuska@yahoo.com

SURAT KETERANGAN

Nomor Un.04/F.II/PP.00.9/16612/2022

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama	: **Dr. H. Kadar, M.Ag**
NIP	: 19650521 199402 1 001
Pangkat/golongan	: Pembina Utama Muda (IV/c) Lektor Kepala
Jabatan	: Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Suska Riau

dengan ini menerangkan bahwa :

Nama	: **Bela Avita**
NIM	: 11860125162
Jurusan	: Psikologi
Semester	: IX (Sembilan)

Benar telah melakukan *try out* penelitian di Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Suska Riau dari tanggal 18 Juni - 18 Juli 2022 guna menyusun skripsi dengan judul : " **Hubungan Antara Body Dissatisfaction dan Self Esteem dengan Perilaku Diet Pada Remaja Putri**".

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Pekanbaru, 21 September 2022
Dekan,

Dr. H. Kadar, M.Ag
NIP. 19650521 199402 1 001

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 mas
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 Kasi
UIN SUSKA RIAU

KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU
FAKULTAS EKONOMI DAN ILMU SOSIAL
كلية العلوم الاقتصادية والاجتماعية
FACULTY OF ECONOMICS AND SOCIAL SCIENCES
Jl. H.R. Soebrantas No. 55 Km. 15 Tuahmadani Tampan - Pekanbaru 28293 PO Box 1400 Telp. 0761-562051
Fax 0761-562052 Web. www.uin-suska.ac.id, E-mail. : fekonsos@uin-suska.ac.id

SURAT KETERANGAN TELAH TRY OUT

Nomor: 4690/Un.04/F.VII/PP.00.9/09/2022

Dekan Fakultas Ekonomi dan Ilmu Sosial Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau dengan ini menerangkan bahwa :

Nama	: Bela Avita
NIM	: 11860125162
Fakultas	: Psikologi
Semester	: IX (Sembilan)

benar telah melaksanakan Try Out di Fakultas Ekonomi dan Ilmu Sosial UIN Suska Riau dari tanggal 18 Juni sampai dengan 18 Juli 2022 dengan judul **"Hubungan Antara Body Dissatisfaction dan Self Esteem dengan Perilaku Diet Pada Remaja Putri".**

Demikian surat keterangan ini diberikan untuk dapat dipergunakan seperlunya.

Pekanbaru, 21 September 2022
Dekan,

KEMENTERIAN AGAMA UIN SULTAN SYARIF KASIM RIAU FAKULTAS EKONOMI DAN ILMU SOSIAL

Dr. Mahyarni, S.E, M.M
NIP. 19700826 199903 2 001

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 mas
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 Kasi
UIN SUSKA RIAU

KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU
FAKULTAS SYARI'AH DAN HUKUM
كلية الشريعة والقنون
FACULTY OF SHARI'AH AND LAW
Jl. H.R. Soebrantas No. 155 KM. 15 Tuah Madani - Pekanbaru 28293 PO.Box. 1004 Telp. / Fax 0761-562052
Web. www.fasih.uin-suska.ac.id Email : fasih@uin-suska.ac.id

SURAT KETERANGAN

Nomor:B-9905/Un.04/F.I.2/PP.00.9/09/2022

Pekanbaru, 26 September 2022

Dekan Fakultas Syariah dan Hukum UIN Sultan Syarif Kasim Riau menerangkan bahwa:

Nama	:	Bela Avita
NIM	:	11860125162
Prodi	:	Psikologi

adalah benar telah melakukan Try out Penelitian di Fakultas Syariah dan Hukum UIN Sultan Syarif Kasim Riau dengan judul: **Hubungan Antara Body Dissatisfaction Dan Self Esteem Dengan Perilaku Diet Pada Remaja Putri".**

Demikian Surat Keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Dekan,

Dr. Zulkifli, M.Ag
NIP. 19741006 200501 1 005

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 mas
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 Kasi
Scanned with CamScanner

KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SULTAN SYARIF KASIM RIAU
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI
Jln. H.R. Soebrantas KM. 15 No. 155 Kel. Tuah Madani Kec. Tuah Madani - Pekanbaru 28298 PO Box. 1004
Telepon (0761) 562051 ; Faksimili (0761) 562052
Web : https://fdk.uin-suska.ac.id, E-mail: fdk@uin-suska.ac.id

SURAT KETERANGAN TELAH MELAKSANAKAN TRY OUT

Nomor : B-4281/Un. 04/F.IV/PP.00.9/10/2022

Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sultan Syarif Kasim Riau menerangkan bahwa:

Nama	: Bela Avita
NIM.	: 11860125162
Semester	: IX (Sembilan)
Jurusan	: Psikologi
Fakultas	: Psikologi UIN Sultan Syarif Kasim Riau

Telah melaksanakan Try Out terkait dengan Judul skripsi : " ***Hubungan antara Body Dissatisfaction dan Self Esteem dengan Perilaku Diet Pada Remaja Putri***" di Fakultas Dakwah dan Komunikasi pada tanggal 18 Juni 2022 s.d tanggal 18 Juli 2022.

Demikian surat keterangan ini kami berikan untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Pekanbaru, 08 Rabi'ul Awwal 1444 H
04 Oktober 2022 M
Dekan,

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

Tembusan :
1. Rektor UIN Sultan Syarif Kasim Riau
2. Dekan Fakultas Psikologi UIN Suska Riau

© Hak cipta milik UIN Suska Riau
State Islamic University of Sultan Syarif Kasim
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 mas
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

PEMERINTAH KOTA PEKANBARU

KECAMATAN BINAWIDYA

Jalan H.R Subrantas No.52 Telp. (0761) 63317 Pekanbaru

SURAT KETERANGAN

Nomor : B.HM.03.03/Kec. BW-Sekr.1/09 /2023

Dengan ini menerangkan bahwa :

a. NIM	: 11860125162
b. Nama	: BELA AVITA
c. Fakultas	: PSIKOLOGI
d. Jurusan	: PSIKOLOGI
e. Judul Penelitian	: HUBUNGAN ANTARA BODY DISSATISFACTION DAN SELF ESTEEM DENGAN PERILAKU DIET PADA REMAJA PUTRI
Maksud	: Benar namanya tersebut diatas telah melakukan Penelitian di Kecamatan Binawidya Kota Pekanbaru.

Demikian Surat Keterangan ini dibuat untuk dipergunakan seperlunya.

Pekanbaru, 12 Januari 2023
a.n.Camat Binawidya
Kasi Kesos

PEMERINTAH KOTA PEKANBARU KECAMATAN BINAWIDYA

YESE POITA INDRI PUTRI, SE
NIP. 19800908 200501 2 009

UIN SUSKA RIAU

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim

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 mas
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
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 masa
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
UIN SUSKA RIAU

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

Bela Avita adalah nama penulis skripsi ini. Penulis lahir dari pasangan Bapak Tukijo dan Ibu Sumarmi sebagai anak pertama dari tiga bersaudara. Penulis dilahirkan di Klaten pada tanggal 13 Januari 2000. Penulis telah menamatkan pendidikan formal dimulai dari SD Negeri 003 Rambah (Lulus tahun 2012), dilanjutkan ke SMP Negeri 1 Rambah (Lulus tahun 2015), dilanjutkan ke SMA Negeri 1 Rambah dengan mengambil jurusan IPA (Lulus tahun 2018). Pada tahun 2018 penulis melanjutkan pendidikan di Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau pada Fakultas Psikologi, Program Studi S1 Psikologi.

Selama menempuh pendidikan di Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau, penulis telah melaksanakan Kuliah Kerja Nyata (KKN) di Desa Koto Tinggi, Kecamatan Rambah, Kabupaten Rokan Hulu pada tahun 2021. Selain itu, pada tahun 2022 penulis juga telah mengikuti Praktik Kerja Lapangan (PKL) di SMA Islam As-Shofa Pekanbaru.

Penulis dinyatakan lulus dari Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau pada tanggal 18 Januari 2023 setelah berhasil mempertahankan skripsi yang berjudul "**Hubungan Antara *Body Dissatisfaction* dan *Self Esteem* dengan Perilaku Diet pada Remaja Putri**"