

**HUBUNGAN ANTARA CITRA TUBUH DENGAN PERILAKU
DIET PADA SISWA SMAN 1 SYAMTALIRA ARON
KABUPATEN ACEH UTARA**

SKRIPSI

Disusun Oleh:

**AFNY MESSY
210901025**



**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI AR-RANIRY
BANDA ACEH
2025**

**HUBUNGAN ANTARA CITRA TUBUH DENGAN PERILAKU DIET PADA
SISWA SMAN 1 SYAMTALIRA ARON KABUPATEN ACEH UTARA**

SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Psikologi
UIN Ar-Raniry Banda Aceh
Sebagai salah Satu Syarat untuk Memperoleh
Gelar Sarjana S-1 Psikologi (S.Psi)



Pembimbing I

Dr. Miftahul Jannah, S.Ag., M.Si
NIP. 197601102006042002

Pembimbing II

Mhd. Ricky Darusman, M.Psi., Psikolog

**HUBUNGAN ANTARA CITRA TUBUH DENGAN PERILAKU DIET PADA SISWA
SMAN 1 SYAMTALIRA ARON KABUPATEN ACEH UTARA**

SKRIPSI

**Telah Dinilai oleh Tim Munaqasyah Skripsi
Fakultas Psikologi UIN Ar-Raniry Banda Aceh
Dan Dinyatakan Lulus serta Disahkan sebagai
Tugas Akhir untuk Memperoleh Gelar
Sarjana S-1 Psikologi (S.Psi)**

Diajukan Oleh:

**AFNY MESSY
NIM. 210901025**

Pada Hari/Tanggal
Senin/25 Agustus 2025

Panitia Sidang Munaqasyah Skripsi

Ketua

Dr. Miftahul Jannah, S.Ag., M.Si
NIP. 197601102006042002002

Sekretaris

Mhd. Ricky Darusman, M.Psi., Psikolog

Penguji I

Prof. Dr. Safrilisyah, M.Si
NIP. 197004201997031001

Penguji II

Karjuniwati, S.Psi., M.Psi., Psikolog
NIP.198206192023212027

Mengetahui,

Dekan Fakultas Psikologi UIN Ar-Raniry


Prof. Dr. Muslim, M.Si
NIP.196610231994021001

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Afny Messy

NIM : 210901025

Prodi : Psikologi UIN Ar-Raniry

Menyatakan bahwa dalam Skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar sarjana di suatu Perguruan Tinggi dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis dirujuk dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka. Jika dikemudian hari ada tuntutan dari pihak lain atas karya saya, dan ternyata memang ditemukan bukti bahwa saya telah melanggar pernyataan ini, maka saya siap menerima sanksi berdasarkan aturan yang berlaku di Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh.

Banda Aceh, 18 Agustus 2025

Yang Menyatakan



Afny Messy

PRAKATA



Segala puji dan syukur peneliti panjatkan kepada Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya setiap saat, sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Hubungan Antara Citra Tubuh Dengan Perilaku Diet Pada Siswa SMAN 1 Syamtalira Aron Kabupaten Aceh Utara”. Shalawat beserta salam juga peneliti hantarkan kepada Nabi Muhammad SAW beserta sahabat dan keluarganya.

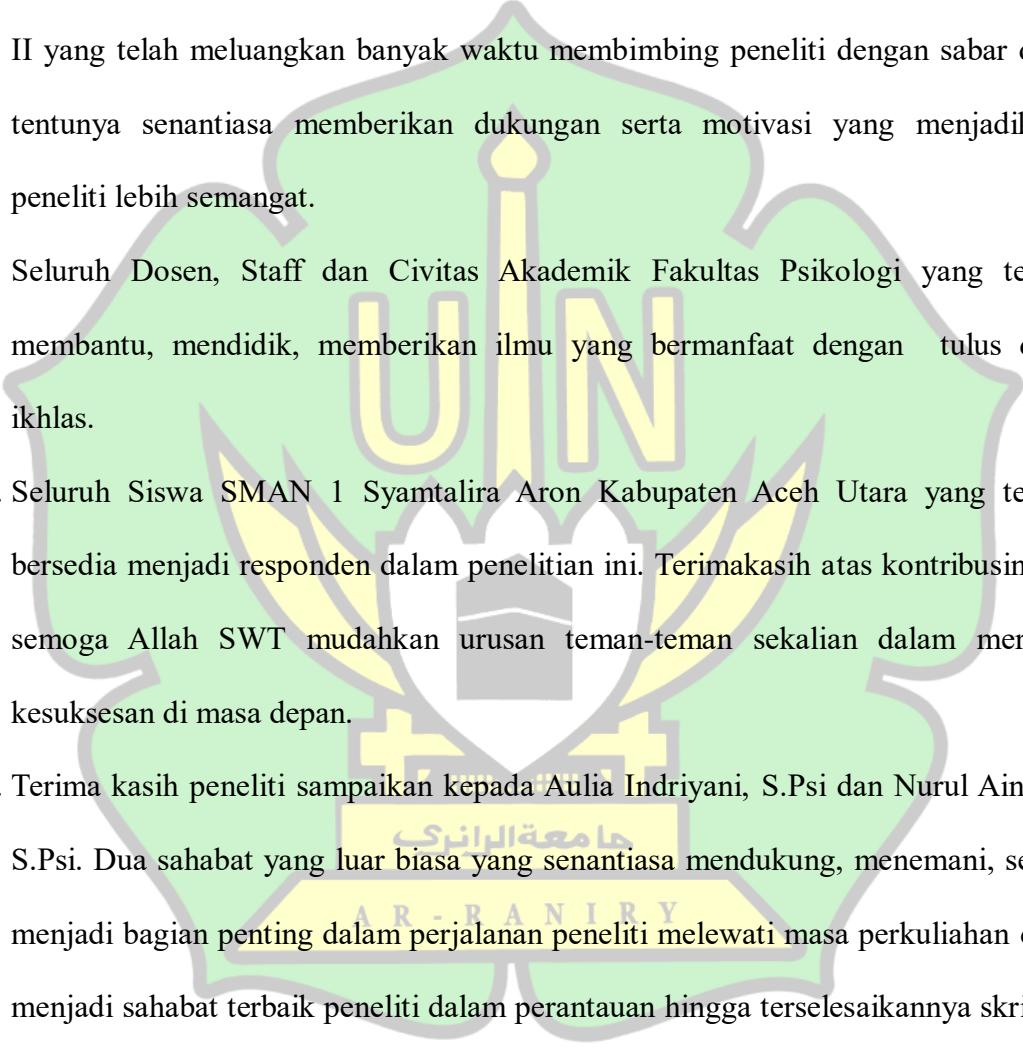
Skripsi ini merupakan salah satu persyaratan wajib untuk menyelesaikan tugas akhir dalam memperoleh gelar sarjana strata satu (S-1) pada Program Studi Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh. Peneliti sepenuhnya menyadari bahwa dalam proses penyusunan skripsi ini, tidak lepas dari bantuan, dukungan, dan bimbingan dari berbagai pihak, termasuk keluarga dan rekan-rekan terdekat, baik secara langsung maupun tidak langsung, serta dalam bentuk dukungan moral maupun material.

Dengan penuh cinta dan hormat, peneliti mengucapkan terima kasih yang tak terhingga kepada keluarga besar yang selalu mendukung peneliti, terkhusus Ayah dan Mama tercinta yang selalu berusaha memenuhi setiap kemauan peneliti. Ayah, terima kasih atas setiap tetes keringat dan perjuanganmu demi melihat peneliti bisa berdiri di titik ini. Mama, terima kasih atas kasih sayang, kesabaran, dan doa yang senantiasa menyelimuti setiap langkah peneliti. Terima kasih telah menjadi motivasi serta

kekuatan dalam setiap perjalanan, dan terima kasih telah menjadi cahaya yang tak pernah padam dalam menemani peneliti hingga sampai di tahap ini

pada kesempatan kali ini peneliti juga ingin mengucapkan terima kasih yang tak terhingga kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Muslim, M.Si selaku Dekan Fakultas Psikologi UIN Ar-Raniry yang telah memberikan dukungan dan motivasi kepada peneliti sebagai mahasiswa di Fakultas Psikologi.
2. Bapak Prof. Dr. Safrilsyah, S.Ag., M.Si, sebagai Wakil Dekan I Bidang Akademik yang telah memberikan dukungan, motivasi kepada seluruh mahasiswa psikologi.
3. Ibu Misnawati, S.Ag., M.Ag. Ph.D sebagai Wakil Dekan II Bidang Administrasi dan Keuangan yang telah membantu dan memberi dukungan kepada peneliti.
4. Bapak Drs. Nasruddin, M.Hum sebagai wakil Dekan III Bidang Kemahasiswaan dan kerjasama, sekaligus Penasehat Akademik peneliti yang telah memberikan dukungan kepada peneliti dan mahasiswa lainnya
5. Bapak Julianto, S.Ag., M.Si sebagai Ketua Program Studi Psikologi UIN Ar-Raniry yang telah membimbing, mengarahkan dan memberi motivasi kepada peneliti dan juga mahasiswa lainnya.
6. Ibu Siti Hajar Sri Hidayati, S.Psi., M.Psi., MA selaku Sekretaris Program Studi Psikologi UIN Ar-Raniry, yang telah mengarahkan dan memberi dukungan kepada peneliti dan mahasiswa lainnya.

- 
7. Ibu Dr. Miftahul Jannah, S.Ag., M.Si selaku dosen pembimbing I yang telah membimbing peneliti dengan sepenuh hati, memberi dukungan dan motivasi yang membuat peneliti semangat.
 8. Bapak Mhd. Ricky Darusman, S.Psi., M.Psi., Psikolog selaku dosen pembimbing II yang telah meluangkan banyak waktu membimbing peneliti dengan sabar dan tentunya senantiasa memberikan dukungan serta motivasi yang menjadikan peneliti lebih semangat.
 9. Seluruh Dosen, Staff dan Civitas Akademik Fakultas Psikologi yang telah membantu, mendidik, memberikan ilmu yang bermanfaat dengan tulus dan ikhlas.
 10. Seluruh Siswa SMAN 1 Syamtalira Aron Kabupaten Aceh Utara yang telah bersedia menjadi responden dalam penelitian ini. Terimakasih atas kontribusinya, semoga Allah SWT mudahkan urusan teman-teman sekalian dalam meraih kesuksesan di masa depan.
 11. Terima kasih peneliti sampaikan kepada Aulia Indriyani, S.Psi dan Nurul Ainun, S.Psi. Dua sahabat yang luar biasa yang senantiasa mendukung, menemani, serta menjadi bagian penting dalam perjalanan peneliti melewati masa perkuliahan dan menjadi sahabat terbaik peneliti dalam perantauan hingga terselesaiannya skripsi ini. Kehadiran kalian adalah pengingat bahwa peneliti tidak pernah benar-benar sendiri dalam perjalanan ini. Terimakasih untuk tawa, cerita, doa dan nasihat yang tulus. Peneliti berharap persahabatan ini terus terjaga dan kita saling mendukung satu sama lain disetiap langkah.

12. Terima kasih peneliti tujuhan kepada Afrani Dasilfa dan Ahadiyah Aldin, S.Pd., atas dukungan dan doa yang selalu mengiringi proses penyusunan skripsi ini. Terima kasih karena selalu menjadi tempat berbagi cerita dan pengingat untuk tidak menyerah.
13. Peneliti juga mengucapkan terima kasih kepada teman-teman seperjuangan, Cut Novisa, Salwa Fachriya Haqi, Khaira Siska serta seluruh angkatan 21 yang namanya tidak bisa peneliti sebutkan satu persatu yang selalu memberi dukungan pada peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini.
14. Terakhir, peneliti mengucapkan terima kasih kepada seorang wanita sederhana dengan mimpi yang begitu tinggi, yaitu diri peneliti sendiri, Afny Messy. Terima kasih sudah bertahan sampai saat ini dan masih memilih untuk terus berjuang hingga detik ini. Terima kasih untuk tidak menyerah, sesulit apa pun proses penyusunan skripsi ini. Ini merupakan pencapaian yang patut dirayakan untuk diri sendiri. Terima kasih atas usaha untuk menjadi wanita yang kuat serta ikhlas menerima setiap perjalanan hidup yang tak jarang mengecewakan. Terima kasih atas semua hal yang telah berhasil dilewati, atas setiap lelah dan air mata yang terbayar dengan kekuatan, hingga akhirnya menjadikan peneliti sebagai wanita yang kuat dan hebat. Apa pun kurang dan lebihnya, mari tetap merayakan diri sendiri dengan penuh cinta. Perang ini belum usai, tapi baru dimulai dan peneliti percaya akan sanggup melaluinya.

Peneliti mengucapkan terima kasih banyak atas doa, dukungan dan motivasi sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini. Semoga kalian semua mendapatkan

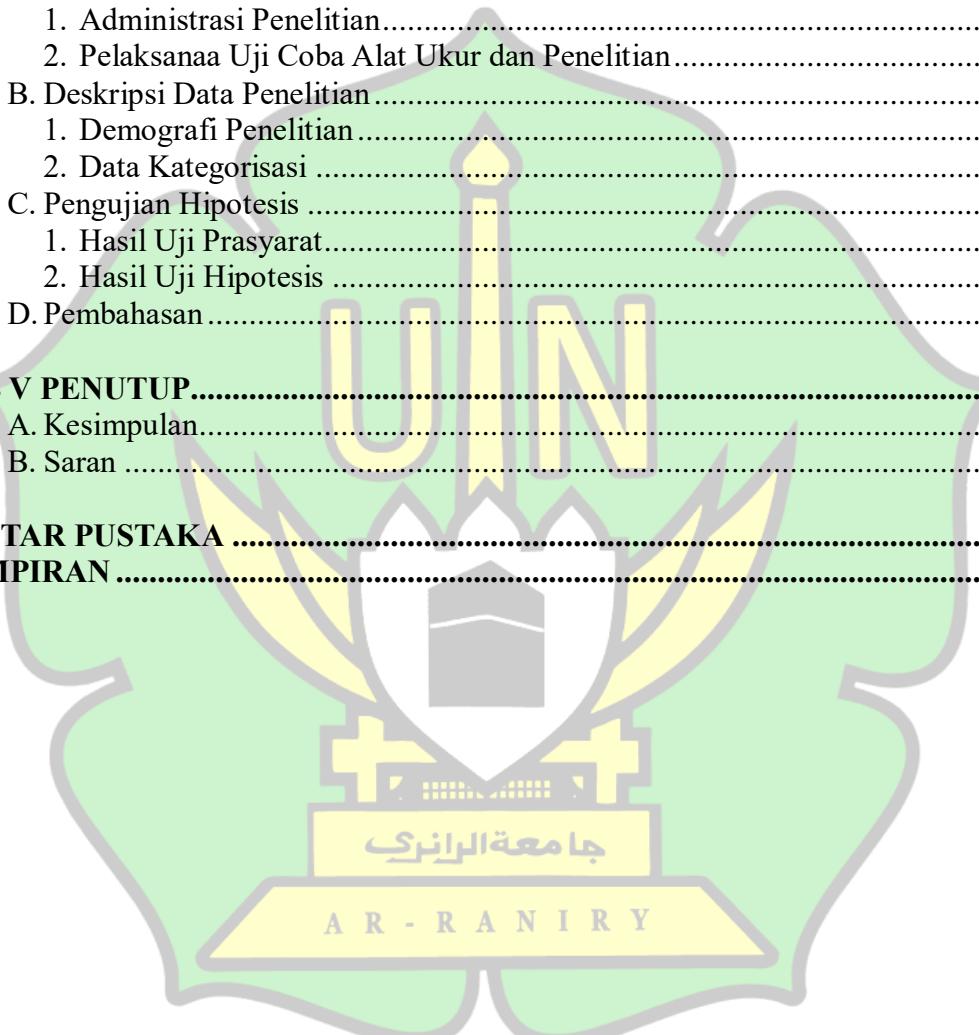
balasan terbaik dari Allah SWT. Peneliti menyadari masih banyak kekurangan. Oleh karena itu, peneliti berharap adanya kritikan dan saran yang bersifat membangun, sehingga kekurangan itu tidak terulang lagi pada hari yang akan datang. Harapan peneliti semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi orang lain terutama untuk peneliti sendiri.



DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PERSETUJUAN	ii
PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI.....	iv
PRAKATA.....	v
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
ABSTRAK.....	xv
ABSTRACT	xvi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	7
C. Tujuan Penelitian	7
D. Manfaat Penelitian	7
E. Keaslian Penelitian	7
BAB II LANDASAN TEORI.....	10
A. Perilaku Diet.....	10
1. Pengertian Perilaku Diet	10
2. Aspek-aspek Perilaku Diet.....	12
3. Faktor yang mempengaruhi perilaku diet	14
B. Citra tubuh.....	15
1. Pengertian citra tubuh	15
2. Aspek-aspek Citra tubuh.....	17
3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Citra tubuh	19
C. Hubungan Antara Citra tubuh Dengan Perilaku Diet	20
D. Hipotesis.....	23
BAB III METODE PENELITIAN	24
A. Pendekatan dan Metode Penelitian	24
B. Identifikasi Variabel Penelitian.....	24
C. Definisi Operasional Variabel Penelitian	25
1. Citra tubuh.....	25
2. Perilaku Diet.....	25
D. Subjek Penelitian	26
1. Populasi.....	26
2. Sampel	26

E. Teknik Pengumpulan Data	26
1. Alat Ukur Penelitian	27
2. Uji Prasyarat	35
3. Uji Hipotesis	37
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	38
A. Persiapan dan Pelaksanaan Penelitian	38
1. Administrasi Penelitian.....	38
2. Pelaksanaaa Uji Coba Alat Ukur dan Penelitian.....	39
B. Deskripsi Data Penelitian	40
1. Demografi Penelitian.....	40
2. Data Kategorisasi	41
C. Pengujian Hipotesis	45
1. Hasil Uji Prasyarat.....	45
2. Hasil Uji Hipotesis	46
D. Pembahasan	47
BAB V PENUTUP.....	50
A. Kesimpulan.....	50
B. Saran	50
DAFTAR PUSTAKA	52
LAMPIRAN	55

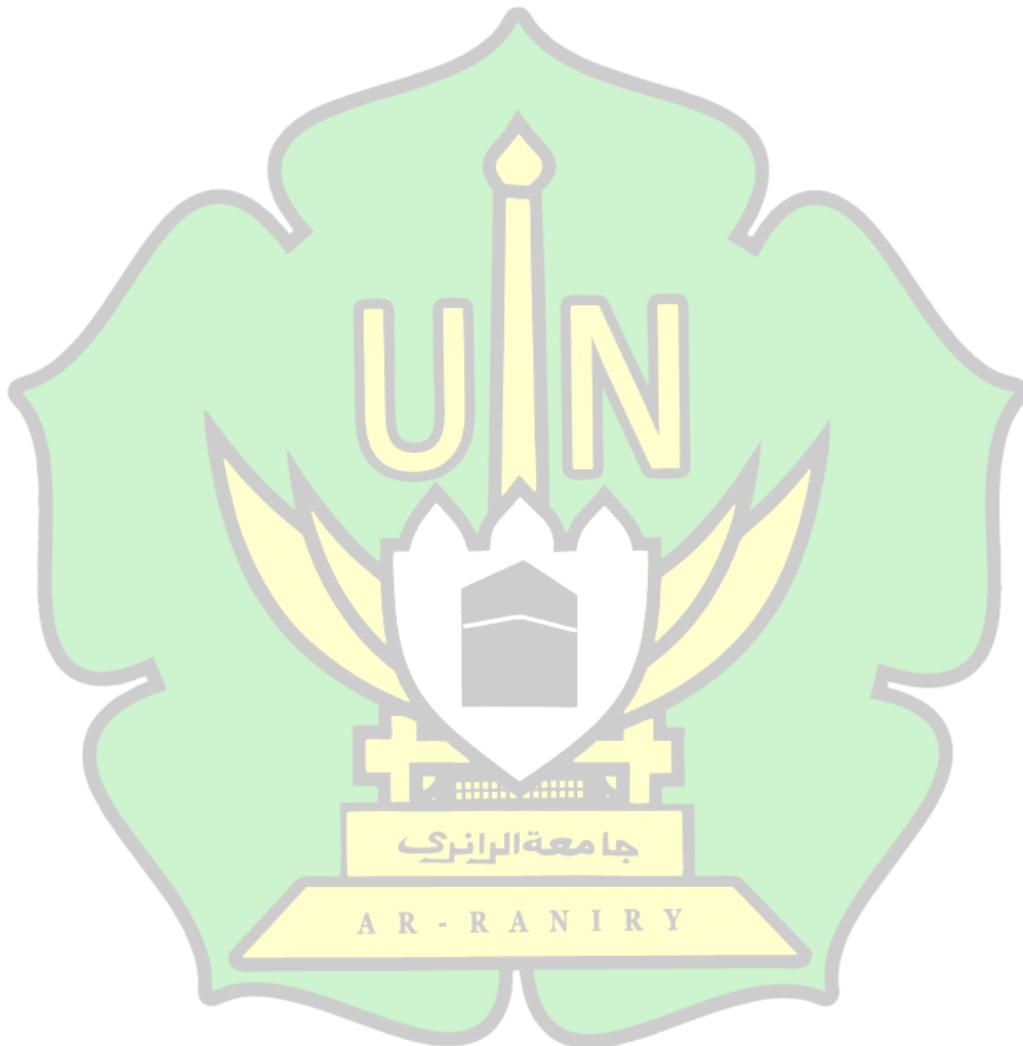


DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Skor aitem skala favourable dan skala unfavourable	27
Tabel 3. 2 Blue print awal Perilaku Diet	28
Tabel 3. 3 Blue print awal Citra Tubuh	28
Tabel 3. 4 Komputasi CVR Skala Perilaku Diet	30
Tabel 3. 5 Komputasi CVR Skala Citra Tubuh	31
Tabel 3. 6 Koefisien Daya Beda Aitem Skala Perilaku Diet	32
Tabel 3. 7 Blue print akhir skala Perilaku Diet	33
Tabel 3. 8 Koefisien Daya Beda Aitem Skala Citra Tubuh	33
Tabel 3. 9 Blue print akhir skala Citra Tubuh	34
Tabel 4. 1 Data Demografi Subjek Penelitian Berdasarkan Jenis Kelamin	40
Tabel 4. 2 Data Demografi Subjek Penelitian Berdasarkan Usia	41
Tabel 4. 3 Deskripsi Data Penelitian Citra Tubuh	41
Tabel 4. 4 Kategorisasi Skala Citra Tubuh.....	42
Tabel 4. 5 Deskripsi Data Penelitian Perilaku Diet	43
Tabel 4. 6 Kategorisasi Skala Perilaku Diet	44
Tabel 4. 7 Uji Normalitas <i>Kolmogorov Smirnov</i>	45
Tabel 4. 8 Uji Linearitas Hubungan Data Penelitian	46
Tabel 4. 9 Uji Hipotesis Data Penelitian	47

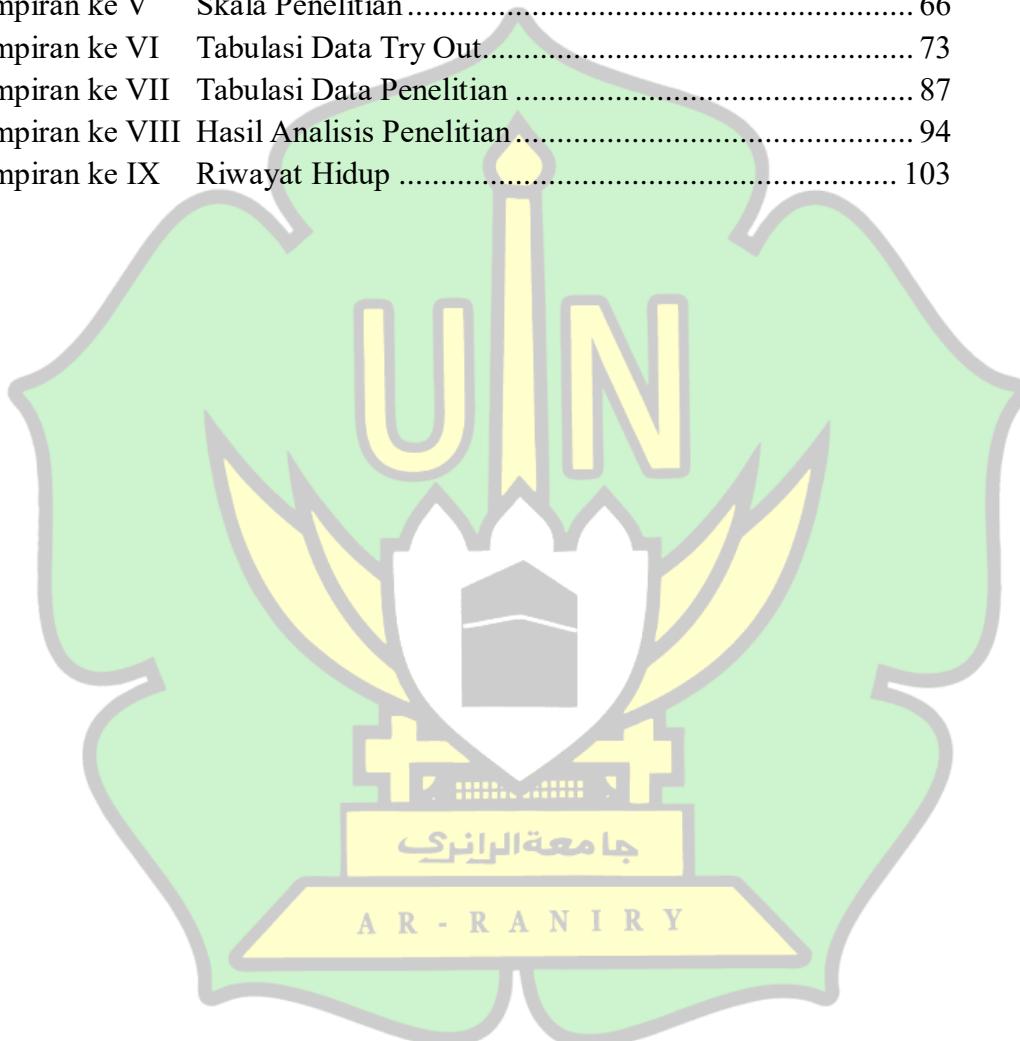
DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Konseptual..... 23



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran ke I	Surat Keputusan Mengenai Pembimbing	56
Lampiran ke II	Surat Izin Penelitian Fakultas Psikologi	57
Lampiran ke III	Surat Selesai Penelitian.....	58
Lampiran ke IV	Skala Try Out	59
Lampiran ke V	Skala Penelitian.....	66
Lampiran ke VI	Tabulasi Data Try Out.....	73
Lampiran ke VII	Tabulasi Data Penelitian	87
Lampiran ke VIII	Hasil Analisis Penelitian	94
Lampiran ke IX	Riwayat Hidup	103



HUBUNGAN ANTARA CITRA TUBUH DENGAN PERILAKU DIET PADA SISWA SMAN 1 SYAMTALIRA ARON KABUPATEN ACEH UTARA

ABSTRAK

Banyak remaja menganggap dirinya kelebihan berat badan atau mudah menjadi gemuk, serta tingginya keinginan untuk tampil menarik di mata orang lain, hal ini sangat berkaitan dengan bagaimana ia memandang dan merasakan tubuhnya sendiri. Perbedaan gambaran ideal serta persepsi atas diri sendiri berdampak pada citra tubuh yang buruk. Apabila seseorang mengalami ketidakpercayaan diri atas keadaan badannya, akan membuat ia menjalankan diet untuk mendapatkan bentuk badan yang diinginkan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara citra tubuh dengan perilaku diet pada siswa SMAN 1 Syamtalira Aron Kabupaten Aceh Utara, menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode korelasional, dengan jumlah sampel 213 siswa. Sampel diambil menggunakan teknik *purposive sampling*. Hasil analisis menunjukkan bahwa nilai rho (ρ) = -0.216 dengan nilai signifikansi $\rho = 0.001 (\rho < 0.05)$, sehingga dapat disimpulkan bahwa hipotesis diterima, dan menunjukkan arah hubungan yang negatif yang signifikan. Hal ini menunjukkan semakin tinggi citra tubuh maka semakin rendah perilaku diet pada siswa SMAN 1 Syamtalira Aron Kabupaten Aceh Utara, begitu juga sebaliknya semakin rendah citra tubuh maka semakin tinggi perilaku diet yang dilakukan siswa SMAN 1 Syamtalira Aron kabupaten Aceh Utara.

Kata Kunci: Perilaku Diet, Citra Tubuh, Remaja

**THE RELATIONSHIP BETWEEN BODY IMAGE AND DIETARY BEHAVIOR AMONG
STUDENTS OF SMAN 1 SYAMTALIRA ARON, ACEH UTARA REGENCY**

ABSTRACT

Many teenagers consider themselves overweight or easily gain weight, and their high desire to appear attractive in the eyes of others is closely related to how they view and feel their own bodies. The difference between the ideal image and self-perception has an impact on poor body image. If someone experiences insecurity about their body condition, it will make them go on a diet to get the desired body shape. This study aims to determine the relationship between body image and dieting behavior in students of SMAN 1 Syamtalira Aron, North Aceh Regency, using a quantitative approach with a correlational method, with a sample of 213 students. The sample was taken using a purposive sampling technique. The results of the analysis showed that the rho value (ρ) = -0.216 with a significance value of $p = 0.001$ ($p < 0.05$), so it can be concluded that the hypothesis is accepted, and shows a significant negative relationship. This shows that the higher the body image, the lower the dieting behavior of students at SMAN 1 Syamtalira Aron, North Aceh Regency, and vice versa, the lower the body image, the higher the dieting behavior of students at SMAN 1 Syamtalira Aron, North Aceh Regency.

Keywords: Dietary Behavior, Body Image, Adolescent.

AR-RANIRY

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Fenomena fisik yang ideal pada remaja termasuk salah satu isu yang cukup menonjol di era modern. Perkembangan teknologi, sosial media dan konten-konten yang membentuk standar penampilan lalu dianggap menarik atau ideal. Fenomena ini berdampak pada remaja memandang tubuhnya, termasuk dalam perilaku mengatur berat badan. Menurut survei katadata *Insight Center* (2023) sekitar 69,6 masyarakat Indonesia pernah melakukan diet, dengan alasan utama untuk menjaga kesehatan (75,7%), mengatur berat badan (63,1%) dan memperbaiki penampilan (49,1%). Namun, kementerian kesehatan (2021) melaporkan bahwa 95% masyarakat Indonesia menjalani diet yang tidak sehat, ditandai dengan konsumsi gula, garam dan lemak yang melebihi batas anjuran. Hal tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar masyarakat, termasuk remaja, belum menerapkan pola makan sehat yang berpotensi memengaruhi persepsi mereka terhadap tubuh.

Masa remaja merupakan tahap peralihan dari kanak-kanak menuju dewasa, yang ditandai dengan berbagai perubahan, baik secara fisik maupun psikologis. Perubahan fisik meliputi perkembangan ciri-ciri seksual sekunder, seperti pembesaran payudara dan pembentukan pinggang pada remaja perempuan, serta pertumbuhan kumis, janggut, dan perubahan suara pada remaja laki-laki. Sementara itu, perubahan psikologis mencakup perkembangan identitas diri, pemikiran yang semakin logis,

abstrak, serta idealis. Perubahan-perubahan tersebut melibatkan citra tubuh, di mana dari adanya perubahan fisik remaja mengembangkan gambaran dari bentuk tubuhnya sendiri menjadi bentuk tubuh yang diinginkan sehingga muncul persepsi mengenai bagaimana remaja memandang dan menilai tubuhnya sendiri (Pramesti, 2020).

Suatu analisa yang cermat mengenai semua aspek perkembangan dalam remaja. Secara global, masa remaja ini berlangsung antara umur 12-21 tahun, dengan pembagian 12-15 tahun: masa remaja awal, 12-18 masa remaja pertengahan, 18-21: masa remaja akhir. Pada masa ini begitu pesat mengalami pertumbuhan dan perkembangan baik itu fisik maupun mental (Aulia et al., 2022)

Masa remaja memiliki perubahan yang sangat cepat yaitu perubahan fisik, kognitif dan psikososial. Setiap remaja menginginkan kondisi tubuh yang sehat agar bisa memenuhi aktifitas fisik. Banyak remaja tidak mementingkan antara asupan energi yang dikeluarkan dengan asupan energi yang masuk, hal ini akan mengakibatkan permasalahan gizi seperti pertambahan berat badan atau sebaliknya. Kelebihan makan tanpa memikirkan kadar makanan berdampak terhadap tubuh yang mengakibatkan kegemukan, terjadinya kegemukan pada remaja dapat menurunkan rasa percaya diri dan menyebabkan gangguan psikologis yang serius. Standar langsing pada remaja belum bisa dipastikan kejelasannya. Banyak remaja menganggap dirinya kelebihan berat badan atau mudah menjadi gemuk, sehingga sering diet dengan cara yang kurang benar seperti membatasi atau mengurangi jumlah makan, memuntahkan makanan yang sudah dimakan, sehingga lama-lama tidak ada nafsu makan yang sangat membahayakan bagi remaja (Hafiza et al., 2021).

Seseorang yang mengalami obesitas mempunyai risiko ketidakpuasan pada ukuran serta bentuk tubuhnya, juga mempunyai citra tubuh yang cenderung negatif. Keadaan ini selanjutnya memaksa mereka harus menemukan solusi perbaikan penampilan, salah satu caranya yaitu menjalankan program diet. Diet merupakan pengaturan tingkah laku yang sifatnya bervariasi, dimulai dari sortir makanan yang tepat bagi kesehatan hingga selektif dalam konsumsi kalori. Perlaku diet dilaksanakan secara sadar dalam rangka pengendalian asupan makanan mempunyai dampak pada emosional hingga berujung stres (Putra et al., 2021).

Menurut Sarafino (1998) dan Safitri et al (2020) beberapa remaja melakukan perilaku diet bukan hanya untuk menjaga kesehatan, tetapi juga karena termotivasi oleh faktor penampilan serta pandangan orang lain. Hal ini juga terjadi pada remaja perempuan, di mana mereka menjalani perilaku diet dengan tujuan agar terlihat lebih menarik dan dapat diterima oleh masyarakat. Namun, dalam beberapa kasus, remaja perempuan dapat melakukan kesalahan dalam menjalankan perilaku diet, yang berpotensi menimbulkan dampak negatif bagi kesehatan mereka.

Salah satu perilaku diet yang berbahaya bagi kesehatan adalah diet ketat seperti makan hanya sekali setiap hari tanpa berkonsultasi dengan dokter atau ahli gizi. Remaja perempuan hanya berpikir tentang cara cepat menjadi kurus tanpa memikirkan akibatnya. Sebuah penelitian yang dilakukan di Amerika pada tahun 2022 menunjukkan bahwa remaja di Amerika Tengah memiliki kecenderungan lebih tinggi untuk melakukan diet tidak sehat, dengan proporsi mencapai 59,9%, dibandingkan dengan remaja di Amerika Selatan yang hanya sebesar 28,7% (Cordero

et al., 2022). Hasil survei yang dilakukan oleh ahli gizi di DIY menunjukkan bahwa 37% remaja perempuan yang mengikuti diet mengalami anemia Republika dalam (Safitri et al, 2020). Perilaku diet yang sangat ketat yang dilakukan oleh remaja akan menyebabkan mereka tidak merasa lapar, yang pada gilirannya akan menyebabkan gangguan makan seperti bulimia dan anoreksia.

Perilaku pengendalian berat badan yang tidak sehat serta praktik diet pada remaja sering kali dipengaruhi oleh ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh. Ketidakpuasan ini merupakan bagian dari konsep citra tubuh (*body image*), yang merujuk pada evaluasi negatif terhadap ukuran tubuh, bentuk, massa otot, serta berat badan. Fenomena ini umumnya terjadi akibat adanya disparitas antara persepsi individu terhadap kondisi tubuhnya saat ini dengan standar tubuh ideal yang diharapkan (Štefanov & Bakal, 2020). Selain itu, citra tubuh sering kali berkaitan erat dengan konsep perilaku diet, yaitu bagaimana individu menilai dan merasakan kondisi fisiknya sendiri. Seseorang dengan citra tubuh positif cenderung memiliki kebiasaan yang lebih sehat, seperti mengatur pola makan secara seimbang dan rutin berolahraga. Sebaliknya, individu dengan citra tubuh negatif lebih rentan mengalami kecemasan terhadap penampilan dan dapat mengadopsi perilaku tidak sehat, seperti pola makan ketat yang tidak terkontrol atau bahkan gangguan makan. Oleh karena itu, pemahaman mengenai citra tubuh sangat penting untuk membantu remaja dalam mengembangkan pola hidup yang sehat dan menghindari dampak negatif dari ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh.

Citra tubuh mempunyai arti luas yang mengacu pada pikiran, perasaan, serta persepsi individu terkait bentuk tubuhnya. Arthur menjelaskan, citra tubuh merupakan imajinasi yang sifatnya subjektif oleh individu mengenai tubuhnya, khususnya yang berkaitan dengan persepsi pihak lain, serta bagaimana tubuhnya harus disesuaikan dengan pandangan-pandangan yang tersebar luas. Harapan akan berat badan yang sesuai standar kebanyakan orang berpengaruh pada penilaian seseorang pada tubuhnya.

Hal tersebut sesuai dengan hasil wawancara yang peneliti lakukan pada narasumber, berikut hasil wawancara yang peneliti dapatkan:

Narasumber 1

“Saya kadang merasa insecure dengan berat badan saya, saya merasa berat badan saya tidak ideal dan terlalu gendut. Dari situ saya mulai nurunin berat badan, biasanya saya ngatur pola makan dengan cara ngurangin dan ganti makanan berat sama buah atau sayur. Kadang juga makan sehari sekali atau malam cuma makan buah supaya kalorinya gak terlalu banyak yang masuk” (NS, wawancara personal 08 Oktober 2024).

Narasumber 2

“Saya mulai diet karena merasa kurang percaya diri dengan bentuk tubuh saya. Kadang kalau liat orang lain yang badannya ideal buat saya iri, tapi itu juga salah satu motivasi saya. Biasanya saya kurangi makanan yang berminyak atau gorengan dan lebih sering makan yang rebusan. Saya juga ngatur jam makan supaya makan gak lewat dari jam 8 malam. Dalam seminggu saya bisa turu 2-3kg kalau lagi disiplin, kadang memang keliatan berat tapi saya tetap berusaha biar bisa punya badan yang ideal” (AR, Wawancara personal 08 Oktober 2024).

Berdasarkan hasil wawancara yang telah diuraikan, dapat diketahui bahwa perilaku diet merupakan aspek psikologis yang cukup meresahkan, terutama bagi

remaja yang sedang mengalami perkembangan fisik dan emosional. Banyak remaja merasa cemas atau kurang percaya diri terhadap bentuk tubuh mereka akibat adanya standar kecantikan yang ditetapkan oleh lingkungan sekitar, media sosial, serta ekspektasi sosial yang tinggi. Ketidakpuasan terhadap tubuh sering kali menimbulkan perasaan *insecure*, di mana individu merasa tubuhnya tidak sesuai dengan standar yang dianggap ideal. Hal ini dapat memengaruhi kepercayaan diri dan kesejahteraan psikologis mereka, bahkan dalam beberapa kasus dapat menyebabkan stres atau kecemasan berlebihan.

Dalam konteks ini, perilaku diet yang negatif berpotensi memiliki hubungan erat dengan citra tubuh pada remaja. Individu yang merasa tubuhnya tidak sesuai dengan harapan cenderung mencari berbagai cara untuk mengubah atau menyesuaikan bentuk tubuhnya agar lebih diterima oleh lingkungan sosial. Salah satu cara yang sering ditempuh adalah melakukan diet, baik yang sehat maupun yang ekstrem. Diet yang sehat melibatkan pengaturan pola makan yang seimbang dan aktivitas fisik yang cukup, sedangkan diet yang ekstrem dapat berupa pembatasan makan yang berlebihan, konsumsi obat pelangsing, atau bahkan tindakan yang berisiko bagi kesehatan seperti memuntahkan makanan setelah makan. Oleh karena itu, pemahaman mengenai citra tubuh dan dampaknya terhadap perilaku diet menjadi penting untuk mencegah dampak negatif yang mungkin timbul akibat ketidakpuasan terhadap tubuh.

Berdasarkan latar belakang yang sudah peneliti paparkan diatas, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul “Hubungan antara Citra tubuh dengan Perilaku Diet pada siswa SMAN 1 Syamtalira Aron Kabupaten Aceh Utara”.

B. Rumusan Masalah

Apakah ada Hubungan antara Citra Tubuh dengan Perilaku Diet pada Siswa SMAN 1 Syamtalira Aron Kabupaten Aceh Utara?

C. Tujuan Penelitian

Untuk mengetahui Hubungan antara Citra Tubuh dengan Perilaku Diet pada Siswa SMAN 1 Syamtalira Aron Kabupaten Aceh Utara.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan bagi disiplin ilmu psikologi terutama yang berkaitan dengan Psikologi Klinis dan Sosial. Penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi referensi untuk peneliti selanjutnya yang berkaitan dengan citra tubuh dan perilaku diet.

2. Manfaat Praktis

Diharapkan penelitian ini mapu memberikan pandangan mengenai Citra Tubuh dan Perilaku Diet, agar siswa mampu menjaga fisik, pola makan dan tetap menjaga berat badan yang ideal

E. Keaslian Penelitian

Keaslian penelitian ini dibuat berdasarkan lima penelitian terdahulu yang mempunyai karakteristik *relative* sama, meskipun terdapat perbedaan dalam hal

kriteria subjek, lokasi dan metode analisis data. Penelitian yang akan dilakukan adalah hubungan antara citra tubuh dengan perilaku diet pada siswa SMAN 1 Syamtalira Aron Kabupaten Aceh Utara.

Penelitian pertama dilakukan oleh Manongko, Tiwa dan Kaunang (2022) dengan judul “Hubungan citra tubuh dengan perilaku diet pada mahasiswa Fakultas Ekonomi Universitas Manado”. Penelitian ini mengambil sampel sebanyak 35 mahasiswa dengan pengambilan sampel menggunakan teknik purposive sampling. Metode analisis data yang digunakan adalah korelasi *Product Moment*.

Penelitian selanjutnya dari Melisa (2024) dengan judul “Citra tubuh dengan perilaku diet pada remaja *overweight*”. penelitian ini mengambil sampel sebanyak 75 remaja dengan pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*. Metode analisis data yang digunakan adalah *product moment*.

Penelitian selanjutnya dari Pramesti dan Fardana (2023) dengan judul “Hubungan antara Citra tubuh dengan Perilaku Diet pada Remaja Putri”. penelitian ini mengambil sampel sebanyak 50 orang dengan pengambilan sampel menggunakan teknik purposive sampling. Metode analisis data yang digunakan adalah teknik analisis *Spearman*.

Selanjutnya penelitian yang dilakukan oleh Putra, Arsana dan Permataandara (2021) dengan judul “Hubungan Antara Citra tubuh dengan Perilaku Diet pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Warmadewa Tahun Angkatan 2020”. Penelitian mempergunakan pendekatan *cross sectional* dengan total sampel 68 orang. Kumpulan data dianalisis menggunakan uji chi-square.

Yang terakhir, penelitian yang dilakukan oleh Partya dan Mardiyati (2023) yang berjudul “Hubungan Citra tubuh dengan Perilaku Diet dan Status Gizi pada Mahasiswa Program Studi Pendidikan Olahraga Universitas Muhammadiyah Surakarta”. Responden pada penelitian ini adalah mahasiswa aktif program studi Pendidikan Olahraga Universitas Muhammadiyah Surakarta tahun angkatan 2020 berjenis kelamin laki-laki dengan total responden sebanyak 64 mahasiswa. Penelitian menggunakan teknik analisis uji *rank spearman* dan uji *pearson product moment*.

Berdasarkan penelitian terdahulu, banyak peneliti yang melakukan penelitian mengenai Citra Tubuh dan Perilaku Diet menggunakan pendekatan kuantitatif. Perbedaan penelitian ini terdapat pada subjek, lokasi, jumlah variabel, teknik pengambilan sampel dan teknik pengolahan data. Oleh karena itu, berdasarkan juga kepada fenomena citra tubuh yang makin bertambah di kalangan remaja, salah satunya yang terjadi pada siswa yang bersekolah di SMAN 1 Syamtalira Aron Kabupaten Aceh Utara, maka peneliti ingin melakukan penelitian terkait hubungan antara citra tubuh dengan perilaku diet pada siswa SMAN 1 Syamtalira Aron Kabupaten Aceh Utara.