

BAB V

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

5.01. Hasil Uji Asumsi

Di dalam uji asumsi terdapat uji normalitas dan uji linieritas. Uji normalitas bertujuan untuk mengetahui apakah sebaran dari skor pola makan dan citra raga memiliki nilai normal atau tidak. Sedangkan uji asumsi adalah untuk mengetahui linier atau tidaknya hubungan antar variabel yaitu pola makan dengan citra raga.

5.01.01 Uji Normalitas

1. Pola Makan

Untuk hasil uji normalitas terhadap pola makan dilakukan menggunakan *Kolmogrov-Smirnov* dengan hasil sebesar 0,836 ($p > 0,05$). Yang artinya bahwa sebaran data pola makan memiliki distribusi yang normal. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada lampiran F-1.

2. Citra Raga

Sama dengan proses sebelumnya, dalam uji normalitas menggunakan *Kolmogrov-Smirnov* dengan hasil sebesar 0,854 ($p > 0,05$). Hasil tersebut dinyatakan bahwa sebaran citra raga memiliki distribusi yang normal. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada lampiran F-1.

5.01.02 Uji Linieritas

Uji linieritas bertujuan untuk mengetahui apakah ada atau tidaknya hubungan yang linier antara kedua variabel yaitu citra raga dan pola makan. Diketahui hasil dari uji linieritas adalah F linier sebesar 0,0443 dengan $p > 0,05$ yang artinya bahwa ada

hubungan yang linier antar kedua variabel yaitu citra raga dan pola makan. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada lampiran F-2.

5.02. Uji Hipotesis

Setelah menghitung data dalam uji asumsi, peneliti kemudian melakukan uji hipotesis. Peneliti menggunakan teknik *product moment* dengan menggunakan program *SPSS versi 16 for windows* untuk menguji hipotesis data.

Berdasarkan analisis data, data yang diperoleh koefisien korelasinya antara citra raga dengan pola makan sebesar 0,591 ($p < 0,01$). Dari hasil yang diperoleh dapat disimpulkan bahwa adanya hubungan yang positif yang sangat signifikan antara citra raga dengan pola makan pada mahasiswi. Hal ini bisa dikatakan juga bahwa, semakin positif citra raga yang dimiliki seseorang maka semakin baik pola makan yang dilakukan, begitu juga sebaliknya. Semakin negatif citra raga seseorang, semakin buruk polanya. Hasil perhitungan selengkapnya dapat dilihat pada lampiran G.

5.03. Pembahasan

Setelah melakukan pengolahan data selama penelitian, di dapatkan hasil uji hipotesis dengan hasil yang sangat signifikan antara citra raga dengan pola makan pada mahasiswi Psikologi Unika dengan hasil yang diperoleh sebesar 0,591 ($p < 0,01$). Hasil ini disimpulkan bahwa adanya hubungan yang positif antar kedua variabel, yang artinya semakin positif citra raga yang dimiliki oleh seseorang maka semakin baik pola makan yang dilakukan. Begitu juga sebaliknya, semakin negatif citra raganya maka semakin buruk pula pola makan individu tersebut.

Berdasarkan teori yang ada, menurut Hurlock (1992) salah satu tugas yang ada dalam masa perkembangan dewasa dini adalah membuat hubungan dengan suatu

kelompok sosial tertentu termasuk dalam memilih pasangan hidup. Menurut Mumford (2000), beberapa wanita mengatakan mereka ingin terlihat menarik secara fisik untuk mencari pasangan. Begitupula dengan mahasiswi yang termasuk dalam kategori dewasa dini, mereka cenderung akan menampilkan penampilan yang terbaik di dalam diri mereka seperti menjaga tampilan fisik bahkan akan melakukan segala cara untuk membuat fisiknya menarik. Standar kecantikan di masyarakat bagi seorang wanita yang ideal adalah yang memiliki badan langsing, sehingga menyebabkan banyak wanita termasuk mahasiswi merasa tidak puas dengan berat badan dan bentuk badannya saat ini.

Menurut Syarafina (2014) seseorang yang memiliki citra raga negatif cenderung melakukan pola makan yang buruk. Berdasarkan hasil wawancara pada bab sebelumnya, dua subjek yaitu mahasiswi melakukan pola makan yang buruk serta tidak mementingkan nutrisi yang dibutuhkan oleh tubuh. Terdapat pula survey yang dilakukan oleh Retnaningsih (2018) yang melakukan penelitian kepada 379 mahasiswa Unika Soegijapranata yang melakukan penyimpangan pola makan demi menurunkan berat badan.

Hal ini diperkuat oleh Khomsan (2010) salah satu faktor yang menyebabkan pola makan seseorang adalah karena adanya *body image* atau citra raga. Bahwa seseorang yang memiliki citra raga negatif akan melakukan pola makan yang buruk. Terdapat kontribusi sumbangan efektif citra raga terhadap pola makan pada mahasiswi sebesar 35%. Artinya citra raga berperan dalam pembentukan seseorang dalam mengatur pola makan sebesar 35% dan sisanya dipengaruhi oleh faktor lain. Terdapat faktor yang mempengaruhi dalam pembentukan pola makan pada seseorang seperti yang dikemukakan dalam tinjauan pustaka menurut Khomsan (2010), penyebab dari timbulnya pola makan yaitu, pengaruh teman sebaya, *body image* atau citra raga,

media massa, faktor ekonomi dan kemajuan dalam industri makanan. Selain citra raga, salah satu faktor yaitu media masaa juga memengaruhi adanya wanita merubah pola makannya. Menurut penuturan Silverstein (dalam Rahardjo, 2008) bahwa 69% karakter perempuan bertubuh kurus, hal ini lah yang menyebabkan wanita menerima banyak pesan untuk tetap menjadi langsing sesuai dengan *public figure* yang dilihatnya dalam media massa seperti televisi.

Dalam hasil *mean empiric* pola makan adalah 23,50 dan *mean hypothetic* 22,5 dengan standar deviasi sebesar 2,926. Berdasarkan hasil perhitungan menunjukkan bahwa rata-rata pola makan yang dilakukan oleh mahasiswi yang termasuk kategori baik sebanyak 35 sedangkan pola makan buruk yang dilakukan oleh mahasiswi sebanyak 5 orang. Untuk hasil *mean hypothetic* citra raga pada mahasiswi adalah 37,5 dengan standar deviasi 4,459. *Mean empiric* sebanyak 39,90. Hal ini menunjukkan bahwa citra raga pada mahasiswi termasuk kategori buruk, yang artinya pandangan terhadap tubuhnya negatif.

Setelah mendapatkan hasil dari penelitian, peneliti menemukan kelemahan selama proses penelitian yaitu disaat pembagian skala tempat dan suasana tidak kondusif karena ramai sehingga terdapat kemungkinan disaat subjek mengisi skala menjadi tidak konsentrasi dan dapat mempengaruhi hasil penelitian.