

BAB 5

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

5.1 Hasil Penelitian

5.1.1 Uji Asumsi

Setelah mendapatkan data penelitian yang diperlukan, selanjutnya dilakukan uji asumsi. Uji asumsi terdiri atas uji normalitas dan uji linearitas. Uji normalitas dilakukan untuk menilai sebaran data, dimana sebaran data tersebut normal atau tidak. Uji linearitas digunakan untuk mengetahui dua variabel yaitu kecanduan media sosial dan ketidakpuasan tubuh memiliki hubungan yang linear atau tidak secara signifikan.

5.1.2 Uji Normalitas

Data pada setiap variabel diuji normalitasnya dengan menggunakan program IBM SPSS 19. Dalam penghitungan uji normalitas menggunakan *Kolmogorov-Smirnov Test* (K-S Z).

1. Hasil uji normalitas pada variabel ketidakpuasan tubuh menunjukkan nilai K-S Z sebesar 1,316 dengan $p = 0,063$ ($p > 0,05$). Berdasarkan hasil tersebut data variabel ketidakpuasan tubuh adalah normal.
2. Uji normalitas pada variabel perilaku diet tidak sehat pada mahasiswa diperoleh hasil K-S Z sebesar 0,992 dengan $p = 0,279$ ($p > 0,05$). Berdasarkan uji normalitas yang telah dilakukan, menunjukkan hasil bahwa persebaran data yang normal.

5.1.2 Uji Linieritas

Pada dasarnya, pengujian linieritas dalam sebuah penelitian dilakukan guna mengetahui ada atau tidaknya hubungan linier antara variabel-

variabel penelitian yang sedang diteliti. Hasil uji linieritas yang telah peneliti lakukan menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang linier antara variabel ketidakpuasan tubuh dengan perilaku diet tidak sehat. Hal tersebut diketahui dari nilai F linearitas sebesar 147,882 dengan nilai p (0,000) $< 0,01$.

5.1.3 Hasil Analisis Data

Berdasarkan hasil perhitungan, diketahui bahwa koefisien korelasi ketidakpuasan tubuh terhadap perilaku diet tidak sehat pada mahasiswa sebesar $r_{xy} = 0.718$ dan nilai signifikansi $0,000 < 0,01$. Hal ini menunjukkan ada hubungan yang positif dan sangat signifikan sehingga hipotesis yang berbunyi “terdapat hubungan positif antara ketidakpuasan tubuh dengan perilaku diet tidak sehat pada mahasiswa” diterima. Nilai koefisien korelasi positif, menunjukkan hubungan yang terjadi adalah hubungan positif. Semakin tinggi skor ketidakpuasan tubuh, maka semakin tinggi pula perilaku diet tidak sehat pada mahasiswa. Sumbangan efektif dari variabel ketidakpuasan tubuh terhadap perilaku diet tidak sehat pada mahasiswa adalah sebesar 51,5% yang didapatkan dari nilai R squared sebesar 0,515.

5.2 Pembahasan

Hipotesis dalam penelitian ini menyatakan bahwa “terdapat hubungan positif antara ketidakpuasan tubuh dengan perilaku diet tidak sehat pada mahasiswa”. Berdasarkan analisis data yang dilakukan, hipotesis ini dinyatakan diterima dengan korelasi antara ketidakpuasan tubuh dengan perilaku diet tidak sehat pada mahasiswa sebesar $r_{xy} = 0,718$ ($p < 0,01$). Hal ini menunjukkan bahwa

semakin tinggi ketidakpuasan tubuh, maka semakin tinggi perilaku diet tidak sehat pada mahasiswi. Sumbangan efektif dari variabel ketidakpuasan tubuh terhadap perilaku diet tidak sehat pada mahasiswi adalah sebesar 51,5%. Sumbangan efektif dari variabel ketidakpuasan tubuh terhadap perilaku diet tidak sehat pada mahasiswi ini mencerminkan bahwa dengan adanya ketidakpuasan tubuh, maka perilaku diet tidak sehat pada mahasiswi akan meningkat sebesar 51,5%.

Sumbangan efektif (SE) ketidakpuasan tubuh sebesar 51,5% ini berarti sebagian dari perilaku diet tidak sehat pada mahasiswi ini memiliki hubungan dengan ketidakpuasan tubuh. Sisanya 48,5% dipengaruhi oleh faktor lain yaitu kesehatan, stres, faktor keluarga, dan faktor lingkungan (Findlay, 2004). Selain itu perilaku diet tidak sehat pada mahasiswi juga dapat dipengaruhi oleh faktor kesehatan, estetika, sosial maupun ekonomi (Santos, Sniehotta, Marques, Carraca & Teixeira, 2017). Nilai sumbangan efektif tergolong sedang karena selain dari ketidakpuasan tubuh masih terdapat faktor lain yang mempengaruhinya.

Ketidakpuasan bentuk tubuh menurut Rosen dan Reiter (Bestiana, 2012) adalah pikiran seseorang yang terpaku pada penilaian negatif dan rasa malu terhadap tampilan fisik ketika berada di lingkungan sosial. Munculnya ketidakpuasan tubuh dapat dikarenakan orang tersebut telah memiliki konsep tubuh ideal dalam pikirannya, namun dia merasa bahwa tubuhnya sendiri tidak atau belum memenuhi tolok ukur tubuh ideal tersebut (Cash & Szymansk dalam Bestiana, 2012).

Mahasiswi merupakan salah satu golongan individu yang memasuki usia dewasa awal. Menurut Papalia, Olds dan Feldman (2011) masa dewasa awal berada pada usia 20 sampai 40 tahun. Tugas perkembangan pada fase ini adalah mulai bekerja, memilih pasangan, mulai membina keluarga, mengasuh anak,

mengelola rumah tangga, mengambil tanggung jawab sebagai warga negara, dan mencari kelompok sosial yang menyenangkan. Fase pertumbuhan dan perkembangan pada tubuh manusia sebenarnya di mulai dari usia remaja awal hingga remaja akhir. Kebanyakan individu menganggap dirinya telah menyelesaikan perkembangan fisik pada masa remaja mereka, namun faktanya bahwa tubuh terus mengalami perubahan sampai mati, sehingga mahasiswa yang mengalami ketidakpuasan pada penampilan fisiknya akan menghabiskan banyak waktu dan pikiran untuk memperbaiki penampilan mereka (Hurlock dalam Abdurrahman, 2014).

Bentuk fisik yang tidak ideal seringkali menimbulkan ketidakpuasan terutama pada wanita lebih dari pada pria, karena wanita cenderung memperhatikan penampilan fisiknya. Hal ini yang menyebabkan banyak dari mahasiswa yang memperhatikan penampilannya agar terlihat sempurna di lingkungan sosialnya. Hal ini wajar mengingat salah satu dari lima kebutuhan dasar manusia menurut Maslow adalah kebutuhan akan penghargaan diri. Jika kebutuhan harga diri dan penghargaan dari orang lain tidak terpenuhi, maka individu tersebut akan merasa tidak berdaya dan merasa rendah diri atau minder (Alwisol, 2019). Hal ini senada dengan yang di katakan oleh Sarwono (2011) bahwa perubahan fisik pada mahasiswa juga mempengaruhi kepercayaan diri, karena sering menimbulkan perasaan tidak puas. Salah satu contoh perubahan fisik mahasiswa yaitu peningkatan lemak pada tubuh.

Kenaikan lemak tubuh yang dialami oleh mahasiswa pada masa pubertas membuat tubuhnya semakin jauh dari bentuk tubuh ideal (Santrock dalam Prima dan Sari, 2013). Kondisi ini menyebabkan mahasiswa berusaha untuk menurunkan berat badan sebagai akibat dari ketidakpuasan pada tubuhnya. Berdasarkan hasil

survei yang dilakukan pada 4000 wanita oleh majalah Gadis (dalam Prima & Sari, 2013) didapatkan hasil bahwa 81% dari 4000 wanita melakukan diet karena merasa tidak puas dengan tubuhnya dan hanya 19% yang merasa puas dengan tubuhnya.

Mahasiswi yang memiliki pandangan dan keyakinan tentang tubuh yang negatif sering menyamakan bentuk tubuh mereka dari yang sebenarnya dikarenakan adanya perasaan malu, sedih dan kecewa yang dirasakan. Pada umumnya, mahasiswi yang mengalami ketidakpuasan tubuh akan merasakan malu terhadap bentuk tubuh yang mereka miliki apabila berada dalam lingkungan sosial dan merasa kecewa apabila bentuk tubuh mereka tidak sesuai dengan bentuk tubuh ideal yang mereka inginkan yang pada akhirnya membuat mereka melakukan upaya yang besar untuk mengatasi ketidakpuasan tubuh tersebut. Sebagai dewasa awal, mahasiswi biasanya memiliki perhatian lebih terhadap penampilan fisik mereka. Itulah sebabnya, mahasiswi dengan ketidakpuasan tubuh sangat rentan mengalami keinginan untuk terus menerus memperbaiki bentuk tubuhnya seperti diet. Menurut Soekadji (dalam Husna, 2013), perilaku terus menerus memperbaiki bentuk tubuh merupakan karakteristik dari perilaku diet tidak sehat.

Beberapa tokoh mengemukakan bahwa sebenarnya perilaku diet dapat disebabkan oleh banyak faktor, salah satunya adalah ketidakpuasan tubuh (Findlay, 2004). Hal tersebut juga sesuai dengan penelitian Poorani (2012) yang mengungkapkan bahwa perempuan selalu terobsesi dengan bentuk tubuh yang ideal mau melakukan segala cara untuk mencapainya termasuk melakukan perilaku diet yang ketat.

Pada dasarnya, tingkat ketidakpuasan tubuh setiap individu itu berbeda-beda, ada yang tinggi, sedang, maupun rendah. Mahasiswi dengan ketidakpuasan tubuh yang tinggi lebih berpotensi melakukan perilaku diet daripada mahasiswi dengan ketidakpuasan tubuh yang rendah. Ketidakpuasan tubuh yang dialami oleh kebanyakan mahasiswi ini mendorong mahasiswi untuk melakukan tindakan pengurangan berat badan. Salah satu usaha untuk menurunkan berat badan yang populer dikalangan mahasiswi saat ini adalah perilaku diet.

Diet merupakan sebuah usaha untuk mengurangi atau mengontrol asupan makanan yang bertujuan untuk mengurangi atau mempertahankan berat badan sesuai dengan keinginan individu (Hawks, 2008). Diet sendiri dapat dilakukan dengan cara yang sehat maupun tidak sehat. Diet yang ditempuh mahasiswi sering kali tidak memperhitungkan dampak negatifnya. Hal ini disebabkan karena keinginan mahasiswi dalam melakukan diet tidak melalui bimbingan seorang ahli seperti dokter dan ahli gizi.

Bašková, Holubčiková dan Baška (2017) menunjukkan bahwa lebih dari 20% laki-laki dan 35% perempuan mengalami ketidakpuasan tubuh dan menganggap diri mereka terlalu gemuk. Mengenai perilaku pengendalian berat badan, perempuan berdiet dua kali lebih sering daripada laki-laki. Berdasarkan penelitian ini, perempuan cenderung mengalami ketidakpuasan tubuh karena merasa terlalu gemuk, melakukan diet dan berlatih untuk berdiet atau lebih buruknya berdiet menggunakan pil atau *laxatives*. Dalam penelitian Denich & Ildil (2015) menunjukkan bahwa adanya body image negatif yang mengarah pada ketidakpuasan tubuh pada sebagian besar dari remaja putri di Kota Padang. Hal ini membuat remaja putri berjuang keras untuk mencari cara membuat tubuh mereka menjadi ideal menurut *role model* remaja putri yaitu berbagai artis yang

ada di sinetron. Cara dari remaja putri untuk mencapai tujuannya juga berdasarkan anjuran para artis tersebut yaitu dengan cara diet yang cepat menurunkan berat badan dan biasanya tidak sehat.

Berdasarkan hasil penelitian ini, perilaku diet tidak sehat pada mahasiswi yaitu sebanyak 19 orang (13,9%) masuk kategori sedang, 117 orang (85,4%) masuk kategori tinggi dan 1 orang (7%) masuk dalam kategori sangat tinggi. Sebagian besar mahasiswi dalam hal ini memiliki perilaku diet tidak sehat yang tinggi. Hasil penelitian ini juga menunjukkan mahasiswi yang mengalami ketidakpuasan tubuh kategori sedang yaitu 14 orang (10,2%), 116 orang (84,7%) masuk kategori tinggi, dan 7 orang (5,1%) termasuk dalam kategori sangat tinggi. Dari hasil tersebut maka bisa disimpulkan sebagian besar mahasiswi mengalami ketidakpuasan tubuh yang tinggi. Artinya, sebagian besar mahasiswi ini memiliki persepsi bahwa tubuhnya tidak ideal seperti yang diharapkan, sehingga mendorong mahasiswi untuk mencari cara untuk memiliki penampilan ideal dengan melakukan olahraga dan usaha lain seperti berdiet.

5.3. Keterbatasan Penelitian

Dalam penelitian ini, peneliti menyadari bahwa hasil dari penelitian yang sudah dilakukan ini tentunya masih banyak kekurangan serta kelemahan yang memengaruhi hasil dari penelitian, yakni :

1. Pembagian kuesioner melalui *Google Form* pada masa pandemi membuat peneliti tidak dapat melakukan pengawasan secara langsung.
2. Skala penelitian perilaku diet tidak sehat masih mengukur perilaku diet secara umum, belum terfokus pada perilaku diet tidak sehat.