

## UNGKAPAN TERIMA KASIH

Segala puji dan syukur penulis haturkan kepada Tuhan Yesus Kristus hanya karena kehendak dan rahmat-Nya penulis dapat menyelesaikan Skripsi ini hingga tuntas. Skripsi dengan judul “**Studi Deskriptif Kuantitatif *Body Image* pada Mahasiswi yang Melakukan Diet**” ini disusun untuk memenuhi salah satu persyaratan demi meraih gelar sarjana di Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya. Skripsi ini dapat diselesaikan tepat waktu karena penulis tak lepas dari banyaknya dukungan melalui berbagai pihak. Oleh sebab itu, kurang pas rasanya jika penulis tidak memberi penghargaan dan ucapan terima kasih yang besar kepada:

1. Tuhan Yesus Kristus yang telah memberi dukungan dan kekuatan selama pengerjaan Skripsi ini sehingga penulis dapat menyelesaikannya hingga tuntas.
2. Ibu Agnes Maria Sumargi, Grad.Dip.Ed., M.Psych., Ph.D., selaku Dekan Fakultas Psikologi UKWMS yang telah berjasa dalam mengesahkan skripsi yang telah saya selesaikan ini. Dosen pembimbing pertama dan kedua yang selalu sabar memberi arahan dan memberikan senyumannya dan sapaan yang ramah setiap penulis melakukan bimbingan sehingga dapat membangun suasana hati yang baik ketika bimbingan.
3. Bapak Made Dharmawan Rama Adhyatma, M.Psi., Psikolog., selaku sebagai Dosen Pembimbing Skripsi yang telah membantu penulis dalam proses pengerjaan dan pengumpulan Skripsi ini.
4. Bapak Jaka Santosa Sudagijono, M.Psi., Psikolog., Dosen Penguji 1 yang senantiasa mendukung, mengingatkan, menemani penulis selama proses pengerjaan Skripsi ini hingga selesai.
5. Bapak Eli Prasetyo, M.Psi., Psikolog., Dosen Penguji 2 yang senantiasa mendukung, mengingatkan, menemani penulis selama proses pengerjaan Skripsi ini hingga selesai.
6. Bapak Dicky Susilo, M.Psi., Psikolog., selaku sebagai Dosen Pendamping Akademik yang telah memberi arahan selama perkuliahan

7. Tenaga Administrasi / Tata Usaha yang telah mengatur administrasi perkuliahan
8. Orang Tua yang telah memberikan dukungan penuh kepada saya, secara materil dan moril
9. Subyek / informan penelitian yang telah memberikan informasi untuk penyelesaian skripsi ini
10. Teman, sahabat, dan orang tua yang telah mendukung penyelesaian skripsi ini hingga selesai

Penulis telah berusaha dengan sebaik mungkin menyelesaikan Skripsi ini, namun penulis menyadari bahwa masih ada banyak kekurangan, oleh karena itu kritik dan saran dari pembaca sangat diharapkan.

Akhir kata, semoga Skripsi ini dapat bermanfaat bagi siapapun yang membaca.

Surabaya, 19 Mei 2025  
Yang membuat pernyataan,

Fifi Anita Kalim

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL LUAR SKRIPSI.....	i
HALAMAN JUDUL LUAR SKRIPSI.....	ii
SURAT PERNYATAAN KEORIGINALITAS KARYA ILMIAH .....	vii
SURAT PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH .....	viii
HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI.....	ix
HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI.....	x
HALAMAN PERSEMBAHAN .....	vii
HALAMAN MOTTO .....	viii
UNGKAPAN TERIMA KASIH .....	ix
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL .....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN .....	xvi
ABSTRAK .....	xvii
ABSTRACT .....	xviii
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
1.1. Latar Belakang.....	1
1.2. Batasan Masalah .....	5
1.3. Rumusan Masalah.....	5
1.4. Tujuan Penelitian .....	5
1.5. Manfaat Penelitian .....	5
1. Manfaat Teoritis.....	5
2. Manfaat Praktis .....	5
<b>BAB II LANDASAN TEORI.....</b>	<b>7</b>
2.1. Body Image.....	7
2.1.1. Pengertian <i>Body Image</i> .....	7
2.1.2. Aspek-Aspek <i>Body Image</i> .....	8
2.1.3. Faktor - Faktor <i>Body Image</i> .....	8
2.2. <i>Diet</i> .....	10

	2.2.1. Definisi <i>Diet</i> .....	10
	2.2.2. Tujuan <i>Diet</i> .....	10
	2.2.3. Fungsi dan Manfaat <i>Diet</i> .....	11
	2.2.4. Jenis dan Metode <i>Diet</i> .....	11
	2.2.5. Aspek-Aspek Perilaku <i>Diet</i> .....	12
	2.3. Gambaran <i>Body Image</i> pada Mahasiswi yang Melakukan <i>Diet</i> .....	13
	2.3.1. Definisi <i>Body Image</i> pada Mahasiswi yang Melakukan <i>Diet</i> .....	13
	2.3.2. Perilaku <i>Diet</i> Pada Mahasiswi .....	14
<b>BAB</b>	<b>III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>17</b>
	3.1. Identifikasi Variabel .....	17
	3.2. Definisi Operasional .....	17
	3.3. Populasi dan Teknik Pengambilan Sampel .....	17
	3.3.1. Populasi.....	17
	3.3.2. Teknik Pengambilan Sampel.....	17
	3.4. Metode Pengumpulan Data .....	18
	3.4.1. Skala <i>Body Image</i> .....	18
	3.5. Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur.....	19
	3.5.1. Validitas Alat Ukur.....	19
	3.5.2. Reliabilitas Alat Ukur.....	20
	3.6. Teknik Analisis Data .....	20
	3.7. Etika Penelitian.....	21
<b>BAB</b>	<b>IV PELAKSANAAN DAN HASIL PENELITIAN.....</b>	<b>23</b>
	4.1. Orientasi Kancan Penelitian .....	23
	4.2. Persiapan Pengambilan Data .....	24
	4.3. Pelaksanaan Penelitian .....	26
	4.4. Hasil Penelitian.....	27
	4.4.1. Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas .....	27
	4.4.2. Deskripsi Karakteristik Responden .....	29
	4.4.3. Deskripsi Data Variabel Penelitian.....	29

<b>BAB V</b>	<b>PENUTUP .....</b>	<b>42</b>
5.1.	Bahasan.....	42
5.1.1.	Citra Tubuh ( <i>Body image</i> ) Kesehatan Subjek.....	42
5.1.2.	Citra Tubuh ( <i>Body Image</i> ) Berdasarkan Usia.....	43
5.1.3.	Citra Tubuh ( <i>Body Image</i> ) Berdasarkan Lama Diet .....	44
5.1.4.	Citra Tubuh ( <i>Body Image</i> ) Aspek Evaluasi Penampilan.....	47
5.1.5.	Citra Tubuh ( <i>Body Image</i> ) Aspek Orientasi Penampilan.....	49
5.1.6.	Citra Tubuh ( <i>Body Image</i> ) Aspek Kepuasan Terhadap Bagian Tubuh.....	50
5.1.7.	Citra Tubuh ( <i>Body Image</i> ) Aspek Kecemasan untuk Menjadi Gemuk .....	51
5.1.8.	Citra Tubuh ( <i>Body Image</i> ) Aspek Pengkategorian Tubuh.....	53
5.1.9.	Keterbatasan Penelitian.....	54
5.2.	Simpulan.....	54
5.3.	Saran .....	55
	<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>57</b>
	<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>60</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1	Blueprint Skala <i>Body Image</i> .....	199
Tabel 3.2	<i>Body Image</i> Batas Nilai .....	21
Tabel 4.1	Aitem Valid dan Gugur Skala <i>Body Image</i> .....	27
Tabel 4.2	Deskriptif Karakteristik Responden .....	29
Tabel 4.3	Rumus Kategorisasi.....	30
Tabel 4.4	Kategorisasi dan Batas Nilai Variabel <i>Body Image</i> .....	30
Tabel 4.5	Analisis <i>Body Image</i> Berdasarkan Usia .....	31
Tabel 4.5	Analisa <i>Body Image</i> Berdasarkan Lama Diet .....	32
Tabel 4.5	Kriteria dan Batas Nilai Kategori pada Aspek Evaluasi Penampilan .....	33
Tabel 4.6	Distribusi Frekuensi Citra Tubuh ( <i>Body Image</i> ) pada Aspek Evaluasi Penampilan .....	33
Tabel 4.7	Statistik Deskriptif pada aspek Evaluasi Penampilan .....	34
Tabel 4.8	Kriteria dan Batas Nilai Kategori pada Aspek Orientasi Penampilan .....	34
Tabel 4.9	Distribusi Frekuensi Citra Tubuh ( <i>Body Image</i> ) pada Aspek Orientasi Penampilan.....	35
Tabel 4.10	Statistik Deskriptif pada Aspek Orientasi Penampilan .....	35
Tabel 4.11	Kriteria dan Batas Nilai Kategori pada Aspek Kepuasan terhadap Bagian Tubuh .....	36
Tabel 4.12	Distribusi Frekuensi Citra Tubuh ( <i>Body Image</i> ) pada Aspek Kepuasan terhadap Bagian Tubuh.....	36
Tabel 4.13	Statistik Deskriptif pada aspek Kepuasan terhadap Bagian Tubuh .....	37
Tabel 4.14	Kriteria dan Batas Nilai Kategori pada Aspek Kecemasan untuk Menjadi Gemuk.....	37
Tabel 4.15	Distribusi Frekuensi Citra Tubuh ( <i>Body Image</i> ) pada Aspek Kecemasan untuk Menjadi Gemuk .....	38

Tabel 4.16	Statistik Deskriptif pada aspek Kecemasan untuk Menjadi Gemuk .....	39
Tabel 4.17	Kriteria dan Batas Nilai Kategori pada Aspek Pengkategorian Tubuh .....	39
Tabel 4.18	Distribusi Frekuensi Citra Tubuh ( <i>Body Image</i> ) pada Aspek Pengkategorian Tubuh.....	40
Tabel 4.19	Statistik Deskriptif pada Aspek Pengkategorian Tubuh.....	40
Tabel 4.20	Rangkuman Hasil Analisis <i>Body Image</i> .....	411
Tabel 4.21	Perbandingan Nilai Mean Empiris dan Ideal.....	41

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Tabulasi Data Penelitian .....	60
Lampiran 2	Statistik Deskriptif .....	76
Lampiran 3	Uji Validitas dan Uji Reliabilitas .....	87
Lampiran 4	Tingkat Body Image .....	94

**Fifi Anita Kalim (2025).** “Studi Deskriptif Kuantitatif *Body Image* pada Mahasiswi yang Melakukan Diet”. **Skripsi Sarjana Strata 1.** Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya.

### **ABSTRAK**

Mahasiswi dengan pertumbuhan tubuh yang cepat, harus mendapatkan nutrisi penting yang dibutuhkan untuk perkembangannya. Namun kebiasaan makan yang tidak sehat dan berlebihan dapat berdampak buruk bagi kesehatan mental seseorang selain kesehatan fisiknya. Tujuan penelitian adalah mengetahui *body image* pada mahasiswi yang melakukan diet di Surabaya. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif. Populasi penelitian adalah perempuan *emerging adulthood* berusia 18-25 tahun yang sedang melakukan diet dengan ciri-ciri mengontrol konsumsi makanan yang mengandung kadar gula dan tidak mengonsumsi *junk food*. Teknik penentuan sampel penelitian menggunakan metode *incidental sampling* dengan jumlah sampel sebanyak 200 orang. Metode pengumpulan data menggunakan kuesioner yang dibagi atas pernyataan *favorable* dan *unfavorable*. Penelitian menggunakan Skala Body Image sebagai indikator pengukuran. Teknik analisis data melalui uji *descriptive statistics*. Hasil penelitian membuktikan bahwa mayoritas citra tubuh (*body image*) mahasiswa perempuan *emerging adulthood* berusia 18-25 tahun yang sedang melakukan diet secara keseluruhan adalah tinggi. Untuk aspek citra tubuh (*body image*) berada dalam kategori tinggi adalah kepuasan terhadap bagian tubuh, kecemasan untuk menjadi gemuk dan pengkategorian tubuh.

**Kata Kunci :** *Body Image, Diet, Mahasiswa*

**Fifi Anita Kalim (2025).** *“A Descriptive Quantitative Study of Body Image in Female Students on a Diet”*. **Undergraduate Thesis**, Faculty of Psychology, Widya Mandala Catholic University, Surabaya.

### **ABSTRACT**

*Female students with rapidly growing bodies must get the important nutrients needed for their development. However, unhealthy and excessive eating habits can have a negative impact on a person's mental health in addition to their physical health. The aim of the research is to determine the body image of female students who diet in Surabaya. The research uses a quantitative approach. The study population was emerging adulthood women aged 18-25 years who were on a diet with the characteristics of controlling consumption of foods containing sugar levels and not consuming junk food. The research sampling technique used the incidental sampling method with a sample size of 200 people. The data collection method uses a questionnaire which is divided into favorable and unfavorable statements. The research uses the Body Image Scale as a measurement indicator. Data analysis techniques through descriptive statistics tests. The results of the research prove that the majority of body image of emerging adulthood female students aged 18-25 years who are on a diet is overall high. The aspects of body image that are in the high category are satisfaction with body parts, anxiety about becoming fat and body categorization.*

**Keywords:** *Body Image, Diet, Students*

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1. Latar Belakang**

Setiap orang berusaha untuk tampil sempurna di lingkungan sosialnya, dan penampilan adalah sesuatu yang seringkali mendapat perhatian ekstra. Hal yang sering dilakukan wanita untuk menjaga penampilan adalah mengatur pola makan (Abdurrahman, 2014). Wanita yang sadar diri akan penampilan mereka menginvestasikan banyak pemikiran dan upaya untuk melakukan perubahan. Contoh ketidakpuasan ini adalah peningkatan lemak tubuh, suatu kondisi yang membuat mereka selalu berusaha menurunkan berat badan. Salah satu hal yang dapat dilakukan wanita untuk mencapai tubuh idealnya adalah perilaku diet.

Menurut Kamal (2012), diet adalah pembatasan dan pengendalian secara sadar terhadap makanan yang dikonsumsi individu dengan harapan dapat menurunkan berat badan atau menjaga berat badannya. Perilaku makan yang teratur ada yang sehat dan ada yang tidak sehat. Pola makan yang sehat mencakup makan lebih banyak buah dan sayuran, berolahraga lebih banyak, membatasi makanan pedas, menjauhi makanan yang banyak mengandung gula atau pengawet buatan, dan mengurangi makanan cepat saji. Ada hubungan antara kebiasaan makan yang buruk dan perilaku yang membahayakan kesehatan melalui penurunan berat badan yang tidak sehat (Safarina & Rahayu, 2014). Ciri-ciri perilaku diet yang tidak sehat, yaitu: membatasi frekuensi dan asupan makanan, menghindari nasi atau karbohidrat, menganggap kudapan rendah kalori, muntah setelah makan, dan minum obat atau produk yang membantu penurunan berat badan.

Mahasiswi dengan pertumbuhan tubuh yang cepat, harus mendapatkan nutrisi penting yang dibutuhkan untuk perkembangannya. Kebiasaan makan mahasiswi mungkin membatasi nutrisi yang mereka terima yang diperlukan untuk pertumbuhan fisik. Kebiasaan makan yang tidak sehat dan berlebihan dapat berdampak buruk bagi kesehatan mental seseorang selain kesehatan fisiknya. Tubuh tidak mendapatkan kalori yang cukup, dan kekurangan energi dapat

mempengaruhi kondisi mental. Ketika individu lapar karena diet ketat, dia bisa merasa stres dan mudah tersinggung. Bahkan, pada tingkat yang lebih lanjut dapat menyebabkan depresi berat.

Temuan dari penelitian yang dilakukan oleh Firi (2018) menunjukkan bahwa 63,3% wanita yang mengikuti diet tidak sehat hanya tahu sedikit tentang perilaku makan yang tidak sehat. Penelitian yang dilakukan oleh Septian & Safitri (2014) menunjukkan bahwa kebiasaan makan mahasiswa akan semakin tidak sehat jika mereka memandang tubuhnya secara negatif; Selain itu, mahasiswa yang menilai *body image* sendiri mungkin memiliki *body image* yang buruk dan merasa tidak puas dengannya. Bukan berat badan atau tipe tubuh yang sempurna. Fisiknya tidak sesuai dengan keinginannya. Mahasiswa biasanya melakukan diet ketat untuk mendapatkan bentuk tubuh ideal karena merasa tidak puas dengan berat badan dan bentuk tubuhnya. Untuk memperkuat gagasan, peneliti melakukan wawancara pada subjek yang tengah menjalani diet dari 3 tahun lalu hingga saat ini. Adanya penilaian negatif terhadap bentuk tubuh dan berat badan seringkali menyita perhatian dirinya, karena kedua hal tersebut diakui yang membuatnya melakukan diet meski di tengah kesibukan dunia perkuliahan.

*“Bisa dibilang aku ini sebenarnya bukan orang yang tergolong memiliki badan besar ya, tapi aku mulai diet karena persepsi aku terhadap bentuk dan berat badanku ini yang harusnya bisa sempurna kenapa kok masih aja stuck di angka timbangan yang segitu-gitu aja terus dan waktu berkaca juga lihat bentuk tubuh kok makin hari berasa makin lebar kesamping. Jadilah batasi diri sebisanya jauhkan diri dari dunia junk food padahal diluar alasan rasa yang pastinya enak, aku berasa dimudahkan sekali alias praktis aja gitu karena banyak yang buka 24 jam.”*

(C, perempuan, 22 tahun)

Hasil wawancara dengan subjek C menunjukkan bahwa subjek C tidak memiliki *body image* yang positif. Hal ini ditunjukkan dari subjek C merasa bentuk tubuhnya tidak ideal, lalu tetap memilih menjalani diet meski sebenarnya ia tidak memiliki kelebihan berat badan, akan tetapi ada kekhawatiran terhadap angka timbangan yang stagnan dan bentuk tubuh yang dianggapnya sempurna namun belum tercapai. Subjek C memutuskan untuk tidak mengonsumsi makanan cepat

saji (*junk food*) karena akan menghambat proses diet yang tengah ia jalani tersebut. Selain data wawancara tersebut, terdapat data lainnya dari seorang mahasiswi yang juga tidak memiliki *body image* yang positif.

*“Aku suka banget nih minum boba, ya 2-3 hari sekali pasti minum. Semenjak diet, mau tidak mau aku harus mengontrol konsumsi makanan atau minuman yang mengandung kadar gula. Asli berat banget ya cuma gimana lagi, aku merasa ketika orang lain menatap diriku pasti menilai aku bukanlah perempuan yang menarik. Ada juga lah kecemasan jadi obesitas, habis sekali minum boba aku tidak cukup cuma 1 gelas keterusan pesen lagi yang ukuran besar.”*

(S, perempuan, 19 tahun)

Hasil wawancara oleh subjek S menunjukkan bahwa ia tidak memiliki *body image* yang positif, yakni dimana subjek S mengaku bahwa dirinya cemas akan menjadi seseorang yang mengalami obesitas dan melakukan usaha atau upaya pengontrolan konsumsi makanan atau minuman yang mengandung kadar gula.

Data wawancara diatas telah menggambarkan bagaimana keadaan *body image* mahasiswi yang melakukan diet. Data tersebut menunjukkan adanya indikasi persepsi negatif terhadap bentuk dan berat badan dan kecemasan terhadap obesitas, ditambah dengan pembatasan diri dalam mengkonsumsi makanan atau minuman yang dianggap tidak sehat dan dapat menghambat diet yang dijalani.

Sepriliani (2015) mengungkap aspek *body image* – aspek kelebihan berat badan. Pekerjaan yang tinggi berarti mereka cenderung memiliki tingkat kesadaran dan kecemasan yang tinggi tentang berat badan mereka, yang dicapai melalui aktivitas sehari-hari perilaku kehidupan nyata, kecenderungan diet untuk menurunkan berat badan, dan pola makan yang membatasi.

Penelitian ini berfokus pada obyek penelitian mahasiswi yang berusia 18 hingga 22 tahun dimana masuk pada masa *Emerging adulthood*. Alasan fokus penelitian disebabkan oleh adanya perubahan fisik yang dialami mahasiswi yang masuk pada masa *Emerging adulthood*. Selain itu alasan fokus penelitian pada mahasiswi disebabkan oleh adanya perubahan dari siswa ke mahasiswa yang menuntut kemandirian dan tanggungjawab yang lebih besar terhadap diri sendiri dan keluarga sehingga mempengaruhi perkembangan fisik dan mental mahasiswi pada masa *Emerging adulthood*. Menurut Arnett (2023), *Emerging adulthood*

merupakan masa transisi dari remaja menuju dewasa yang dimulai dari usia 18 hingga 25 tahun. Pada masa ini ditandai individu yang sedang mempelajari dan eksplorasi zona nyaman dalam hidupnya, hal ini dapat dilihat dari individu yang mencoba mengeksplorasi jalur karier yang ingin diambil, ingin melajang, hidup bersama atau menikah. Pada masa *emerging adulthood* ini individu juga mencoba lebih mandiri dan tidak tergantung dengan orang tua serta mencoba mengeksplorasi berbagai kemungkinan dalam hidup sebelum membuat komitmen (Arnett, 2023).

Masa perkembangan *emerging adulthood* dianggap sebagai salah satu masa perkembangan yang kritis, rentan, dan berisiko (Bessaha, 2019). Adanya perubahan fisik yang drastis pada mahasiswi di masa *emerging adulthood* menyebabkan adanya hubungan dengan *body image* mahasiswi. Penelitian Abdurrahman (2014) mengungkapkan mahasiswi seringkali menerapkan kebiasaan makan yang mengabaikan dampak buruknya. Hal ini disebabkan karena tenaga profesional seperti dokter dan ahli gizi tidak mempengaruhi keputusan mahasiswi untuk melakukan diet. Mahasiswi seringkali melakukan pola makan yang tidak sesuai dengan aturan kesehatan karena mereka lebih mementingkan seberapa cepat dan mudahnya mereka menurunkan berat badan dibandingkan dengan efek jangka panjang dari pilihan mereka. Dengan tidak sesuainya pola makan dan gizi yang dikonsumsi mahasiswi akan mempengaruhi perkembangan fisik mahasiswi pada masa *emerging adulthood* sehingga dapat menciptakan *body image* yang tidak ideal.

Berdasarkan justifikasi yang diberikan, penelitian ini penting untuk dilaksanakan agar mengetahui *body image* terhadap mahasiswi serta faktor pendorong perilaku diet tersebut. Alasan peneliti ingin meneliti *body image* pada mahasiswi di Surabaya adalah karena diet tidak lain merupakan salah satu metode penurunan berat badan yang kini populer di kalangan mahasiswi (Abdurrahman, 2014). Tujuan dari penelitian yang berfokus pada mahasiswi ini adalah untuk mempelajari lebih lanjut tentang bagaimana mahasiswi yang sadar akan pola makan memandang atau menilai *body image* mereka. Adapun kekhasan dari penelitian ini ialah tidak luput dalam mencantumkan faktor sosiokultural dari pengaruh media, faktor ketidakpuasan tubuh serta faktor psikologis sebagai variabel moderator.

## 1.2. Batasan Masalah

Peneliti memfokuskan penelitian ini dan membatasinya pada permasalahan-permasalahan berikut :

- a. Variabel yang diteliti pada penelitian ini adalah *body image* pada mahasiswi yang melakukan diet di Surabaya.
- b. Fokus penelitian adalah mahasiswi yang berusia *emerging adulthood* yaitu antara 18 hingga 25 tahun.
- c. Subjek penelitian berstatus sebagai mahasiswi aktif di Surabaya yang pernah atau sedang menerapkan diet.
- d. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif studi deskriptif.

## 1.3. Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini sebagai berikut “Bagaimana *body image* pada mahasiswi berusia *emerging adulthood* yang melakukan diet di Surabaya?”

## 1.4. Tujuan Penelitian

Tujuan dalam penelitian ini sebagai berikut.

- 1) Mengetahui *body image* pada mahasiswi berusia *emerging adulthood* yang melakukan diet di Surabaya.

## 1.5. Manfaat Penelitian

### 1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan tambahan dan sumbangan yang bermanfaat pada bidang ilmu psikologi terutama yang terkait dengan pembahasan mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi *body image* pada mahasiswi berusia *emerging adulthood* yang melakukan diet.

### 2. Manfaat Praktis

- 1) Bagi Subjek Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi terkait perilaku mahasiswi berusia *emerging adulthood* yang memilih melakukan diet serta faktor *body image* yang terkait.

2) Bagi Mahasiswi

Hasil penelitian ini memberikan informasi terkait dengan aspek-aspek yang mempengaruhi *body image* pada mahasiswi berusia *emerging adulthood*, sehingga mahasiswi dapat memahami bagaimana penampilan diri dan cara pandang orang lain mengenai bentuk tubuh mahasiswi.

3) Bagi Keluarga Mahasiswi

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi terkait perilaku mahasiswi berusia *emerging adulthood* dan peran keluarga diharapkan dapat memberikan dorongan yang positif agar tidak melakukan diet tidak sehat dan dapat menerapkan pola hidup sehat.

4) Bagi Institusi

Hasil penelitian ini diharapkan memberikan informasi baru bagi institusi pendidikan serta meningkatkan pemahaman mengenai topik *body image* pada mahasiswi *emerging adulthood* yang melakukan diet, yang mana informasi ini bermanfaat bagi institusi dalam pengembangan program kesehatan dan kesejahteraan mahasiswa, penyusunan kurikulum yang relevan, identifikasi mahasiswi berisiko, peningkatan kualitas layanan konseling, serta menciptakan lingkungan kampus yang lebih mendukung terkait keragaman bentuk tubuh dan pengurangan tekanan sosial terkait standar kecantikan yang tidak realistis.