

Pengaruh *Body Dissatisfaction* dan *Self-esteem* dengan Perilaku Diet

Mahasiswi Universitas “X” Serta Tinjauan dalam Islam

Rahmania Hanum

ABSTRAK

Survei awal terhadap 30 orang mahasiswa tingkat satu dan dua Fakultas Psikologi Universitas YARSI pada tahun 2011 menunjukkan prevalensi 17 orang melakukan diet dan mengurangi frekuensi makan dalam satu hari untuk mendapatkan tubuh yang lebih ideal. Penelitian ini menggunakan penelitian regresi ganda. Partisipan dalam penelitian ini adalah mahasiswi Universitas “X” sebanyak 100 orang. Teknik pemilihan sampel yang digunakan dalam penelitian ini yaitu *simple random sampling*. Pengukuran menggunakan skala sikap perilaku diet terdiri dari 28 item, skala *BSQ* terdiri dari 34 item dan skala *self-esteem* adaptasi dari Heatherthon & Polivy terdiri dari 20 item. Hasil dari penelitian diperoleh nilai R hitung (0,512) mendekati angka 1 maka dapat disimpulkan bahwa *body dissatisfaction* dan *self-esteem* mempengaruhi perilaku diet mahasiswi Universitas “X” di Jakarta. Dalam islam sangat dianjurkan untuk senantiasa bersyukur dan memuliakan diri sendiri karena Allah SWT tidak menilai manusia dari bentuk fisik saja.

Kata Kunci: *Body Dissatisfaction*, *Self-esteem*, Perilaku Diet