

**HUBUNGAN ANTARA PERILAKU GAYA HIDUP SEHAT DENGAN
CITRA TUBUH PADA MAHASISWI TAHUN PERTAMA FAKULTAS
PSIKOLOGI UNIVERSITAS DIPONEGORO**

Adinda Setyaningrum
15000119140286

Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro
Jl. Prof. Mr. Sunario, Tembalang, Semarang, 50275
Email: adindasetya3@gmail.com

ABSTRAK

Masa awal perkuliahan merupakan masa yang penuh dengan proses perubahan dari masa sekolah menuju dunia perkuliahan, remaja menuju dewasa, yang dirasakan oleh individu pada masa *emerging adulthood*. Banyak adaptasi yang harus dilakukan oleh mahasiswa tahun pertama seiring dengan meningkatnya otonomi diri, terutama dalam penentuan gaya hidup. Setiap tahunnya, Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro memiliki jumlah mahasiswi yang lebih dominan dibandingkan dengan mahasiswa secara umum. Citra tubuh telah banyak dikaitkan dengan perempuan dan kesehatan dalam studi terdahulu pada *setting* budaya barat. Tujuan penelitian ini adalah menguji adanya hubungan antara perilaku gaya hidup sehat dengan citra tubuh pada mahasiswi tahun pertama Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro. Populasi penelitian berjumlah 296. Sampel berjumlah 161 mahasiswi tahun pertama Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro (rata-rata usia = 19 tahun) diperoleh dengan *cluster random sampling*. Instrumen penelitian menggunakan Skala Perilaku Gaya Hidup Sehat (40 aitem, $\alpha=0,93$) dan Skala Citra Tubuh (26 aitem, $\alpha=0,92$). Uji hipotesis menggunakan *Spearman's Rho* menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara perilaku gaya hidup sehat dengan citra tubuh ($r_s= 0,60$; $p < 0,05$). Artinya, semakin tinggi perilaku gaya hidup sehat, maka semakin positif citra tubuh yang dimiliki individu, berlaku juga sebaliknya

Kata kunci: citra tubuh, perilaku gaya hidup sehat, mahasiswi

**THE RELATHIONSHIP BETWEEN HEALTHY LIFESTYLE
BEHAVIORS AND BODY IMAGE AMONG FIRST-YEAR FEMALE
STUDENTS IN FACULTY OF PSYCHOLOGY DIPONEGORO
UNIVERSITY**

Adinda Setyaningrum
15000119140286

Faculty of Psychology Diponegoro University
Prof. Mr. Sunario Street, Tembalang, Semarang, 50275
Email: adindasetya3@gmail.com

ABSTRACT

A lot of changes and processes happen in the early period of college. It happens because of the transition from school to college setting, also from teenager to adulthood period. The problems mostly felt by the emerging adulthood. A lot of adaptation must be done by the first-year student aligned with increased self-autonomy, especially about lifestyle determination. Every year, Faculty of Psychology in Diponegoro University dominated by the female students rather than the male. Mostly in the previous study, body image's issues mostly associated with woman and health in the western setting. The purpose of this research is examining the correlation between healthy lifestyle behaviors and body image among first-year female students in Faculty of Psychologi in Diponegoro University. This research have 296 population and 161 sample (age average= 19 years old) obtained with cluster random sampling. There are 40 aitems ($\alpha=0,93$) in Healthy Lifestyle Behaviors Scale and 26 aitems ($\alpha=0,92$) in Body Image Scale. The hypothesis test using Spearman's Rho show that there is a positive and significant correlation between healthy lifestyle behaviors and body image ($r_s= 0,60$; $p < 0,05$). That means the higher the healthy lifestyle behaviors more positive the body image, and vice versa.

Keyword: body image, healthy lifestyle behaviors, female university students