

BAB I

PENDAHULUAN

I.1. Latar Belakang

Perilaku diet adalah usaha sadar seseorang dalam membatasi dan mengontrol makanan yang akan dimakan dengan tujuan untuk mengurangi dan mempertahankan berat badan (Hawks, 2008). Perilaku-perilaku dalam berdiet memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kesehatan dan *well-being* (Sugiyama, dkk., 2007). Beberapa penelitian sebelumnya menunjukkan ada hubungan yang signifikan antara rata-rata kesehatan remaja dan kualitas atas jumlah makanan yang dimakan (Goodwin, dkk., 2006). Perilaku makan yang tidak sehat seperti: mengkonsumsi sayuran dan buah-buahan dalam jumlah yang sedikit, mengkonsumsi makanan tinggi kalori (contohnya: makanan cepat saji), berdiet atau *binge eating* dan melewatkan makanan utama (McKinley, dkk., 2005., Neumark-Stainer & Story. 1999). Diantara pengaruh psikologis antar individu, variabel *cognitive-behavioural* merupakan hal yang penting dalam mengontrol pola diet, seperti *self-efficacy* atau *self-regulation*. Selain faktor-faktor lingkungan, pengaruh keluarga memainkan peranan paling penting dalam merepresentasikan perilaku makan yang sehat. (Zabinski, dkk., 2006).

Menurut Brand (dalam Asih, 2007) bahwa kecantikan yang berkembang di masyarakat menekankan para perempuan untuk memenuhi kriteria cantik menurut norma masyarakat yaitu menarik dan langsing. Mereka beranggapan bahwa

bentuk tubuh ideal bagi seorang perempuan atau wanita adalah ketika mereka bertubuh langsing.

Perhatian akan kecantikan lebih didominasi oleh kaum perempuan dibandingkan laki-laki, walaupun saat ini muncul fenomena laki-laki *metrosexual*, yaitu laki-laki yang “sadar” akan penampilan sehingga melakukan hal-hal yang juga dilakukan oleh perempuan. Namun laki-laki *metrosexual* lebih didominasi oleh kaum eksekutif atau kelas menengah ke atas, sedangkan perempuan dari kelas manapun pasti melakukan usaha mempercantik diri, apalagi sekarang sarana kecantikan terjangkau secara ekonomis.

Standar kecantikan yang berlaku pada umumnya adalah sebagian besar perempuan pada saat sekarang merasa bahwa diri mereka lebih berat daripada yang mereka harapkan. Akibatnya, banyak perempuan yang merasa tidak puas akan tubuhnya dan melakukan apapun yang dianggapnya dapat membantu dia memperoleh bentuk badan yang dia inginkan, mulai dari diet, olahraga, obat-obat pelangsing, hingga bedah kecantikan, bahkan pada kasus yang ekstrem dapat memunculkan gejala gangguan makan. Kesadaran masyarakat untuk mempertahankan dan mengontrol berat badan mereka juga semakin besar, yang dibuktikan dengan jumlah anggota pengamat berat badan yang telah mencapai lebih kurang 15 juta orang dengan mayoritas anggota perempuan (Santrock, 2002). Menurut McKinley dan Hyde (1996) wanita lebih sering melihat tubuhnya dari perspektif luarnya dibandingkan pria. Teori-teori mengenai obyektifitas mengemukakan, yang mendasari ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh dapat dijelaskan perbagian dengan pengalaman obyektifitas seksual yang hasilnya

kesadaran tubuh obyektif (Fredrickson & Robert, 1997; McKinley, 1998; McKinley & Hyde, 1996). Fredrickson & Roberts' (1997) mengemukakan teori obyektifitas dan McKinley & Hyde (1996) mengemukakan kesadaran tubuh obyektif berdasarkan perspektif konstruksi sosial dan bisa disandingkan. Kedua teori berasumsi bahwa bila tubuh wanita dibandingkan dengan tubuh pria akan lebih mudah untuk dilihat, dievaluasi dan obyektif. Menurut kedua teori ini, obyektifitas akan menghantarkan kepada ketidakpuasan bentuk tubuh bahkan gangguan makan pada wanita. McKinley dan Hyde (1996) menunjukkan dua komponen atas obyektifitas kesadaran tubuh berkontribusi pada ketidakpuasan bentuk tubuh yaitu *body shame* dan *body surveillance*.

Kontrol akan keyakinan tidak ditemukan sebagai prediktor ketidakpuasan bentuk tubuh ataupun memberikan kontribusi dalam menjelaskan perbedaan gender dalam ketidakpuasaan bentuk tubuh (McKinley, 2006). Beberapa penelitian menunjukkan wanita lebih obyektif terhadap kesadaran tubuh daripada pria dan di kebudayaan Barat wanita mempelajari perspektif obyektifitas pengamat atas tubuhnya daripada pria (Fredrickson, dkk. 1998., McKinley, 1998; 2006., Tiggemann & Kuring, 2004). Mckinley (1998; 2006) menemukan bahwa perbedaan gender dalam penghargaan terhadap tubuh menghilang setelah kontrol terhadap obyektifitas kesadaran tubuh dan ketidakpuasaan berat badan (ketidaksesuaian berat aktual dan berat ideal) pada masa dewasa awal. Dengan begitu, ketidakpuasaan terhadap berat badan dianggap sebagai tambahan dalam ketidakpuasaan bentuk tubuh pada perbedaan gender.

Sudah berulang kali ditetapkan bahwa gambaran bentuk tubuh yang negatif dapat dikategorikan sebagai “ketidakpuasan normatif” diantara individu-individu, terutama wanita, *Western societies* (Cash and Henry, 1995). Penelitian tentang bentuk tubuh meningkat secara dramatis dalam beberapa tahun belakangan. Banyak penelitian tentang bentuk tubuh, maka dianggap perlu untuk merevisi buku tahun 1999 yang berjudul *Body Image: Understanding Body Image Dissatisfaction in Men, Women, and Children* yang dipublikasikan oleh ahli dalam bentuk tubuh Sarah Grogan.

Pengetahuan Grogan tentang bentuk tubuh termasuk evaluasi, afeksi, kognisi dan komponen perilaku, Grogan berfokus pada evaluasi tentang komponen ketidakpuasan tubuh. Dimulai dengan laporan singkat penelitian tentang bentuk tubuh yang ideal di budaya barat dan diskusi bahwa sekarang tubuh yang ramping merupakan hal yang ideal bagi seorang wanita dan berotot ideal untuk pria. Grogan mengemukakan bahwa bentuk tubuh yang ideal sangat diperlukan terutama yang menunjukkan tubuh yang sehat bagi seorang wanita. Grogan juga memberikan laporan tentang diskusi yang menurutnya kaku yaitu, “*anti-dieting movement*” dan modifikasi tubuh sebagai tren kultural yang berelasi dengan *body image*. Di dalam bukunya, Grogan, mengevaluasi ketidakpuasan bentuk tubuh pada masa dewasa bagi pria maupun wanita dan beberapa implikasi atas persepsi bentuk tubuh yang negatif seperti perilaku diet, olahraga dan operasi kosmetik. Deskripsi tentang berbagai macam ketidakpuasan tubuh telah diukur pada wanita dan pria, faktanya ketidakpuasan bentuk tubuh pada wanita berada pada berat

badan. Grogan menekankan fakta bahwa ketidakpuasan bentuk tubuh terjadi lebih sering pada wanita.

Ketidakpuasan bentuk tubuh dapat dipengaruhi beberapa faktor, yaitu: media massa, usia, status sosial-ekonomi, etnis dan orientasi seksual (Littleton, 2008). Beberapa peneliti berargumen bahwa status ekonomi memiliki peranan yang besar dalam pembentukan kepuasan bentuk tubuh daripada status etnik (Cachelin., dkk. 2002). Media massa merupakan sumber informasi di Amerika sekarang (Thompson & Heinberg, 1999), majalah-majalah wanita merupakan salah satu media yang populer, yang sering dikritik karena membuat wanita berpikiran tidak realistis tentang bentuk tubuh yang kurus sebagai tipe tubuh yang ideal. Dengan demikian para wanita seringkali mengikuti pola diet untuk menjadikan bentuk tubuhnya sesuai dengan yang diinginkan.

Manusia akan selalu mengalami suatu tahap perkembangan dalam kehidupannya, dimulai dari masa kanak-kanak, remaja, dewasa dan lanjut usia. Pada setiap peristiwa dalam tahap perkembangan tersebut merupakan bagian penting dalam kehidupan individu. Salah satu tahap penting bagi individu terutama seorang wanita adalah ketika berada dalam masa transisi dari masa remaja menuju ke masa dewasa awal yaitu ketika seorang wanita memulai hidupnya sebagai seorang istri dan ibu.

Kenneth (dalam Santrock. 2002) menyebut masa dewasa awal sebagai masa muda (*youth*) yaitu periode transisi antara masa remaja dan masa dewasa yang merupakan masa perpanjangan kondisi ekonomi dan pribadi sementara.

Menurut Erikson (dalam Santrock. 2002), individu yang bertransisi dari remaja menjadi dewasa awal berada dalam tahap psikososial keenam yaitu, keintiman dan keterkucilan (*intimacy versus isolation*) dimana tugas perkembangannya adalah menjalin relasi dengan lawan jenis. Biasanya dalam masa ini wanita akan memulai babak baru dalam kehidupannya sebagai seorang istri dan ibu. Perubahan ini diikuti dengan perubahan bentuk tubuh karena hamil dan memiliki anak, dari sinilah sering timbul masalah ketidakpuasan bentuk tubuh yang berakibat upaya mempercantik bentuk tubuh.

Berdasarkan latar belakang yang telah dijabarkan diatas, peneliti ingin mencari adakah hubungan ketidakpuasan bentuk tubuh dengan perilaku diet pada wanita dewasa awal.

I.2. Identifikasi Masalah

Perilaku diet adalah usaha sadar seseorang dalam membatasi dan mengontrol makanan yang akan dimakan dengan tujuan untuk mengurangi dan mempertahankan berat badan (Hawks, 2008). Perilaku-perilaku dalam berdiet memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kesehatan dan *well-being* (Sugiyama, dkk., 2007). Beberapa penelitian sebelumnya menunjukkan ada hubungan yang signifikan antara rata-rata kesehatan remaja dan kualitas atas jumlah makanan yang dimakan (Goodwin, dkk., 2006).

Ketidakpuasan bentuk tubuh merupakan masalah yang seringkali muncul terutama pada wanita, awalnya karena kesalahan persepsi akan konsep tubuh dan dipengaruhi beberapa faktor, yaitu: media massa, usia, status sosial-ekonomi, etnis

dan orientasi seksual (Littleton, 2008). Media massa merupakan sumber informasi di Amerika sekarang (Thompson & Heinberg, 1999), majalah-majalah wanita merupakan salah satu media yang populer, yang sering dikritik karena membuat wanita berpikiran tidak realistis tentang bentuk tubuh yang kurus sebagai tipe tubuh yang ideal. Sarwer, dkk (dalam Esther, 2002) mengemukakan bahwa ketidakpuasan bentuk tubuh dapat dilihat dari penilaian negatif atau ketidakpuasan individu mengenai beberapa hal yang berhubungan dengan tubuhnya, yaitu : berat badan yang dimiliki, tinggi badan yang dimiliki, dan bagian-bagian tubuh tertentu (perut, payudara, pinggang, pinggul, pantat paha, dan betis).

I.3. Batasan Masalah

Untuk mencapai hasil penelitian yang terukur, perlu dilakukan pembatasan masalah. Pembatasan masalah diperlukan agar penelitian ini terfokus. Dalam penelitian ini dirumuskan pembatasan masalah sebagai berikut:

1. Perilaku diet menurut Hawks (2008) adalah usaha sadar seseorang dalam membatasi dan mengontrol makanan yang akan dimakan dengan tujuan untuk mengurangi dan mempertahankan berat badan.
2. Ketidakpuasan bentuk tubuh menurut Sarwer, dkk (dalam Esther, 2002) adalah penilaian negatif atau ketidakpuasan individu mengenai beberapa hal yang berhubungan dengan tubuhnya, yaitu : berat badan yang dimiliki, tinggi badan yang dimiliki, dan bagian-bagian tubuh tertentu (perut, payudara, pinggang, pinggul, pantat paha, dan betis).

3. Masa dewasa awal menurut Kenneth (dalam Santrock) sebagai masa muda (*youth*) yakni periode transisi antara masa remaja dan masa dewasa yang merupakan masa perpanjangan kondisi ekonomi dan pribadi sementara. Vaillant (dalam Papalia, dkk. 1998) membagi fase dewasa menjadi tiga, yaitu masa pembentukan, masa konsolidasi dan masa transisi. Masa pembentukan dimulai pada usia 20 sampai 30 tahun dengan tugas perkembangan mulai memisahkan diri dari orang tua, membentuk keluarga dengan pernikahan, dan mengembangkan persahabatan.

I.4. Rumusan Masalah

Bertolak dari permasalahan yang ada, maka dapat dirumuskan permasalahan dalam penelitian ini adalah: *“Adakah hubungan ketidakpuasan tubuh dengan perilaku diet pada wanita dewasa awal?”*

I.5. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui secara empiris bagaimana hubungan antara ketidakpuasan bentuk tubuh dengan perilaku diet pada wanita masa dewasa awal.

I.6. Manfaat Penelitian

Manfaat penelitian adalah tercapainya tujuan penelitian. Jika tujuan penelitian dapat tercapai, dan rumusan masalah dapat terjawab secara akurat, maka manfaat

penelitian dapat diketahui. Adapun manfaat yang dapat diambil dari penelitian ini adalah:

I.6.1. Manfaat Teoritis

Peneliti ingin memberi sumbangan informasi yang jelas bagi semua wanita dan subyek yang mengalami ketidakpuasan bentuk tubuh. Bahwa kepuasan bentuk tubuh diperoleh dengan cara mengubah sudut pandang individu supaya mampu menerima keadaan tubuhnya dan agar dapat memilih dengan bijak untuk melakukan diet atau tidak.

I.6.2. Manfaat Praktis

1. Penelitian ini diharapkan dapat membantu individu-individu yang diteliti untuk dapat mengatasi perasaan ketidakpuasan bentuk tubuh.
2. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan yang cukup bagi para wanita sebelum melakukan perilaku diet.