

ARTIKEL PENELITIAN

HUBUNGAN PERSEPSI CITRA TUBUH DENGAN SIKAP WANITA DEWASA AWAL PENGGUNA MEDIA SOSIAL YANG MENGIKUTI KONTEN *FITSPIRATION* TERHADAP PERILAKU DIET

NOVINDA DWI ZAYYANI & TINO LEONARDI
Fakultas Psikologi Universitas Airlangga

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara persepsi citra tubuh dengan perilaku diet wanita dewasa awal pengguna media sosial yang mengikuti konten *fitspiration*. Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif yang dilakukan dengan menggunakan metode *survey* online yang melibatkan 195 partisipan yang memiliki rentang usia 18-25 tahun. Alat ukur yang digunakan adalah *Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire-Appearance Scale* (MBSRQ-AS) dan Skala Perilaku Diet. Analisis data yang dilakukan menggunakan teknik korelasi *Spearman's rho*, dengan bantuan *software Jamovi 2.2.5 for Windows*. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat korelasi yang signifikan antara citra tubuh dan perilaku diet ($r=-0.215, p=0.002$). Korelasi bersifat negatif yang berarti semakin tinggi citra tubuh maka semakin rendah perilaku diet yang dilakukan wanita dewasa awal pengguna media sosial yang mengikuti konten *fitspiration* begitu pula sebaliknya.

Kata kunci: *Citra Tubuh, Perilaku Diet, Wanita Dewasa Awal, Fitspiration*

ABSTRACT

This study aims to determine the relationship between perceived body image and the dietary behavior of early adult women who use social media who follow fitspiration content. This research is quantitative research conducted using an online survey method involving 195 participants with an age range of 18-25 years. The measuring instruments used were the Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire-Appearance Scale (MBSRQ-AS) and the Dietary Behavior Scale. Data analysis was carried out using the Spearman's rho correlation technique, with the help of Jamovi 2.2.5 software for Windows. The results of this study show that there is a significant correlation between body image and diet behavior ($r=-0.215, p=0.002$). The correlation is negative, which means that the higher body image, the lower the diet behavior carried out by early adult women who use social media who follow fitspiration content and vice versa.

Keywords: *Body Image, Dieting Behavior, Early Adult Women, Fitspiration*

PENDAHULUAN

Saat ini internet menyajikan tren terbaru yang disebut sebagai *fitspiration* yang dimaksudkan untuk memotivasi orang agar rajin berolahraga dan menjalani gaya hidup sehat melalui postingan-postingan gambar atau video di internet atau di sosial media. *Fitspiration* sendiri merupakan sebuah gabungan dari kata *fitness* dan *inspiration* yang terdiri dari gambar-gambar seperti penjelasan di atas. *Fitspiration* dirancang untuk menginspirasi orang untuk mencapai citra tubuh yang baik melalui olahraga dan pola makan yang sehat (Tiggemann & Zaccardo, 2015). Menurut survey lebih dari 100 wanita yang berusia 17 hingga 25 tahun mengaku bahwa unggahan *fitspiration* membuat mereka tidak puas dengan tubuh mereka sendiri (Prichard, 2020). Hal tersebut didukung oleh penelitian Arigo dkk. (2021) yang menyatakan bahwa konten *fitspiration* berkontribusi pada peningkatan perbandingan penampilan fisik,

ketidakpuasan tubuh, dan peningkatan suasana hati yang negatif di antara individu, terutama anak muda. Hal ini menunjukkan adanya permasalahan pandangan terhadap daya tarik fisik sebagai motivasi dan pencapaian dalam berolahraga dan menunjukkan bahwa tubuh ideal wanita telah bergeser untuk menonjolkan kurus dan bentuk tubuh yang ekstrim (Alberga dkk., 2018). Persepsi citra tubuh adalah sebuah konsep tentang tubuh seseorang yang terkait dengan persepsi, pikiran, dan perasaan seseorang terhadap tubuhnya sendiri. Citra tubuh adalah fenomena multidimensi yang terdiri dari sikap, persepsi, dan pengalaman individu terhadap penampilan dirinya (Cash, 2000).

Menurut Markey & Gillen (2016) terdapat lima faktor yang mempengaruhi dalam perilaku diet, yaitu orang tua, teman sebaya, pasangan, dan media sosial. Rata-rata wanita dewasa awal memiliki rasa ketidakpuasan tubuh lebih tinggi dibandingkan dengan wanita di usia remaja karena wanita akan mengalami perubahan bentuk pada tubuh secara cepat saat usia remaja hingga dewasa dan dengan adanya perubahan tersebut tidak semua wanita bisa merasa puas dengan perubahan bentuk tubuhnya. (Prima & Sari, 2019). Penelitian dari Pop (2016) menyatakan 79% wanita muda ingin merubah bentuk, ukuran tubuh, dan berat badan mereka dan 87.7% wanita muda sebagian besar dari mereka ingin menurunkan berat badan. Diet merupakan pembatasan pola makan yang disengaja atau umumnya didefinisikan sebagai upaya untuk membatasi dan mengontrol asupan makanan dengan tujuan mengurangi atau mempertahankan berat badan (Hawks dkk., 2008). Survei populix pada Agustus 2022 juga menyatakan sebanyak 42% wanita menunjukkan banyak perhatian terhadap perilaku makan mereka khususnya asupan kalori. Diet yang paling banyak dilakukan oleh wanita adalah olahraga, mengkonsumsi makanan yang mengandung fiber seperti buah dan sayur, dan mengurangi konsumsi gula (*Unveiling Indonesian Beauty & Dietary Lifestyle, 2022*).

Berdasarkan hasil penelitian dari Millenia & Kurniawan (2022) menunjukkan hasil adanya hubungan positif, dimana semakin tinggi citra tubuh negatif, semakin tinggi sikap terhadap perilaku diet yang akan dialami karena adanya standar kecantikan menimbulkan sikap perbandingan diri dengan orang lain terlebih dalam media sosial, iklan, dan TV. Individu juga mengakui melakukan perilaku diet untuk memenuhi standar kecantikan yang dibentuk oleh masyarakat.

Berbeda dengan penelitian diatas penelitian Husna (2013) menunjukkan bahwa ada hubungan negatif yang signifikan antara body image dan perilaku diet para wanita di Sanggar Senam "Rita" Pati dimana semakin positif citra tubuh akan membuat perilaku diet cenderung rendah. Hal ini dikarenakan sebagian besar wanita memiliki citra tubuh yang termasuk dalam kriteria positif sebagian besar wanita sudah memiliki persepsi, perasaan, sikap dan evaluasi yang cukup baik mengenai tubuhnya yang meliputi bentuk tubuh, ukuran tubuh dan berat tubuh yang mengarah kepada penampilan fisik. Perilaku diet yang dilakukan juga termasuk perilaku diet sehat.

Berdasarkan penjabaran hasil penelitian diatas ditemukan perbedaan hasil dari penelitian sebelumnya. terdapat hubungan yang positif dan terdapat penelitian yang menyatakan bahwa ada hubungan negatif antara citra tubuh dengan perilaku diet. Sehingga perbedaan tersebut menjadikan dorongan peneliti untuk meneliti kembali mengenai hal tersebut.

METODE

Desain Penelitian

Penelitian yang dilakukan ini menggunakan metode penelitian kuantitatif. Penelitian ini akan mengukur hubungan antar dua variabel, sehingga desain penelitian ini akan menggunakan desain penelitian korelasional. Kemudian menguji hubungan kausal antar variabel setelah data terkumpul (Neuman, 2014). Teknik pengambilan data pada penelitian kuantitatif salah satunya yaitu dengan melakukan survei. Teknik survei adalah metode dengan memberikan pertanyaan kepada partisipan penelitian yang

dapat dilakukan melalui kuesioner tertulis, telepon, dan wawancara personal. Kemudian setelah data terkumpul akan dilakukan uji hipotesis antar variabel (Morling & Lee, 2017)

Partisipan

Populasi dalam penelitian ini memiliki beberapa kriteria, yaitu wanita berusia 18-25 tahun, pengguna media sosial yang mengikuti konten *fitspiration*, dan pernah atau sedang melakukan diet. Jumlah sampel dalam penelitian ini, yaitu minimal 37 responden. Jumlah ini didapat dengan menggunakan *a priori: compute required sample size*, dengan menggunakan *effect size* sebesar $r^2 = 0,196$; nilai α sebesar 0,05; dan *power (1- β error probability)* sebesar 0,80. Responden diberikan *inform consent* terlebih dahulu sebelum mengisi kuesioner. Total seluruh sampel dalam penelitian ini adalah 195 responden.

Pengukuran

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan alat ukur *Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire-Appearance Scale* (MBSRQ-AS) yang telah disusun oleh Rohmadhani (2023) dengan koefisien reliabilitas *Cronbach Alpha* ($\alpha=0,906$) dan Skala Perilaku Diet yang telah disusun oleh Millenia (2022) dengan koefisien reliabilitas *Cronbach Alpha* ($\alpha=0,903$). Analisis data yang dilakukan menggunakan teknik korelasi *Spearman's rho*. dengan bantuan *software Jamovi 2.2.5 for Windows*.

Analisis Data

Dalam penelitian ini, peneliti akan menganalisis data yang berhasil dikumpulkan menggunakan *software Jamovi 2.2.5 for Windows*. Penelitian ini ingin menganalisis hubungan antara persepsi citra tubuh dengan perilaku diet pada wanita dewasa awal pengguna media sosial yang mengikuti konten *fitspiration*, penulis akan melakukan teknik analisis korelasi untuk mengetahui hubungan antara dua variabel atau lebih. Kemudian penulis melakukan uji asumsi berupa uji normalitas untuk dapat memastikan persebaran atau distribusi data. Apabila data berdistribusi normal maka akan diuji korelasi parametrik yaitu *Pearson Correlation*, namun apabila data tidak terdistribusi normal maka akan dilakukan uji korelasi *Spearman* atau non parametrik. Pada penelitian ini untuk mengetahui diterima atau tidak diterimanya hipotesis adalah dengan melihat signifikansi dengan kriteria jika nilai $p < 0,05$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima, sebaliknya apabila $p > 0,05$ maka H_0 diterima dan H_a ditolak.

HASIL PENELITIAN

Analisis Deskriptif

Hasil menunjukkan bahwa data yang diperoleh adalah sebanyak $N= 195$ data. Dimulai dari variabel perilaku diet diperoleh *mean* atau rata-rata sebesar 50.8, *median* atau nilai tengah sebesar 51, nilai minimum sebesar 38, nilai maksimum sebesar 65, dengan standar deviasi sebesar 4.57. Sedangkan untuk variabel citra tubuh memiliki *mean* atau rata-rata sebesar 119, *median* atau nilai tengah sebesar 118, nilai minimum sebesar 81, nilai maksimum sebesar 155, dengan standar deviasi sebesar 14.4. Hasil uji normalitas *shapiro wilk* dapat dikatakan bahwa data tidak berdistribusi normal karena nilai signifikan menunjukkan lebih kecil daripada 0.05 dimana $p<.001$. Nilai menunjukkan hasil $p<.001$ yang berarti nilai $p<0.05$. Hal tersebut mengindikasikan bahwa distribusinya tidak normal. Oleh karena itu, penelitian ini juga disebut dengan penelitian non-parametrik.

Analisis Korelasi

Berdasarkan hasil korelasi menunjukkan kedua variabel memiliki signifikansi $p = 0.002$ yang berarti kedua variabel berkorelasi secara signifikan. Koefisien korelasi *Spearman's rho* sebesar -0.215 , kedua variabel memiliki korelasi negatif yang signifikan. Pada hasil analisis dapat disimpulkan bahwa H_0 berhasil diterima dan H_a berhasil ditolak yang berarti tidak terdapat hubungan positif signifikan antara citra tubuh dengan perilaku diet wanita dewasa awal pengguna media sosial yang mengikuti konten *fitspiration*.

DISKUSI

Penelitian ini meneliti 195 wanita dewasa awal dengan rentang usia 18-25 tahun. Hasil analisis korelasi menunjukkan nilai korelasi sebesar -0.215 , yang artinya kedua variabel memiliki korelasi negatif yang signifikan. Maka dari itu, hipotesis pada penelitian (H_a) yang berbunyi "terdapat hubungan yang positif signifikan antara citra tubuh dan perilaku diet pada wanita dewasa awal pengguna media sosial yang mengikuti konten *fitspiration*" ditolak sedangkan hipotesis nol (H_0) diterima. Dari analisis data yang telah dilakukan, ditemukan adanya hubungan antara citra tubuh dengan perilaku diet pada wanita dewasa awal pengguna media sosial yang mengikuti konten *fitspiration*. Analisis tersebut telah menjawab tujuan dari penelitian ini yaitu mengetahui apakah terdapat hubungan antara kedua variabel tersebut. Melalui uji korelasi, didapatkan adanya korelasi negatif antara citra tubuh dengan kecenderungan perilaku diet pada wanita dewasa awal pengguna media sosial yang mengikuti konten *fitspiration*. Semakin tinggi citra tubuh, maka semakin rendah perilaku diet dan begitu pula sebaliknya.

Hasil penelitian ini selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh Husna (2013) yang menyatakan terdapat hubungan negatif yang signifikan antara citra tubuh dan perilaku diet wanita di Sanggar Senam "Rita" Pati yang artinya semakin negatif citra tubuh maka perilaku diet yang dilakukan akan semakin tinggi, sebaliknya semakin positif citra tubuh maka perilaku diet yang dilakukan akan semakin rendah. Sebagian besar para wanita di Sanggar Senam "Rita" Pati memiliki citra tubuh yang termasuk dalam kriteria positif sehingga para wanita sudah memiliki persepsi, perasaan, sikap, dan evaluasi yang cukup baik terhadap tubuhnya. Kemudian para wanita juga memiliki perilaku diet yang masuk dalam kategori sedang yang berarti sebagian besar wanita telah melakukan perilaku diet yang sehat yaitu dengan mengatur pola makan, minum, dan aktifitas fisik dengan cukup baik untuk menurunkan berat badan.

Hasil penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian Millenia & Kurniawan (2022) yang menyatakan bahwa citra tubuh memiliki hubungan dengan sikap perempuan perilaku diet dengan hasil koefisien korelasi positif, dimana semakin tinggi citra tubuh negatif, semakin tinggi sikap terhadap perilaku diet yang akan dialami. Hal ini dikarenakan budaya standar kecantikan merupakan salah satu alasan mengapa individu mengalami citra tubuh yang buruk.

Hasil penormaan data pada citra tubuh kategori positif sebanyak 84 orang, dilanjutkan pada kategori negatif sebanyak 111 orang. Dapat disimpulkan bahwa wanita dewasa awal mayoritas memiliki citra tubuh yang negatif. Subjek yang memiliki citra tubuh negatif menyatakan "*Saya khawatir akan menjadi gemuk*" (aitem no.4), "*Saya memeriksa penampilan saya di kaca kapanpun.*" (aitem no.6), dan "*Saya tidak suka dengan tubuh saya.*" (aitem no.18). Hal tersebut cukup menunjukkan bahwa subjek memiliki citra tubuh negatif dan cenderung merasa tidak puas dengan tampilan fisiknya.

Hal ini dapat dikaitkan dengan teori dari Cash & Pruzinsky (2002) yang menyatakan citra tubuh diartikan sebagai padangan individu dalam menilai tubuh yang dimilikinya baik secara positif maupun negatif yang dimana, penilaian tersebut bergantung dengan bagaimana individu mengevaluasi diri

sendiri. Menurut Tylka & Wood-Barcalow (2015), citra tubuh yang positif merupakan bentuk cinta dan rasa hormat terhadap tubuh yang dimiliki, dimana individu perlu menerima bentuk tubuh termasuk dengan aspek-aspek yang tidak sesuai yang terdapat pada gambar atau media yang mewakili tubuh langsing ideal. Individu dapat menghargai bentuk tubuhnya yang unik, merasa cantik, nyaman, percaya diri, dan senang terhadap tubuhnya. Dengan memandang citra tubuh dirinya positif individu akan merawat serta memperhatikan kebutuhan tubuhnya dengan baik. Sedangkan, citra tubuh negatif adalah sedikitnya pemahaman individu terkait dengan citra tubuh secara keseluruhan dalam konteks ini citra tubuh yang negatif berarti ketidakpuasan terhadap beberapa aspek penampilan fisik seseorang. Dengan kata lain, individu merasa ada beberapa aspek dari penampilannya yang dievaluasi secara negatif (Cash & Pruzinsky, 2002).

Perkembangan wanita dewasa awal ini lebih memfokuskan pada penampilan dan berat badan, karena hal ini merupakan bagian dari rasa percaya diri dan harga diri, sehingga membuat wanita ingin menampilkan bentuk tubuh yang dimiliki dengan sebaik-baiknya (Manurung, 2021). Oleh karena itu, dengan adanya kebutuhan tersebut, individu khususnya para wanita berusaha untuk memperhatikan penampilannya dan merawat tubuh mereka dengan lebih memperhatikan wajah, kulit, serta tubuh agar terlihat ideal (Suseno & Dewi, 2014). Keinginan untuk memiliki citra tubuh yang sempurna seringkali disamakan dengan memiliki tubuh yang langsing dan proposional. Sebagai pemenuhan kepuasan bentuk tubuh tersebut, wanita sering melakukan perilaku diet untuk menurunkan berat badan. Hal ini dapat dikaitkan dengan teori Polivy dkk. (1978) yang menyatakan bahwa diet merupakan penurunan berat badan dengan mengubah perilaku dan kebiasaan individu ke arah yang lebih sehat seperti mengatur pola makan dengan mengonsumsi makanan rendah kalori dan lemak serta melakukan aktivitas fisik seperti olahraga secara wajar.

Berdasarkan hasil penormaan perilaku diet yang didapat mayoritas memiliki perilaku diet pada kategori sedang sebanyak 152 orang, sedangkan 37 orang tergolong memiliki perilaku diet rendah, dan sebanyak 23 orang memiliki perilaku diet tinggi. Dapat disimpulkan bahwa wanita dewasa awal mayoritas memiliki perilaku diet yang sedang. Subjek yang melakukan perilaku diet kategori sedang menyatakan bahwa “*Saya tidak mengonsumsi makanan tertentu yang saya anggap dapat membuat berat badan saya naik pada malam hari*” (aitem no.2), “*Saya makan lebih banyak ketika sedang berkumpul bersama orang lain yang membuat saya nyaman (contoh: waktu arisan, reuni, resepsi, pertemuan keluarga, dan lain-lain)*” (aitem no.12), “*Saya makan makanan ringan atau snack (contoh: keripik kentang, biskuit, coklat, gorengan, dll) ketika saya menginginkannya.*” (aitem no.24). Hal tersebut menunjukkan bahwa subjek yang memiliki perilaku diet sedang cenderung melakukan diet yang tidak terlalu ketat dan merasa biasa saja dengan tampilan tubuhnya sehingga individu melakukan diet sesuai dengan kebutuhan dan tidak terlalu khawatir terhadap kenaikan berat badan.

Salah satu alasan utama mengapa individu mengalami citra tubuh yang buruk adalah standar kecantikan yang tidak realistis sehingga menyebabkan banyak peluang individu untuk membandingkan diri secara negatif (Stevens & Griffiths, 2020). Menurut Cash & Pruzinsky (2002) terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi perkembangan citra tubuh, yaitu seperti jenis kelamin, media massa, dan hubungan interpersonal. Wanita juga cenderung lebih mengevaluasi seluruh bagian dari tubuh mereka sehingga menimbulkan perasaan negatif. Selain itu media massa juga berpengaruh dalam pembentukan persepsi masyarakat mengenai citra tubuh melalui majalah mode, film, iklan, serta televisi (termasuk televisi anak-anak) dengan standar seperti tinggi, berkaki panjang, dan sangat kurus. Hubungan interpersonal juga berperan dalam perkembangan citra tubuh seperti melalui pandangan orang lain, *feedback* terkait fisik dari keluarga, teman, atau pasangan yang dapat menimbulkan kecenderungan membandingkan diri dengan orang lain (Cash & Pruzinsky, 2002).

Dalam perkembangannya, masa dewasa awal diharapkan individu dapat melakukan peran dalam mengembangkan sikap dan nilai baru sesuai dengan tugas yang dijalannya. Sikap diartikan sebagai respon dari seseorang terhadap objek yang memunculkan perilaku dalam arti objek disini adalah perilaku diet (Millenia & Kurniawan, 2022). Sehingga perilaku diet yang dijalankan setiap individu dengan mengubah perilaku dan kebiasaan menjadi lebih sehat dan menjalankan aktifitas fisik dengan sewajarnya.

SIMPULAN

Tujuan dari dilakukannya penelitian ini untuk melihat apakah terdapat hubungan mengetahui hubungan antara citra tubuh dan perilaku diet pada wanita dewasa awal pengguna media sosial yang mengikuti konten *fitspiration*. Berdasarkan hasil analisis data dapat disimpulkan bahwa hipotesis penelitian ini telah terjawab, yakni terdapat hubungan negatif signifikan antara citra tubuh dan sikap wanita dewasa awal pengguna media sosial yang mengikuti konten *fitspiration* terhadap perilaku diet. Dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi sikap perilaku diet, maka citra tubuh pada wanita dewasa awal pengguna media sosial yang mengikuti konten *fitspiration* akan semakin rendah.

UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis mengucapkan terima kasih atas doa dan dukungan kepada seluruh pihak yang telah terlibat dalam penelitian ini sehingga penulis dapat menyelesaikan penelitian ini dengan baik.

DEKLARASI POTENSI TERJADINYA KONFLIK KEPENTINGAN

Novinda Dwi Zayyani dan Tino Leonardi tidak bekerja, menjadi konsultan, memiliki saham, atau menerima dana dari perusahaan atau organisasi manapun yang mungkin akan mengambil untung dari diterbitkannya naskah ini.

PUSTAKA ACUAN

- Arigo, D., Brown, M. M., & DiBisceglie, S. (2021). Experimental effects of fitspiration messaging on body satisfaction, exercise motivation, and exercise behavior among college women and men. *Translational Behavioral Medicine*, 11(7), 1441–1450. <https://doi.org/10.1093/tbm/ibab016>
- Cash, T. F., & Pruzinsky, T. (Ed.). (2002). *Body image: A handbook of theory, research, and clinical practice*. Guilford Press.
- Husna, N. L. (2013). *HUBUNGAN ANTARA BODY IMAGE DENGAN PERILAKU DIET (PENELITIAN PADA WANITA DI SANGGAR SENAM RITA PATI)*.
- Manurung, I. (2021). Hubungan antara Body Image dan Perilaku Diet pada Wanita Dewasa Awal. *Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental (BRPKM)*, 1(2), Article 2. <https://doi.org/10.20473/brpkm.v1i2.28434>
- Millenia, A. V., & Kurniawan, A. (2022). HUBUNGAN ANTARA CITRA TUBUH DENGAN SIKAP PEREMPUAN TERHADAP PERILAKU DIET. *Berajah Journal: Jurnal Ilmiah Pembelajaran Dan Pengembangan Diri*, 2(2), Article 2. <https://doi.org/10.47353/bj.v2i2.93>

-
- Polivy, J., Herman, C. P., & Warsh, S. (1978). Internal and external components of emotionality in restrained and unrestrained eaters. *Journal of Abnormal Psychology, 87*(5), 497–504. <https://doi.org/10.1037/0021-843X.87.5.497>
- Prichard, I. (2020). *Women deflated by #Fitspiration images*. EurekAlert! <https://www.eurekalert.org/news-releases/611121>
- Tylka, T. L., & Wood-Barcalow, N. L. (2015). What is and what is not positive body image? Conceptual foundations and construct definition. *Body Image, 14*, 118–129. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2015.04.001>