

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Perilaku diet adalah metode mengendalikan pola makan/minum yang dikonsumsi. Saat melakukan diet pola makan tersebut diatur sedemikian rupa, sehingga makanan yang masuk ke dalam tubuh dengan jumlah yang telah ditentukan bertujuan untuk mengurangi lemak, menurunkan berat tubuh, mengurangi kadar kolesterol dan gula di tubuh (Abdurrahman, 2014). Perilaku diet ini disebabkan oleh beberapa faktor yaitu jenis kelamin hal ini berpengaruh karena mempengaruhi setiap gizi yang diperlukan, selanjutnya usia pada faktor ini usia berpengaruh karena pada setiap perkembangan harus mencakup gizi yang baik, kemudian aktivitas, yaitu setiap individu memiliki kebutuhan gizi yang berbeda hal ini ditentukan dengan aktivitas yang dilakukan sehari-hari serta adanya ketidakpuasan bentuk tubuh yang dimiliki (Polivy & Herman, 1978). Dari beberapa faktor yang telah dijelaskan bahwa jenis kelamin dan usia berhubungan dengan *body image* bahwa pada wanita dewasa awal terjadi perubahan fisik yang menjadi perhatian penting (Robbins, 2019).

Setiap individu memiliki cara tersendiri untuk melakukan diet oleh karena itu mengklasifikasikan dua jenis perilaku diet yaitu diet sehat dan diet tidak sehat. Diet sehat merupakan cara penurunan berat badan yang dilakukan dengan perubahan perilaku yang lebih sehat seperti, mengontrol dan mengubah pola makan dari

biasanya, mengonsumsi makanan rendah lemak dan rendah kalori, melakukan aktivitas fisik/olahraga secara wajar (Abdurrahman, 2014). Sedangkan diet tidak sehat merupakan penurunan berat badan yang dilakukan secara ekstrem dan kurang memperhatikan dampak negatifnya. Seperti sengaja melewatkan waktu makan, menggunakan pil penurun berat badan, serta memuntahkan makanan dengan sengaja.

Penelitian yang dilakukan oleh Erdianto (2014) terhadap perilaku diet yang dilakukan oleh wanita dewasa awal meskipun individu memiliki IMT normal tetapi individu tersebut tetap melakukan diet. Alasan individu melakukan diet yaitu takut jika berat badan naik dan tidak proposional, individu melakukan diet dalam kurun satu tahun dengan menggunakan pil diet sebanyak 80%, 20% individu lainnya melakukan diet untuk menjaga kesehatan dengan menerapkan perilaku diet yang sehat.

Seiring perkembangan zaman dan berjalannya waktu, dari perkembangan remaja menuju dewasa awal memengaruhi keadaan bentuk tubuh yaitu persepsi atau perasaan secara sadar maupun tidak mengenai ukuran dan bentuk tubuh (Yosephine, 2012). Pada tiap individu wanita dan pria memiliki minat yang beragam, ketika memasuki masa dewasa awal seperti: minat mengenai fisik, penampilan, dan *belief* tentang gaya hidup. Banyak cara dilakukan oleh pria dan wanita untuk mewujudkan kepuasan terhadap penampilan fisik mereka terlebih bagi wanita. Penampilan fisik yang dimaksud yaitu tinggi badan, berat badan, dan raut wajah. Dalam tahap perkembangan masa dewasa awal hal tersebut merupakan masa terpenting yang sangat diperhatikan pada setiap individu.

Tahap perkembangan masa dewasa awal merupakan masa dimana bentuk peralihan, setiap individu yang memasuki masa transisi dari masa remaja menuju perkembangan dewasa awal akan mengalami perubahan meliputi aspek kognitif dan aspek fisik (Papalia, 2008). Pada masa dewasa awal ini terjadi pada usia 18 hingga 40 tahun dan akan terjadi perubahan-perubahan dari segi fisik maupun psikologis yang menyertai berkurangnya kemampuan reproduksi pada wanita (Hurlock, 2009).

Pada masa perkembangan dewasa awal memiliki tugas perkembangan yaitu: memilih pasangan hidup, belajar dalam berumah tangga, memulai hidup dengan keluarga, mengelola rumah tangga, mulai bekerja dengan suatu jabatan, tumbuh rasa tanggung jawab yang besar, memperoleh kelompok sosial yang seragam dengan nilai. Sehingga pada tahap ini masalah yang dihadapi oleh individu dewasa banyak sekali salah satunya yaitu perilaku diet, ketidakpuasan bentuk tubuh karena adanya perubahan pada perkembangan fisik dari masa remaja ke masa dewasa awal dan sebagian besar dilakukan oleh wanita (Dariyo, 2003).

Wanita dewasa awal umumnya sangat memperhatikan dengan bentuk fisiknya, penilaian ini berjalan serta meningkat hingga masa dewasa akhir pada individu tersebut (Robbins, 2019). Hal ini banyak ditemukan pada perkembangan dewasa awal. Pada perkembangan ini biasanya memiliki ketegangan emosi yang cenderung tinggi karena adanya perubahan fisik (Hurlock, 2009). Sehingga wanita dewasa awal memiliki rasa peduli tinggi mengenai sesuatu yang berhubungan dengan bentuk tubuh dan cenderung akan melakukan penilaian bagaimana penampilan yang dimiliki wanita dewasa awal.

Wanita dewasa awal akan merasakan bahwa *body image* dan perilaku diet merupakan hal yang sangat berhubungan dan berpengaruh besar, jika seorang wanita memiliki rasa tidak puas dan puas pada bentuk tubuh yang dimiliki, maka individu akan merasakan dan menghasilkan penilaian positif dan negatif. Karena hal tersebut merupakan penilaian yang ditujukan pada penampilan diri (Thompson, 1966).

Riset yang telah dilakukan oleh Yosephine (2019) pada 100 mahasiswa wanita FISIP UI didapatkan 40 mahasiswa yang memiliki *body image* positif dengan 38 mahasiswa menjalankan perilaku diet yang sehat dan 2 mahasiswa menjalankan diet tidak sehat. Sementara 60 mahasiswa memiliki *body image* negatif, 5 mahasiswa menjalankan perilaku diet sehat, dan 55 mahasiswa melakukan diet tidak sehat. Sehingga kesimpulan dari penelitian tersebut menjelaskan bahwa mahasiswa yang memiliki *body image* positif cenderung akan melakukan diet sehat. Sebaliknya, mahasiswa yang memiliki *body image* negatif lebih cenderung melakukan perilaku diet tidak sehat.

Terdapat penelitian Winzeler (2017) tentang ketidakpuasan bentuk tubuh pada perkembangan dewasa awal, mayoritas dialami oleh kalangan wanita daripada laki-laki. Pada wanita sendiri biasanya memiliki perasaan kurang puas oleh bentuk tubuh yang mereka miliki, hasil penelitian ini menyatakan bahwa, laki-laki lebih bangga dengan citra bentuk tubuh sebanyak 73% dari wanita yang hanya 47%. Data penelitian di atas menunjukkan bahwa besarnya wanita yang menerapkan perilaku diet karena adanya ketidakpuasan pada bentuk tubuh yang dimiliki hal tersebut terkait dengan *body image* yang dimiliki masing-masing individu.

Dampak dari individu yang menerapkan perilaku diet secara negatif dapat menimbulkan masalah jika tidak dikonsultasikan dengan dokter atau dilakukan tanpa pengawasan, kadang mereka yang melakukan diet kurang memperhatikan dampak negatifnya, dan biasanya diet yang melakukan tidak sesuai dengan aturan kesehatan, individu hanya memikirkan bagaimana mereka bisa mengurangi massa lemak serta menguruskan dengan cepat dan mudah (Indika, 2019).

Body image adalah gambaran antara persepsi pada tubuh, yang dimaksud adalah dimana individu memiliki persepsi gambaran seperti bentuk, ukuran serta berat tubuh dan memunculkan sebuah perasaan puas atau tidak puas (Dwinanda, 2016). *Body image* tersusun dari beberapa faktor yaitu media massa hal ini menjelaskan bahwa pada tayangan tersebut mengintimidasi tubuh yang ideal, kemudian faktor keluarga dalam keluarga memiliki peran untuk mensosialisasi tentang *body image*, yang terakhir yaitu hubungan interpersonal, hal ini biasanya membuat individu untuk membandingkan dengan masyarakat lain karena dalam hubungan interpersonal mengarah pada bentuk fisik dan konsep diri (Cash & Pruzinsky, 2002). Dari beberapa faktor yang telah dijelaskan hubungan interpersonal berhubungan dengan perilaku diet yang diterapkan karena salah satu tugas perkembangan dewasa awal yaitu bergabung dengan masyarakat sosial.

Penelitian Yuliani (2006) jika seseorang memiliki *body image* yang positif maka akan menghargai bentuk tubuh yang dimiliki dan cenderung menunjukan sebuah perilaku yang positif serta hubungan sosial yang sehat. Sedangkan, seseorang yang memiliki *body image* negatif akan timbul permasalahan pada rasa percaya dirinya sehingga memunculkan rasa tidak puas pada kondisi dirinya.

Penilaian yang di munculkan oleh wanita dewasa awal tentang *body image* positif dan negatif sangat berkaitan dengan perilaku diet, individu yang memiliki *body image* positif cenderung akan melakukan diet sehat untuk menjaga kesehatan tubuh, namun jika individu memiliki *body image* negatif akan melakukan diet tidak sehat dengan meminum pil pelangsing atau sengaja memuntahkan makanan karena individu hanya ingin melakukan perubahan bentuk fisik yang drastis (Cash & Pruzinsky, 2002).

Body image adalah sebuah gambaran yang dimiliki oleh individu terhadap bentuk dan ukuran tubuhnya, serta pemikiran bagaimana seseorang memberikan penilaian dan persepsi meskipun sebenarnya apa yang dipikirkan dan rasakan belum tentu mempresentasikan keadaan sebenarnya, penilaian yang di munculkan lebih kearah subjektif (Chairal, 2012). Maka, hal tersebut membuat persepsi pada dewasa awal begitu pentingnya penampilan fisik untuk meningkatkan penerimaan sosial, baik diterima dari lawan jenis maupun teman sejenis membuat dewasa awal berusaha menjaga serta memperbaiki penampilan yang dimiliki (Andea, 2018).

Andiyati (2016) Bentuk *body image* positif *body image* yang positif ditunjukkan dengan kepuasan terhadap tubuh, individu yang sudah puas terhadap apa yang dimiliki akan lebih menghargai diri sendiri, lebih mensyukuri apa yang sudah dimiliki, sehingga individu yang memiliki kepuasan dan menghargai apa yang dimiliki akan berusaha dan menjaga tubuhnya dengan baik. Kemudian *body image* negatif menyatakan bahwa *body image* negatif merupakan keyakinan akan bentuk tubuh yang dimiliki tidak memenuhi standar pribadinya, sehingga individu menilai tubuhnya dengan rendah sehingga menghambat dalam perkembangan

membangun hubungan interpersonal serta membangun hubungan positif dengan orang lain.(Rombe, 2014)

Mengenai wanita yang memiliki rasa ketidakpuasan pada bentuk tubuh yang dimiliki, serta tidak percaya atas bentuk tubuh yang dimiliki hal ini sangat bertolak belakang dengan wanita yang memiliki rasa puas pada bentuk tubuhnya (Thompson, 1966). Sehingga wanita dewasa awal pembicaraan tentang bentuk tubuh yang dimiliki merupakan hal yang sensitif, karena hal tersebut menjadikan individu yang memiliki *body image* negatif cenderung menimbulkan sikap malu, tidak percaya diri karena merasa berbeda dengan wanita lain yang memiliki bentuk tubuh yang normal, pernyataan di atas sesuai dengan hasil wawancara peneliti dengan salah satu subjek mahasiswi Universitas Esa Unggul berusia 21 tahun:

“Saya merasa kalau muka saya itu *bulet* dan lebar, apalagi ketika *abis* makan saya merasa kalau wajah saya itu jadi lebih *bulet* dan badan saya berasa lebih lebar, saat itu saya merasa menyesal karena sudah makan dan saya juga merasa cemas dan tidak suka kalau muka saya terlihat *bulet*, walaupun teman saya mengatakan kalau muka saya biasa saja”.

Hasil wawancara di atas menjelaskan bahwa mahasiswi menggambarkan bahwa mahasiswi menilai wajah dan badan terlihat lebar dengan adanya persepsi yang dimiliki merasa jika penampilan yang dimiliki kurang menarik dan memunculkan sifat cemas, kecemasan ini muncul karena adanya ketidakpuasan pada bentuk tubuhnya. Devito (1997) menjelaskan bahwa, faktor yang penerimaan sosial yaitu keterikatan secara fisik, bila dilihat dari pergaulan dewasa awal, mereka menggemari seseorang yang memiliki fisik menarik daripada mereka yang tidak menarik, perihal inilah yang memengaruhi mereka melekatkan karakteristik positif pada mereka yang dianggap menarik secara fisik dan melekatkan karakteristik

negatif pada orang yang tidak dianggap menarik.

Kepedulian terhadap *body image* atau bentuk tubuh yang ideal dapat mengarah pada usaha obsesif untuk mengendalikan berat badan (Papalia, 2008). Dari hasil penelitian di atas dapat disimpulkan bahwa penilaian subjektif yang dimiliki individu terhadap penampilan fisik menghasilkan upaya untuk penurunan berat badan agar menarik secara fisik. Berikut merupakan wawancara singkat dengan satu subjek mahasiswi Universitas Esa Unggul:

“Saya pernah melakukan diet dengan mengatur pola makan *gitu*, jadi karbohidratnya itu dikurangi, jadi *kalo* setiap pagi itu saya hanya minum susu khusus diet atau mengurangi makan malam, jadi *kalo udah* jam 5 sore ke atas *udah ga* makan lagi. Akibat dari diet tersebut maag saya sering kambuh karena tidak makan malam dan itu tersiksa banget karena ulu hatinya perih, saya melakukan diet itu untuk *ngurusin* badan dan juga ingin mendapatkan tubuh yang proporsional, saya merasa kalo badan saya itu gemuk, jadi kalo berat badan saya turun jadi segini, *kayanya* terlihat proporsional aja”.

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan di atas menyimpulkan bahwa mahasiswi melakukan perilaku diet dengan mengatur pola makan untuk mendapatkan bentuk tubuh yang proporsional, namun diet yang dilakukan berdampak pada kesehatannya yaitu penyakit maag yang sering kambuh, tetapi individu tersebut tetap melakukan diet tersebut guna mendapatkan bentuk tubuh yang proporsional. (Husna, 2013) membagi jenis perilaku diet menjadi dua yaitu perilaku diet sehat dan tidak sehat. Perilaku diet yang sehat yaitu mengurangi asupan makan atau mengontrol kalori, mengurangi camilan, dan melakukan aktivitas fisik seperti olahraga. Perilaku diet tidak sehat yaitu dengan sengaja melewati waktu makan, serta mengonsumsi obat-obatan pelangsing tubuh, pada diet tidak sehat ini semata-mata hanya ingin menguruskan badan dengan cepat tanpa memikirkan dampak.

Berdasarkan paparan di atas yang telah dibuktikan dengan penelitian sebelumnya bahwa mayoritas pada perkembangan dewasa awal khususnya pada wanita memiliki *body image* negatif ini di perkuat oleh pendapat Monks (2016) yang menjelaskan bahwa dari segi fisik wanita dewasa awal merupakan masa dimana puncak perubahan besar dan biasanya pada perkembangan ini individu mulai memperhatikan bentuk fisik dan muncul ketidakpuasan pada tubuhnya bahwa pada perkembangan ini individu mengalami perubahan dari remaja ke arah dewasa. Pada setiap individu yang memasuki masa transisi perkembangan dewasa awal mengalami perubahan meliputi aspek kognitif, aspek fisik. Perubahan pada fisik serta peran sosial di masyarakat (Papalia, 2008).

Penelitian yang dilakukan ini agar mengetahui apakah ada hubungan signifikan antara *body image* dan perilaku diet pada wanita dewasa awal. Permasalahan pada penelitian ini yaitu ketika wanita dewasa awal melakukan perilaku diet karena adanya *body image* negatif, hal ini menghambat perkembangannya individu untuk menjalin komunikasi dan menjalin hubungan maka dari itu perilaku diet sangat penting dilakukan oleh wanita dewasa awal untuk merasa dihargai dalam sebuah kelompok besar. Wanita dewasa awal cenderung melakukan diet tidak sehat karena menurut individu dapat menurunkan berat badan tersebut dengan cepat serta kurang memperhatikan kesehatan Husna (2018). Pengambilan data yang diteliti tidak di tentukan, maka subjek akan diambil secara acak dari berbagai daerah. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya yaitu pada subjek dan lokasi pengambilan subjek. Pada penelitian sebelumnya, digunakan subjek wanita tanpa ada spesifikasi tahapan perkembangan dan subjek

diambil di wilayah tertentu. Sedangkan, penelitian ini menggunakan subjek dewasa awal dengan rentang umur 20-40 tahun pengambilan subjek akan dilakukan secara *random* di berbagai wilayah. Penelitian kali ini lebih menspesifikkan subjek yaitu dewasa awal, diharapkan penelitian dapat menjawab adakah hubungan *body image* dengan perilaku diet.

Alat ukur yang digunakan *body image* menggunakan Cash dan Punziky (2002) dan perilaku diet Polivy & Herman (1978) alat ukur ini sudah diadaptasi oleh peneliti sebelumnya.

1.2 Identifikasi Masalah

Dewasa awal yang memiliki *body image* negatif cenderung memiliki kepercayaan diri yang rendah serta memiliki ketidakpuasan pada bentuk tubuh, ketika individu mengalami hal tersebut maka akan cenderung membandingkan dirinya dengan individu lain, hal ini di pengaruhi oleh adanya faktor dari *body image* yaitu hubungan interpersonal yang menjelaskan bahwa individu akan cenderung membandingkan bentuk tubuhnya dengan masyarakat lain, karena konsep ini mengarah pada bentuk fisik dan konsep diri. dengan individu yang mengalami *body image* negatif maka akan cenderung melakukan perilaku diet tidak sehat. Perilaku diet ini sangat penting dilakukan oleh wanita dewasa awal karena jika dilakukan akan menghambat tugas perkembangan pada dewasa awal salah satunya yaitu bergabung dengan kelompok masyarakat sosial.

Perilaku diet tidak sehat berdampak pada kesehatan yaitu mempengaruhi kecukupan gizi pada perkembangan dewasa awal, mengalami gangguan metabolisme dan berdampak Panjang status kesehatannya serta dapat menimbulkan

kematian (Andea, 2018).

Penelitian dilakukan Navia (2003) menghasilkan 47,9% dari 234 responden yang ingin melakukan penurunan berat badan, mahasiswi yang memiliki persepsi negatif mengenai bentuk tubuh cenderung melakukan praktik perilaku diet tidak sehat agar menarik secara fisik.

Berdasarkan penelitian Herawati (2017) di Jakarta didapatkan informasi bahwa sebanyak 70% wanita berusia 20-25 tahun mengalami ketidakpuasan tubuh dalam kategori tinggi. Dapat disimpulkan bahwa individu yang mengalami ketidakpuasan pada bentuk tubuh biasanya cenderung akan mengubah bentuk tubuh dengan melakukan diet karena persepsi penampilan fisik yang menarik adalah dengan memiliki wajah yang cantik, serta berat badan, bentuk fisik yang ideal.

Munculnya perilaku diet ini tidak terlepas dari perasaan individu mengenai penampilan fisik yang dimilikinya yaitu yang disebut *body image*. Dwinanda (2016) menjelaskan bahwa *body image* adalah gambaran antara persepsi pada tubuh., yaitu dimana individu memiliki persepsi gambaran seperti bentuk, ukuran serta berat tubuh dan memunculkan sebuah perasaan puas atau tidak puas. Dalam penelitian Yuliani (2006), dijabarkan bahwa jika seseorang memiliki *body image* yang positif serta mereka dapat bersikap secara realistis, menunjukkan sebuah perilaku yang positif dan sebuah hubungan sosial yang sehat.

1.3 Batasan Masalah

1.3.1 Perilaku Diet

Perilaku diet ialah metode mengendalikan pola makan atau minum yang dikonsumsi. Pola makan tersebut diatur sedemikian rupa, sehingga makanan

yang masuk ke dalam tubuh tertentu dengan jumlah yang telah ditentukan bertujuan untuk mengurangi lemak badan, menurunkan berat tubuh, mengurangi kadar kolesterol dan gula di dalam tubuh (Huteri, 2012).

1.3.2 *Body Image*

Body image adalah gambaran antara persepsi pada tubuh, yang dimaksud adalah dimana individu memiliki persepsi gambaran seperti bentuk, ukuran serta berat tubuh dan memunculkan sebuah perasaan puas atau tidak puas (Dwinanda, 2016).

1.3.3 Wanita Dewasa Awal

Subjek yang akan diteliti adalah wanita dewasa awal yang berusia 20-40 tahun, sedang melakukan diet, dan merasa tidak puas pada bentuk tubuh.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, identifikasi masalah dan pembatasan masalah di atas maka, dapat ditentukan rumusan permasalahan penelitian yaitu apakah terdapat hubungan antara *body image* dengan perilaku diet pada wanita dewasa awal.

1.5 Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan *body image* dan perilaku diet pada wanita dewasa awal.

1.6 Manfaat Penelitian

1.6.1 Manfaat Teoritis

1. Hasil dari penelitian yang dilakukan diharapkan dapat memberikan manfaat untuk berkembangnya ilmu psikologi serta diharapkan dapat

memberikan wawasan yang berarti bagi perkembangan Ilmu Psikologi mengenai hubungan *body image* dan perilaku diet pada wanita dewasa awal.

1.6.2 Manfaat Praktis

1. Bagi wanita dewasa awal menerapkan perilaku diet yang sehat dan lebih menghargai *body image* yang dimiliki dengan segala kelebihan maupun kekurangan yang dimiliki.
2. Bagi peneliti selanjutnya, penelitian yang kami angkat diharapkan sebagai acuan referensi khususnya untuk para peneliti yang mengangkat tentang topik *body image* dan perilaku diet pada wanita dewasa awal.