

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Selama ini, individu menganggap jika fase pertumbuhan dan perkembangan pada tubuh berakhir ketika memasuki masa remaja. Namun, diketahui bahwa perubahan yang ada dalam tubuh manusia akan berlangsung hingga akhir kehidupannya (Hurlock, 2006). Salah satu fase terjadinya perubahan tersebut adalah pada masa dewasa awal yang merupakan masa transisi yang terjadi pada individu dari masa remaja menuju masa dewasa dimana pada fase tersebut terdapat banyak perubahan yang terjadi pada tubuh wanita seperti jaringan lemak tubuh yang akan terus bertambah hingga akhir usia 20 tahun, serta kekuatan dan kesehatan otot yang mulai menunjukkan penurunan pada umur sekitar 30 tahunan (Santrock, 2003). Pada fase ini, masih banyak individu yang mengeksplorasi diri berkaitan dengan perjalanan karir, identitas diri, serta gaya hidup yang ingin dijalani seperti melajang atau menikah (Santrock, 2019)

Ketika memasuki masa dewasa awal, individu diharapkan memiliki peran dalam mengembangkan sikap serta nilai baru sesuai dengan tugas baru yang dijalannya. Menurut Azwar (2010), sikap diartikan sebagai reaksi atau respon yang muncul dari seseorang terhadap objek yang memunculkan perilaku individu terhadap objek tersebut dengan cara-cara tertentu. Hurlock (1996), mengatakan bawa terdapat beberapa tugas perkembangan dewasa awal seperti memilih teman hidup, belajar hidup bersama suami istri, memulai hidup dalam keluarga atau

hidup berkeluarga, dituntut adanya kesamaan cara serta paham, mengelola rumah tangga, mulai bekerja dalam suatu jabatan, bertanggung jawab sebagai warga negara secara layak, dan memperoleh kelompok sosial yang sepaham. Pengalaman yang kuat, pengaruh orang lain yang dianggap penting, kebudayaan, media massa, lembaga pendidikan dan agama, serta faktor emosional merupakan faktor terbentuknya sikap pada individu (Azwar, 2010). Beberapa tugas perkembangan tersebut dipengaruhi oleh daya tarik fisik sehingga mulai munculnya kebutuhan untuk tampil cantik di hadapan orang lain, salah satunya pada wanita dewasa awal. Sehingga individu berusaha untuk merawat dan mengubah penampilannya dengan lebih memperhatikan wajah, kulit, serta bentuk tubuh agar terlihat lebih ideal (Suseno & Dewi, 2014).

Pada fase ini, dengan memiliki tubuh yang ideal dan menarik wanita beranggapan akan mendapatkan kehidupan sosial yang baik seperti lancar dalam hubungan asmara dan juga pekerjaan. Hal ini didukung oleh survei yang dilakukan Fitradayanti (2016) yang mengatakan bahwa 41% pria melihat bagaimana seksinya tubuh wanita ketika memilih pasangan. Selain itu, penelitian di Universitas Gottingen menemukan bahwa penampilan fisik sangat penting dalam mencari pasangan. 70% pria melihat bentuk tubuh wanita dan 68,8% pria melihat wajah wanita yang menarik dan selanjutnya diikuti dengan senyum yang menarik, bokong besar, atau payudara rata atau besar (Suara.com, 2019). Penelitian dalam *Evolution and Human Behavior* mengatakan bahwa bentuk tubuh yang paling disukai pria adalah bentuk *hourglass* atau *low waist to hip ratio body* (Men's Health, 2019).

Tidak hanya dalam kehidupan asmara saja, dalam dunia kerja, terdapat beberapa kriteria tertentu yang mewajibkan wanita untuk berpenampilan menarik. Wanita dengan penampilan menarik digambarkan memiliki kesempatan kerja lebih luas serta lebih dihormati dan didengar ditempat kerjanya (Melliana, 2006). Hal ini didukung dengan penelitian yang dilakukan oleh *George Washington University* wanita yang memiliki tubuh yang obesitas, berpenghasilan lebih sedikit dibandingkan wanita dengan tubuh yang langsing. Fenomena ini hanya terjadi terhadap wanita yang menyebabkan perasaan tertekan, dimana mereka tidak hanya dituntut menjadi pintar dan profesional melainkan juga harus berpenampilan menarik selama bekerja (Psychology Today, 2010). Muzzayyanah (2020) berpendapat bahwa dalam memenuhi kebutuhan tersebut banyak wanita yang melakukan perilaku diet.

Melakukan perilaku diet tidak disamakan dengan melewatkan makan pagi dan malam serta olahraga yang memforsir. Perilaku diet yang baik menjadi hal penting dalam kehidupan seseorang terutama pada wanita. Dengan diet yang baik wanita tidak akan menyakiti dirinya sendiri karena salah dalam mengartikan perilaku diet itu sendiri, sehingga tidak ada individu yang kekurangan protein, lemak hewani, dan sebagainya (Yulianti & Indrianti, 2015). Hal ini didukung dengan pendapat Beck (2011) yang mengatakan bahwa diet yang baik menekankan pada perubahan dalam jenis makanan, jumlah dan seberapa sering orang makan serta ditambah dengan aktivitas fisik yang teratur. Dalam penelitian Bärebring dkk. (2020), wanita dikatakan lebih sering melakukan diet sehat dibandingkan laki-laki. *National Swedish Survey* (2011), menunjukkan bahwa

perempuan lebih sering memakan buah, sayur, air mineral, teh, dan juga makanan manis. Diet yang dilakukan oleh individu biasanya juga dipengaruhi oleh keluarga, teman, maupun pasangan dimana mereka memiliki andil dalam pembentukan kebiasaan diet yang dilakukan individu melalui keyakinan tentang makanan, sikap, dan juga perilaku normatif (D. Intiful et al., 2021). Hal ini didukung oleh Gerungan (2004) menguraikan beberapa faktor yang mempengaruhi pembentukan sikap seseorang. Faktor internal dari pembentukan sikap adalah pemilihan terhadap objek yang akan disikapi oleh individu secara mandalam. Objek ini merupakan objek yang sudah melekat dalam diri individu, dimana individu sudah mendapatkan informasi dan pengalaman mengenai objek atau objek tersebut merupakan sesuatu yang dibutuhkan, diinginkan atau disenangi oleh individu yang kemudian muncul sikap positif maupun negatif. Dalam penelitian ini, objek yang perlu untuk disikapi adalah perilaku diet.

Dalam bahasa Yunani, diet (*diata*) diartikan sebagai cara hidup. Sehingga diet dapat dikatakan sebagai perilaku sehari-hari yang diperbolehkan dan dilakukan oleh individu berkaitan dengan makanan dan minuman yang dimakan dimana hal ini telah dirancang khusus sehingga individu dapat mencapai tujuan dengan memasukan dan mengeluarkan bahan makanan tertentu (Prima & Sari, 2013). Ketika melakukan diet, individu mengatur pola makan sedemikian rupa untuk mengurangi lemak, menurunkan berat tubuh, serta kadar kolesterol dan gula di tubuh (Abdurrahman, 2014). Polivy dkk. (1978) mengatakan bahwa perilaku diet merupakan aktivitas mengatur berapa banyak kalori, lemak, karbohidrat yang masuk dalam tubuh guna untuk menurunkan berat badan.

Perilaku diet seharusnya dilakukan dengan memenuhi minimum kebutuhan hidup manusia (Dariyo, 2004). Dalam pelaksanaannya, perilaku diet dapat dilakukan dengan sehat dan juga tidak sehat. Diet sehat adalah aktivitas penurunan berat badan dengan mengubah perilaku serta kebiasaan individu ke arah yang lebih sehat seperti mengatur pola makan dengan mengonsumsi makanan rendah kalori dan lemak serta menjalankan aktivitas fisik seperti olahraga sewajarnya, sedangkan diet tidak sehat adalah tindakan yang membahayakan kesehatan seseorang seperti berpuasa, tidak makan pada waktunya dengan sengaja, menggunakan obat penurun berat badan, menahan nafsu makan, serta menuntahkan makanan yang dimakan dengan sengaja (Polivy et al., 1978).

Pada kenyataannya, masih banyak wanita yang masih melakukan perilaku diet tidak sehat (Puspitaningrum, 2010). Menurut survei yang dilakukan Horm dan Anderson (Grogan, 2008), menunjukkan bahwa 40% perempuan melakukan pengurangan berat badan secara tidak sehat. Banyak pakar kesehatan yang menyalahkan program diet akhir-akhir ini yang mengakibatkan terjadinya anoreksia atau kegagalan makan yang kronis, yang mengakibatkan setengah kelaparan dan terjadinya bulimia dengan usaha memuntahkan kembali, berpuasa, atau penyalahgunaan obat pencabar berlebihan. Kebanyakan individu terutama wanita, lebih suka mengonsumsi kudapan (*snack*) yang kurang bergizi seperti goreng-gorengan, coklat, permen, dan es. Wanita juga sering menghindari beberapa jenis makanan seperti telur dan susu karena dianggap akan membuat gemuk (Proverawati & Siti, 2011). Selain itu, wanita cenderung memiliki persepsi negatif mengenai gula, tepung, *gluten*, produk susu, daging merah, tepung,

alkohol, dan perasa makanan yang juga menimbulkan perasaan cemas terkait dengan makanan dan kesehatan tubuh (Bärebring et al., 2020).

Banyak wanita yang menganggap dirinya kelebihan berat badan atau mudah menjadi gemuk sehingga sering diet dengan cara yang kurang benar. Hal ini didukung oleh Erdiantono (2009) juga mengatakan bahwa 38,8% individu merasa dirinya gemuk walaupun memiliki Indeks Massa Tubuh yang normal. Serta terdapat 81,5% responden yang merasa tubuh mereka terlihat besar, 28,7% individu takut berat badan naik dan menjadi gemuk, alasan terbanyak individu berdiet adalah untuk mencegah naiknya berat badan (85,2%) dan mendapat bentuk tubuh yang menarik (81,5%). Penelitian lain dari Navia dkk. (2003) yang mengatakan bahwa terdapat 47,9% responden mahasiswi yang menurunkan berat badan secara tidak sehat karena memiliki persepsi buruk tentang bentuk tubuh ideal yang langsing. Selain itu, penelitian Kurniasari (2016) juga menyatakan bahwa 60% wanita terbiasa untuk tidak makan secara teratur dengan menghindari sarapan pagi. Pada penelitian Abdurrahman (2014) juga dikatakan bahwa faktor pendorong diet yang tidak sehat pada mahasiswi usia dewasa awal yang dominan adalah persepsi ketidakpuasan pada penampilan, takut gemuk dan konsep diri tentang tubuh yang ideal.

Secara umum, individu melakukan perilaku diet karena adanya beberapa faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal yang mendorong perilaku diet yakni, kematangan fisik dan usia, *health belief*, kepribadian, dan berat badan (Attie & Brooks-Gunn, 1989 dalam Prima & Sari, 2013). Berkaitan dengan kematangan fisik dan usia, menurut Dariyo (2004), banyak individu merasa

penampilan fisik merupakan hal yang penting dalam pergaulan baik dengan teman sejenis maupun lawan jenis, sehingga individu berusaha melakukan berbagai cara untuk tampil semenarik mungkin yang salah satunya adalah dengan diet. Selain itu, menurut Sutriandewi (2003), *health belief* juga merupakan faktor pendorong individu khususnya wanita melakukan perilaku diet sebagai bentuk perhatian individu terhadap kesehatannya. Ketika *health belief* tinggi, individu akan mempertimbangkan tindakan perlu tidaknya penurunan berat badan dan jika *health belief* rendah, individu cenderung melakukan berbagai cara untuk menurunkan berat badannya tanpa mengetahui apakah hal tersebut merupakan cara yang baik atau tidak.

Dalam kepribadian yang individu miliki, terdapat perasaan tidak nyaman yang berlebihan dari dalam diri serta sadarnya individu akan pentingnya kesadaran batin, kontrol, dan pengakuan diri yang membuat individu termotivasi untuk melakukan diet agar dapat merasa lebih nyaman dengan dirinya (Berman, 1975). Selain ketiga faktor di atas, berat badan juga mempengaruhi individu dalam melakukan perilaku diet. Salah satu kebanggaan wanita dewasa awal adalah bagian tubuh mereka, namun hingga akhir usia 20 tahunan jaringan lemak pada tubuh individu akan meningkat (Santrock, 2003; Suseno & Dewi, 2014). Jika tidak ditangani dengan baik, hal ini akan menyebabkan kegemukan, obesitas, dan masalah kegemukan (Dewantari & Ambartana, 2017).

Sedangkan, faktor eksternal yang mempengaruhi perilaku diet adalah status sosial ekonomi keluarga, nilai sosial masyarakat terhadap daya tarik dan kerampingan tubuh, serta hubungan keluarga (Attie & Brooks-Gunn, 1989 dalam

Prima & Sari, 2013). Masyarakat menganggap bahwa wanita yang cantik adalah wanita yang langsing. Standar kecantikan ini terbentuk karena adanya dukungan dari iklan produk kecantikan, sampul dan iklan majalah, dan televisi yang menggunakan model wanita bertubuh langsing sehingga menimbulkan persepsi dimana individu beranggapan bahwa tubuh ideal adalah tubuh yang langsing. Oleh karena itu, banyak individu yang ingin berdiet untuk memenuhi standar kecantikan masyarakat tersebut (Putri & Indrywati, 2019).

Selain itu, hubungan keluarga dan lingkungan yang sangat percaya dan mementingkan berat badan merupakan faktor penting dalam perilaku diet. Keluarga yang lebih kritis terhadap berat badan dan penampilan ditandai dengan sifat yang kaku, *overprotective*, serta tidak terselesaikannya masalah dalam keluarga. Hal ini didukung oleh penelitian Kluck (2010), yang mengatakan bahwa keluarga menciptakan budaya yang berfokus pada penampilan seperti komentar verbal yang disampaikan oleh orang tua mengenai ukuran atau penampilan tubuh anak mereka (misal: komentar negatif, dan kritik mengenai penampilan atau berat badan yang dimiliki). Wanita yang dibesarkan dalam keluarga yang lebih fokus pada penampilan mungkin secara bersamaan lebih sadar dan prihatin mengenai bagaimana penampilan fisik mereka dapat memenuhi standar yang dimiliki keluarga dan juga masyarakat.

Dalam penampilan fisik, tubuh ideal menjadi salah satu nilai utama bagi setiap individu khususnya bagi kaum perempuan. Kemudahan dalam mencari informasi saat ini dari berbagai media menyebabkan terjadinya penyebaran nilai-nilai yang dapat mempengaruhi sudut pandang dan sikap masyarakat terhadap

sesuatu, termasuk standarisasi tubuh ideal (Sakinah, 2018). Perempuan sangat sering dikaitkan dengan ‘tubuh’ dari masa ke masa (Christiani & Lintang, 2015). Saat ini, standar bentuk tubuh ideal menurut sebagian besar negara termasuk Indonesia adalah berat dan tinggi badan yang seimbang. Menurut Strandbu & Kvalem (2014), tubuh ideal perempuan dideskripsikan sebagai tubuh yang langsing, berlekuk, berisi, dan sehat. Hal ini dapat dilihat melalui iklan televisi, media cetak maupun elektronik yang kebanyakan menampilkan wanita dengan tubuh langsing dan putih. Selain itu, terdapat model *catwalk* dan peserta kontes kecantikan dengan tubuh tinggi semampai bahkan saat ini banyak perusahaan yang memasukkan penampilan menarik dan tubuh proporsional sebagai salah satu kriteria bagi para calon karyawannya (Sakinah, 2018). Oleh karena itu, perempuan menjadi lebih terbiasa memperhatikan tubuh yang dimilikinya termasuk mengenai citra tubuh ideal yang harus dicapai serta menjadi korban dari gambaran tubuh ideal yang kurang realistis (Gough-Yates dalam Sakinah, 2018). Standar kecantikan tersebut pada akhirnya membentuk citra tubuh pada masyarakat.

Citra tubuh adalah bagaimana sikap setiap individu yang menilai tubuh yang dimiliki berupa penilaian positif dan negatif, penilaian tersebut bergantung bagaimana individu mengevaluasi diri sendiri, terdapat komponen penilaian puas atau tidak puas (Cash & Pruzinsky, 2002). Evaluasi yang dimaksud dalam pengertian citra tubuh disini adalah evaluasi yang dipengaruhi oleh gambaran mental yang dimiliki seseorang pada tubuhnya sendiri seperti bagaimana seseorang menilai dirinya sendiri terkait perasaan dan juga persepsi (Grogan, 2006). Cash & Pruzinsky (2002) mengatakan bahwa terdapat beberapa faktor

yang mempengaruhi perkembangan citra tubuh seperti jenis kelamin dimana wanita dikatakan cenderung berpikir untuk mengevaluasi seluruh bagian dari tubuh mereka lebih banyak lagi sehingga menimbulkan perasaan negatif. Selain itu, media massa juga berperan penting dalam persepsi masyarakat mengenai citra tubuh dengan membentuk idealisme sosiokultural yang kuat 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 pendapat orang lain mengenai diri individu, *feedback* mengenai fisik yang berasal dari orang tua, saudara, teman sebaya, pasangan, atasan, serta kecenderungan membandingkan dirinya dengan orang lain yang lebih kurus.

Riset yang dilakukan oleh Yosephine (2012) pada 100 mahasiswa, terdapat 49 responden yang memiliki citra tubuh positif dengan 33 responden yang menjalankan perilaku diet yang sesuai dan 16 responden yang menjalankan diet tidak sesuai. Sementara itu, terdapat 51 responden dengan citra tubuh negatif dengan 21 responden menjalankan perilaku diet yang sesuai dan 30 responden dengan perilaku diet tidak sesuai. Perilaku diet memiliki keterkaitan dengan citra tubuh, karena pada dasarnya setiap orang memiliki gambaran ideal mengenai tubuhnya, dimana gambaran tersebut lebih bersifat subjektif (Secord & Jourard, 1998). Apabila seseorang menganggap kondisi fisiknya tidak sama dengan konsep idealnya, maka individu tersebut akan merasa memiliki kekurangan secara fisik meskipun dalam pandangan orang lain sudah dianggap menarik.

Berdasarkan penjelasan yang sudah dipaparkan sebelumnya beserta bukti penelitian yang ada, dapat dikatakan bahwa terdapat beberapa sikap yang wanita miliki terhadap perilaku diet. Sehingga, penelitian ini, dilakukan agar mengetahui apakah terdapat hubungan yang signifikan antara citra tubuh dengan sikap wanita terhadap perilaku diet.

1.2 Identifikasi Masalah

Banyak individu menganggap fase pertumbuhan dan perkembangan pada tubuh manusia selesai pada masa remaja. Namun, pada kenyataannya perubahan tersebut terjadi hingga akhir kehidupan (Hurlock, 2006). Salah satu fase tersebut adalah fase dewasa awal yang merupakan masa transisi yang terjadi pada individu dari masa remaja menuju masa dewasa, dimana terdapat banyak perubahan yang terjadi pada wanita ketika memasuki masa dewasa awal seperti jaringan lemak yang terus bertambah hingga akhir usia 20 tahun, serta kekuatan dan kesehatan otot yang mulai menunjukkan penurunan pada umur sekitar 30 tahun (Santrock, 2003). Dalam fase ini, individu memiliki tugas perkembangan yang menjadikan daya tarik fisik atau berpenampilan menarik didepan orang lain menjadi hal penting, seperti memilih teman hidup, belajar bersama suami istri, memulai hidup berkeluarga, mengelola rumah tangga, mulai bekerja dalam suatu jabatan, dan memperoleh kelompok sosial yang sepaham (Suseno & Dewi, 2014; Hurlock, 1996).

Perempuan sangat sering diakitkan dengan tubuh dari masa ke masa (Christiani & Lintang, 2015). Menurut Strandbu & Kvalem (2014), tubuh ideal perempuan dideskripsikan sebagai tubuh yang langsing berlekukuk, dan sehat. Standar ini terbentuk karena adanya iklan televisi, media cetak maupun elektronik yang kebanyakan menampilkan dengan tubuh langsing dan putih. Standar kecantikan tersebut akhirnya membentuk citra tubuh dalam masyarakat dimana banyak perempuan yang lebih memephrhatikan tubuh yang dimilikinya dan harus mencapai citra tubuh yang ideal karena gambaran tubuh ideal yang kurang realistis (Sakinah, 2018). Terdapat beberapa hal yang mempengaruhi berkembangnya citra tubuh seseorang menurut (Cash & Pruzinsky, 2002), yaitu jenis kelamin, media massa, dan juga hubungan interpersonal.

Perbedaan jenis kelamin cukup mencolok dalam citra tubuh, wanita dikatakan cenderung berpikir untuk mengevaluasi seluruh bagian tubuh mereka lebih banyak lagi yang menimbulkan perasaan negatif mengenai bagian tubuh yang dimilikinya (Cash & Pruzinsky, 2002). Penelitian Gualdi-Russo, dkk. (2022) juga mengatakan bahwa wanita lebih sering merasa tidak puas dengan tubuh yang dimilikinya khususnya ketika menginjak fase dewasa awal. Berdasarkan penelitian Pakki & Sathiyaseelan (2018) dikatakan bahwa 80% wanita dewasa awal kurang senang dengan bentuk tubuh mereka ketika dilihat melalui kaca. Selain itu, citra tubuh juga dipengaruhi oleh media massa dimana media massa membentuk idealisme sosiokultural yang kuat melalui majalah mode, televisi, film, bahkan televisi anak-anak yang menampilkan tren kurus, langsing, berkaki panjang. Hal ini didukung oleh Eisend & Möller (2007) dimana menonton televisi

meningkatkan perbedaan yang dirasakan antara bentuk tubuh yang sebenarnya dengan bentuk tubuh ideal yang menyebabkan adanya gambaran negatif terhadap citra tubuh yang dimilikinya. Hubungan Interpersonal juga mengambil peran penting dalam perkembangan citra tubuh seseorang. Christopher & Chukkali (2013), mengatakan bahwa mengejek bentuk tubuh seseorang dapat mempengaruhi persepsi seseorang terhadap citra tubuh yang mereka miliki, perilaku ini paling sering dilakukan oleh teman sebaya dan keluarga. Hal ini juga didukung oleh Johnson dkk., (2015) yang menemukan bahwa keluarga, teman sebaya, pacar, dan tekanan media menyebabkan ketidakpuasan bentuk tubuh yang menyebabkan gangguan makan dan perilaku diet.

Dengan memiliki tubuh yang ideal dan menarik wanita beranggapan akan mendapatkan kehidupan sosial yang baik seperti lancar dalam hubungan asmara dan juga pekerjaan. Hal ini didukung oleh survei yang dilakukan Liputan6 (2016) yang mengatakan bahwa 41% pria melihat bagaimana seksinya tubuh wanita ketika memilih pasangan. Selain itu, penelitian di Universitas Gottingen menemukan bahwa penampilan fisik sangat penting dalam mencari pasangan. 70% pria melihat bentuk tubuh wanita dan 68,8% pria melihat wajah wanita yang menarik dan selanjutnya diikuti dengan senyum yang menarik, bokong besar, atau payudara rata atau besar (Suara.com, 2019). Dalam dunia kerja, terdapat beberapa kriteria tertentu yang mewajibkan wanita untuk berpenampilan menarik.

Wanita dengan berpenampilan menarik digambarkan memiliki kesempatan kerja lebih luar serta lebih dihormati dan didengar ditempat kerjanya (Melliana, 2006). Hal ini didukung dengan penelitian yang dilakukan oleh George

Washington University wanita yang memiliki tubuh yang obesitas, berpenghasilan lebih sedikit dibandingkan wanita dengan tubuh yang langsing. Fenomena ini hanya terjadi terhadap wanita yang menyebabkan perasaan tertekan, dimana mereka tidak hanya dituntut menjadi pintar dan profesional melainkan juga harus berpenampilan menarik selama bekerja (*Psychology Today*, 2010). Oleh karena tuntutan-tuntutan tersebut, wanita berfikir dengan memiliki tubuh yang ideal mereka akan mudah melewati tugas perkembangan pada fase ini. Wanita yang tidak dapat menerima perubahan yang terjadi dalam tubuhnya akan merasa sedih, kecewa, marah, dan munculnya berbagai emosi negatif lainnya (Suseno & Dewi, 2014). Ketidakpuasan bentuk tubuh tersebut memunculkan perilaku seperti mengatur pola makan, olahraga dan merawat badan.

Sebagai bentuk usaha dalam memenuhi kepuasan bentuk tubuh, individu khususnya wanita sering melakukan perilaku diet untuk menurunkan berat badan. Perilaku diet dibagi menjadi dua yaitu perilaku diet sehat yang merupakan penurunan berat badan dengan mengubah perilaku serta kebiasaan individu ke arah yang lebih sehat seperti mengatur pola makan dengan mengonsumsi makanan rendah kalori dari lemak serta menjalankan aktivitas fisik seperti olahraga secara wajar. Sedangkan diet tidak sehat merupakan diet yang dilakukan melalui tindakan yang membahayakan seperti berpuasa tidak pada waktunya, menggunakan obat penurun berat badan, menahan nafsu makan, serta memuntahkan makanan secara sengaja (Polivy et al., 1978).

Sikap wanita dalam memilih perilaku diet yang ingin dijalani sangatlah penting. Wanita, cenderung dikatakan lebih sering melakukan diet sehat

dibandingkan laki laki yang ditunjukkan melalui *National Swedish Survey* yang menunjukkan lebih sering memakan buah, sayur, air mineral, teh dan juga makanan manis, karena cenderung suka menghitung kalori yang pada makanannya, wanita memiliki persepsi negatif mengenai gual, tepung, *gluten*, produk susu, daging merah, tepung, alkohol, dan perasa makanan yang menimbulkan perasaan cemas berlebihan terkait dengan makanan dan kesehatan tubuh (Bärebring dkk., 2020). Tindakan diet yang dilakukan seseorang bukan hanya semata karena kebutuhan kesehatan. Namun, banyak wanita yang melakukan diet karena dirinya merasa gemuk padahal tidak.

Hal ini didukung dengan hasil penelitian Erdiantono (2009) yang mengatakan bahwa 38,8% individu merasa dirinya gemuk walaupun memiliki Indeks Massa Tubuh yang normal. Selain itu, terdapat 81,5% responden yang merasa tubuh mereka terlihat besar, 28,7% individu takut berat badan naik dan menjadi gemuk. Perilaku diet yang dapat dikatakan berbahaya diantaranya seperti olahraga berlebihan, puasa, merokok, muntah, minum obat pencakar, dan pil pelangsing (Yager & O'Dea, 2009). Hal ini didukung oleh penelitian Navia, dkk. (2003) yang mengatakan bahwa terdapat 47,9% responden mahasiswi yang menurunkan berat badan secara tidak sehat karena memiliki persepsi buruk tentang bentuk tubuh ideal yang langsing. Selain itu, penelitian Kurniasari (2016) juga menyatakan bahwa 60% wanita terbiasa untuk tidak makan secara teratur dengan menghindari sarapan pagi. Pola diet tidak sehat juga dapat mengurangi mengganggu kesehatan mental seseorang dimana individu dapat merasa *stress* dan mudah tersinggung akibat diet yang ketat (Irawan, 2014). Oleh karena itu, peneliti

tertarik untuk meneliti lebih dalam mengenai hubungan antara citra tubuh dengan sikap perempuan terhadap perilaku diet.

1.3 Batasan Masalah

1.3.1 Wanita Dewasa Awal

Subjek yang akan diteliti adalah wanita dewasa awal yang berusia 18-25 tahun, sedang melakukan atau pernah melakukan diet (mengurangi kalori dan berolahraga).

1.3.2 Sikap terhadap Perilaku Diet

Sikap diartikan sebagai suatu reaksi atau respon yang muncul dari seseorang individu terhadap objek yang memunculkan perilaku individu dengan cara-cara tertentu. Objek tersebut pada penelitian ini adalah perilaku diet yang merupakan suatu aktivitas yang mengatur berapa banyak kalori, lemak, karbohidrat yang masuk dalam tubuh guna untuk menurunkan berat badan

1.3.3 Citra Tubuh (Body Image)

Citra tubuh diartikan sebagai sikap setiap individu menilai tubuh yang dimilikinya tergantung bagaimana individu mengevaluasi diri sendiri yang dimana terdapat komponen penilaian puas atau tidak puas. Citra tubuh juga dilakukan terhadap ukuran tubuh, berat badan, maupun aspek-aspek lainnya yang berhubungan dengan penampilan fisik seperti evaluasi penampilan, orientasi

penampilan, kepuasan terhadap bagian tubuh, kecemasan berubahnya ukuran tubuh, dan pengkategorian tubuh.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian dalam latar belakang dan identifikasi masalah, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Apakah ada hubungan antara citra tubuh dengan sikap perempuan terhadap perilaku diet?”

1.5 Tujuan Penelitian

Tujuan dari diadakan penelitian ini adalah untuk mengetahui adanya hubungan antara citra tubuh dengan sikap perempuan terhadap perilaku diet.

1.6 Manfaat Penelitian

1.6.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini nantinya diharapkan dapat memberikan manfaat dalam perkembangan ilmu psikologi serta, dapat dijadikan referensi, bahan kajian, dan literatur untuk penelitian selanjutnya terutama pada penelitian terkait dengan hubungan antara citra tubuh dengan sikap perempuan terhadap perilaku diet.

1.6.2 Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi subjek maupun pembaca khususnya para wanita dewasa awal dimana subjek maupun pembaca dapat menerapkan perilaku diet yang sehat dan lebih menghargai citra tubuh (*body image*) yang dimiliki termasuk kelebihan dan kekurangan dalam diri.