

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Mahasiswi adalah seseorang yang sedang dalam proses menimba ilmu ataupun belajar dan terdaftar sedang menjalani pendidikan pada salah satu bentuk perguruan tinggi yang terdiri dari akademik, politeknik, sekolah tinggi, institut dan universitas (Hartaji, 2012). Dalam Kamus Bahasa Indonesia (KBI), mahasiswi didefinisikan sebagai orang yang belajar di Perguruan Tinggi (Kamus Bahasa Indonesia Online, kbbi.web.id). Menurut Siswoyo (2007) mahasiswi dapat didefinisikan sebagai individu yang sedang menuntut ilmu ditingkat perguruan tinggi, baik negeri maupun swasta atau lembaga lain yang setingkat dengan perguruan tinggi. Mahasiswi dinilai memiliki tingkat intelektualitas yang tinggi, kecerdasan dalam berpikir dan perencanaan dalam bertindak. Berpikir kritis dan bertindak dengan cepat dan tepat merupakan sifat yang cenderung melekat pada diri setiap mahasiswi, yang merupakan prinsip yang saling melengkapi. Seorang mahasiswa dikategorikan pada tahap perkembangan yang usianya 18 sampai 25 tahun. Tahap ini dapat digolongkan pada masa remaja akhir sampai masa dewasa awal dan dilihat dari segi perkembangan, tugas perkembangan pada usia mahasiswa ini ialah pematangan pendirian hidup (Yusuf, 2012).

Mahasiswi merupakan sosok individu yang sedang dalam proses perubahan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa. Perubahan-perubahan tersebut terjadi baik secara fisik, biologis maupun psikologis dan sosial. Pernyataan mengenai fisiknya sering merupakan suatu masalah, seperti halnya apakah mereka cukup menarik jika dibandingkan dengan teman sebaya lainnya, sehingga nantinya akan mengarah pada tindakan cenderung narsisme pada remaja perempuan agar bisa dihormati dan diakui dilingkungan teman-temannya, misalkan pada remaja pria dengan proporsi tubuh yang lebih besar dari teman yang lain akan mengarahkan remaja untuk bertindak sebagai pemimpin agar bisa di segani oleh orang lain dan menarik perhatian lawan jenisnya, atau mereka sudah merasa

pas dalam penampilan dan postur tubuh mereka akan cenderung taat pada peraturan dan cenderung pendiam semuanya adalah menjadi tugas remaja untuk menentukan peranan dirinya agar bisa bergaul dan mendapat penghargaan dan perhatian dari teman-teman sebayanya.

Self esteem diartikan sebagai taraf atau derajat seseorang menilai dirinya sendiri (Reber & Reber, 2010). Menurut Baumeister (Santrock, 2007) *self esteem* yang tinggi dapat merujuk pada persepsi yang tepat atau benar mengenai martabatnya sebagai seorang pribadi, termasuk keberhasilan dan pencapaiannya. Sebaliknya individu dengan *self esteem* rendah mempersepsikan dirinya memiliki keterbatasan, penyimpangan, atau bahkan kondisi yang tidak aman. *Self esteem*, merupakan aspek yang sangat penting dalam berfungsinya manusia, sebagian karena manusia memang sangat memperhatikan berbagai hal tentang dirinya, termasuk siapa dirinya, seberapa positif atau negatif seorang individu memandang dirinya, bagaimana citra yang ditampilkan pada orang lain, dan lain-lain (Baron & Byrne, 2004). Minchinton (1996) mengatakan bahwa aspek dari *self esteem* individu adalah perasaan mengenai diri sendiri, perasaan tentang hidup dan hubungannya dengan orang lain. *Self esteem* menurut Burns (1993), memiliki dua makna yaitu kecintaan pada diri sendiri (*self love*) dan percaya diri (*self confidence*). Kedua makna tersebut terpisah tetapi saling berhubungan. Seseorang bisa menyukai dirinya, namun juga dapat merasa kurang percaya diri. Disisi lain, seseorang juga dapat merasa percaya diri tetapi tidak merasa berharga. Selain itu menurut Robinson (2004), *self esteem* merupakan salah satu komponen yang lebih spesifik dari *self concept*, yang melibatkan unsur evaluasi atau penilaian terhadap diri.

Menurut Baron, Byrne, & Branscombe (2009) *self esteem* yang positif membuat orang dapat mengatasi kecemasan, kesepian dan penolakan sosial. Selain itu menurut Michener dan DeLamater (2004), individu dengan *self esteem* tinggi akan mampu untuk bersikap asertif, terbuka dan memiliki kepercayaan diri

terhadap dirinya. Maka dari itu *self esteem* memiliki peran yang penting untuk individu. Individu yang memiliki *self esteem* tinggi berarti memandang dirinya secara positif dan sadar akan kelebihan-kelebihan yang dimilikinya sehingga dapat memandang kelebihan-kelebihan tersebut lebih penting daripada kelemahannya. Rombe (2014) mengatakan salah satu yang mempengaruhi *self esteem* adalah faktor fisik, yaitu ciri fisik dan penampilan wajah individu. Harter (2012) mengatakan bahwa *body image* merupakan satu prediktor kuat bagi penghargaan diri dari anak muda. *Body image* dipandang dapat mempengaruhi *self esteem*.

Henggaryadi dan Fakhurrozi (2008) mengemukakan bahwa semakin menarik atau efektif kepercayaan diri terhadap tubuh maka semakin positif *self esteem* yang dimiliki, karena *body image* positif akan meningkatkan nilai diri, kepercayaan diri, serta mempertegas jati diri terhadap orang lain maupun dirinya sendiri, yang akan mempengaruhi *self esteem*. Ketidakpuasan seseorang terhadap tubuhnya bisa muncul karena orang tersebut telah memiliki konsep tubuh ideal dalam pikirannya, namun dia merasa bahwa tubuhnya sendiri tidak atau belum memenuhi kriteria tubuh ideal tersebut (Cash & Szymansk, 1995). Berdasarkan hasil penelitian Sari (2009) mengenai hubungan antara perilaku konsumtif dengan *body image*, diketahui bahwa pada umumnya setiap wanita memiliki standar-standar tertentu tentang sosok ideal yang didambakan. Misalnya standar cantik ia berpostur tubuh tinggi, langsing, dan berkulit putih. Pentingnya citra tubuh yang ideal tersebut tidak terlepas dari adanya provokasi media, baik itu media cetak ataupun media elektronik. Hal tersebut sejalan dengan pendapatnya Tiggeman (2011) yang mengatakan bahwa majalah-majalah wanita terutama majalah fashion, film dan televisi menyajikan gambar model-model yang kurus sebagai figure yang ideal sehingga menyebabkan banyak wanita merasa tidak puas dengan dirinya dan mengalami gangguan makan. Inilah yang telah mempengaruhi pemikiran tentang tubuh ideal pada mahasiswi.

Perubahan fisik yang sangat pesat ini menimbulkan respon tersendiri bagi

mahasiswi, berupa tingkah laku yang sangat memperhatikan perubahan bentuk tubuhnya dan membangun citra tubuh atau *body image*. *Body image* merupakan sikap yang dimiliki seseorang terhadap tubuhnya berupa penilaian positif atau negatif (Cash & Pruzinsky, 2002). *Body image* atau citra tubuh lebih sering dikaitkan dengan wanita daripada pria karena wanita cenderung lebih memperhatikan penampilannya (Mappiare, 2006). Perubahan-perubahan fisik yang dialami oleh mahasiswi, terutama pada masa remaja, menghasilkan persepsi yang berubah-ubah mengenai citra tubuhnya, namun hampir selalu bersifat negatif dan menunjukkan penolakan terhadap fisiknya (Suryanie, 2012). Menurut Tiggemann (2011) *body image* negatif lebih banyak dialami oleh sebagian besar wanita yaitu banyak yang tidak puas dengan tubuh mereka, terutama dengan ukuran tubuh dan berat badan. Menurut Feingold & Mazzella (1998) persepsi yang salah mengenai tubuh ideal membuat sebagian orang merasa khawatir dan kurang percaya diri dengan tubuh yang mereka miliki sehingga dapat memunculkan ketidakpuasan terhadap *body image*.

Pemikiran ini diperkuat oleh Cash (2005) yang mengatakan bahwa bagaimana *body image* seseorang itu dapat dilihat dari evaluasi penampilan, yaitu mengukur evaluasi dari penampilan dan keseluruhan tubuh, apakah menarik atau tidak menarik serta memuaskan dan tidak memuaskan. Selain itu juga dapat dilihat melalui orientasi penampilan, seperti perhatian individu terhadap penampilan dirinya dan usaha yang dilakukan untuk memperbaiki dan meningkatkan penampilan dirinya. Cara lain dapat dilihat melalui kepuasan terhadap bagian tubuh yaitu mengukur kepuasan individu terhadap bagian tubuh secara spesifik. Ketidakpuasan seseorang terhadap tubuhnya dapat menimbulkan kecemasan. Kecemasan menjadi gemuk dan pengkategorian ukuran tubuh juga menggambarkan bagaimana citra tubuh orang itu.

Body image itu sendiri sebenarnya dibentuk dalam pikiran, hal ini dimaksudkan untuk menggambarkan penampilan fisik bagi diri sendiri yang meliputi perasaan-perasaan tentang fisik seperti halnya mengenai kuat atau lemah,

tinggi atau pendek, cantik atau jelek dan lain sebagainya. Penilaian mengenai fisik memang merupakan hal yang bersifat relatif. Sikap menilai terhadap tubuh sendiri sebagian dibentuk oleh norma-norma budaya, siapa saja yang sangat jauh dari gambaran tersebut cenderung kecewa terhadap tubuh mereka sendiri. Dengan demikian *body image* merupakan gambaran fisik seseorang yang meliputi penampilan dan figur diri dalam pengamatan orang lain (Gardner, 1996).

Bagi mereka yang merasa kurang menarik, mereka akan mencari jalan keluar untuk memperbaiki penampilannya (Hurlock 1997). Berbagai masalah yang akan muncul sebagai akibat penyimpangan bentuk tubuh yang tidak sesuai dengan gambaran yang diinginkannya, dari masalah yang umum, misalnya timbulnya kegusaran yang mendalam karena adanya harapan yang tidak sesuai dengan kenyatannya sampai masalah-masalah yang tergolong berat seperti hilangnya kepercayaan diri. Adanya penyimpangan yang berkaitan dengan penampilan fisik inilah yang nantinya akan mempengaruhi penilaian diri remaja dan sikap sosialnya. Penampilan ataupun *body image* yang tidak sesuai akan membawa masalah bagi para remaja sehingga akan menjadi hambatan dalam pembentukan identitas diri dan interaksi sosialnya.

Permasalahan-permasalahan yang timbul pada masa remaja sekarang ini yang berkaitan dengan pertumbuhan fisiknya berupa problem mengenai postur tubuh yang ideal (gemuk, kurus, tinggi, pendek), berbagai hal dilakukan oleh remaja untuk menyikapi, mengantisipasi mengenai berat badan yang berlebihan dengan berbagai olah raga seperti fitness, renang, *body language* ataupun bagi remaja yang sudah terlanjur gemuk kemudian ingin melangsingkan tubuhnya dengan cara mengkonsumsi jamu ataupun obat pelangsing, dan melakukan diet, selain itu juga ketampanan dan kecantikan wajah (apakah halus ataukah berjerawat), bentuk rambut, bentuk kaki dan tangan yang serasi, pandangan mengenai tekstur kulit (halus ataukah kasar), bentuk mata dan bagian-bagian tubuh yang lainnya.

Body image menurut Honigman dan Castle (2007) adalah gambaran mental seseorang terhadap bentuk dan ukuran tubuhnya, bagaimana seseorang mempersepsi dan memeberikan penilaian atas apa yang dia pikirkan dan rasakan terhadap ukuran dan bentuk tubuhnya, dan atas bagaimana kira-kira penilaian orang lain terhadap dirinya. Sebenarnya, apa yang dia pikirkan dan rasakan belum tentu benar-benar mempresentasikan keadaan yang sebenarnya, namun lebih merupakan hasil penilaian dan evaluasi diri yang subjektif. *Body image* sebagai salah satu dari konsep diri adalah sikap seseorang terhadap tubuhnya sendiri secara sadar dan tidak sadar. Sikap ini mencakup persepsi dan perasaan tentang ukuran, bentuk, fungsi penampilan dan potensi tubuh saat ini dan masa lalu yang secara berkesinambungan dimodifikasi dengan pengalaman baru setiap individu (Stuart and Sundeen, 1991). Sejak lahir individu mengeksplorasi bagian tubuhnya, menerima stimulus dari orang lain, kemudian mulai memanipulasi lingkungan dan mulai sadar dirinya terpisas dari lingkungan (Keliat, 1992)

Hardy dan Hayes (1988) menambahkan *body image* merupakan sebagian dari konsep diri yang berkaitan dengan sifat-sifat fisik. KONSEP diri adalah evaluasi individu mengenai diri sendiri oleh individu yang bersangkutan. Aspek utama dalam konsep diri adalah *body image* yaitu suatu kesadaran individu dan penerimaan terhadap diri sendiri. Perkembangan *body image* tergantung pada hubungan sosial dan merupakan proses yang panjang dan sering kali tidak menyenangkan, karena *body image* yang selalu diproyeksikan tidak selalu positif. *Body Image* sendiri merupakan konstruk multidimensional yang mencerminkan bagaimana individu berpikir, merasakan, dan bertingkah laku berkaitan dengan atribut-atribut fisik individu (Cash, 2002).

Banyak usaha yang dilakukan mahasiswa untuk membentuk tubuh yang ideal dan proporsional agar menjadi kurus (Dacey dan Kenny, 2001). Pada umumnya mereka melakukan perilaku diet. Diet merupakan salah satu usaha yang dilakukan sebagai upaya untuk menurunkan berat badan seseorang (Wirakusuma,

1998). Chaplin (2000) mendefinisikan perilaku sebagai suatu perbuatan atau aktifitas. Perilaku merupakan setiap tindakan yang dipergunakan sebagai alat atau cara untuk mencapai tujuan tertentu, sehingga terpenuhi atau suatu kehendak terpuaskan. Menurut Brian (2003) diet adalah mengurangi pemasukan kalori, yang biasanya dilakukan dengan mengurangi lemak kalori yang tinggi dalam makanan. Diet didefinisikan sebagai program terpadu antara pengaturan makanan dan kebiasaan makan serta peningkatan kegiatan olahraga (Hutapea, 1993). Iping (2006) menyatakan bahwa diet merupakan upaya penurunan berat badan sampai batas normal. Menurut Drownowski, dkk (dalam Nevid dkk, 2005) diet adalah aturan makan yang mencakup waktu dan jumlah makanan yang boleh dimakan.

Ketika seorang mahasiswi melihat mahasiswi lain dengan badan yang lebih proporsional darinya, maka dalam diri mahasiswi tersebut akan timbul perasaan berbeda dan ingin membuktikan bahwa dirinya mampu mendapatkan hal yang sama. Banyak dari mahasiswi yang berusaha agar penampilan mereka tetap menarik di dalam lingkungan sosialnya. Hal ini merupakan hal yang sangat wajar, mengingat salah satu dari 5 kebutuhan dasar manusia menurut Maslow adalah kebutuhan penghargaan dan harga diri. Jika kebutuhan harga diri dan penghargaan dari orang lain tidak terpenuhi, orang tersebut mungkin merasa tidak berdaya dan merasa rendah diri (Potter dan Perry, 2005).

Penelitian yang dilakukan B. Navia *et al* pada tahun 2003 di Universitas Madrid, menghasilkan 47.9% dari 234 responden mahasiswi ingin menurunkan berat badan. Mahasiswi yang memiliki persepsi yang buruk tentang “menjadi kurus” kemungkinan akan membuat mereka melakukan praktik penurunan berat badan yang tidak sehat agar terlihat menarik secara fisik. Fenomena yang terlihat adalah banyaknya mahasiswi yang takut gemuk. Fenomena ini terjadi tidak hanya bagi mereka dengan berat badan yang berlebih, tetapi juga bagi mereka yang memiliki berat badan yang sudah normal bahkan kurang. Mahasiswi tetap merasa khawatir dan takut untuk menjadi gemuk.

Penelitian yang dilakukan Erdianto (2009) terhadap kecenderungan

penyimpangan perilaku makan pada mahasiswi di FISIP UI mengatakan bahwa meskipun berat badan responden normal, tetap merasa bahwa diri mereka gemuk (38,8%). Perasaan gemuk dirasakan oleh mahasiswi karena tubuh yang terlihat besar (81,5%) sehingga tidak terlihat menarik. Selain itu, responden juga merasa takut jika BB naik dan menjadi gemuk (28,7%). Sebanyak 40,3% responden pernah berdiet dalam kurun waktu satu tahun terakhir. Alasan terbanyak dari mahasiswi berdiet adalah keinginan untuk mencegah naiknya berat badan (85,2%) dan keinginan untuk mendapat bentuk tubuh yang menarik (81,5%).

Diet adalah cara membentuk atau mencapai proporsi berat badan dan taraf kesehatan yang seimbang (normal) melalui pengaturan pola aktivitas, seperti makan, minum, dan aktivitas fisik seperti kerja, istirahat, dan olahraga (Dariyo, 2003). Secara medis, diet merupakan perilaku pengaturan asupan (*intake*) makanan yang masuk ke tubuh dengan tujuan yang beraneka macam, salah satunya untuk menurunkan berat badan (Sutriandewi, 2003). Diet jarang dilakukan dengan alasan kesehatan, namun diet biasanya dilakukan untuk menjaga penampilan (Sutriandewi, 2003). Diet adalah jumlah makanan dan asupan nutrisi yang dikonsumsi seseorang atau organisme tertentu dengan tujuan menurunkan berat badan dan menjaga keseimbangan postur tubuh (Yuliatin, 2011). Diet merupakan sebuah usaha untuk mengurangi atau mengontrol asupan makanan yang bertujuan untuk mengurangi atau mempertahankan berat badan sesuai dengan keinginan individu (Hawks, 2008).

Sears (2010) mengemukakan bahwa perilaku gym merupakan gaya hidup yang melibatkan unsur latihan (beban dan aerobik), pengaturan pola makan, dan istirahat dalam kadar yang proporsional. Salah satu contoh perilaku diet adalah dengan melakukan kegiatan kebugaran atau *gymnastic*. Olahraga gym muncul sebagai fenomena baru, serta tumbuh dan berkembang mengikuti gaya hidup modern, khususnya di kota-kota besar. Menurut Febrianto (2013), perilaku gym kini bukan hanya sebagai media untuk menjaga kebugaran dan membentuk tubuh menjadi lebih ideal, akan tetapi juga menjadi gaya hidup di masyarakat.

Masyarakat di kota-kota besar cenderung memilih perilaku gym sebagai olahraga mereka karena praktis dan mudah, tanpa harus mencari tempat atau lapangan terbuka di tengah kepadatan kota besar (Yudha, 2006). Selain karena praktis dan mudah, para pelaku perilaku gym memiliki beragam alasan dalam melakukan latihan perilaku gym yaitu untuk mempertahankan kebugaran dan kesehatan fisik, ataupun untuk mendapatkan tubuh ideal (Yudha, 2006).

Teori komparasi sosial (Dorian & Garfinkel, 2002) menyatakan bahwa setiap orang akan membandingkan antara keadaan dirinya sendiri dengan keadaan orang lain yang mereka anggap sebagai pembanding yang realistis. Seperti individu pada umumnya, wanita yang melakukan perilaku gym melakukan penilaian terhadap tubuhnya dengan membandingkannya dengan orang lain yang dianggap ideal. Wanita yang memiliki proporsi tubuh yang ideal belum tentu memiliki penilaian positif terhadap tubuhnya. Vilegas dan Tinsley (2007) mengemukakan bahwa tidak mengherankan jika orang-orang yang sebenarnya memiliki proporsi tinggi badan serta berat badan yang normal mungkin saja memiliki penilaian yang negatif mengenai tubuhnya karena menggunakan tubuh model-model yang dilihatnya di media massa sebagai pembanding.

Perilaku diet yang sering dilakukan ada yang sehat dan ada pula yang tidak sehat. Perilaku diet sehat yaitu mengonsumsi sayur dan buah, mengurangi makanan yang berlemak, meningkatkan olah raga, mengurangi cemilan dan mengurangi makanan yang berkarbohidrat tinggi. Sedangkan perilaku diet yang tidak sehat, seperti puasa yang berlebihan (diluar ibadah), tidak makan dengan sengaja, penggunaan pil-pil diet, memperbanyak merokok, penahan nafsu makan atau *laxative*, menggunakan *diuretic* (obat penyerap kadar air dalam tubuh), muntah dengan sengaja, tidak makan daging sama sekali, dan tidak makan makanan yang mengandung karbohidrat sama sekali (French, Perry, Leon, & Fulkerson, 1995).

Dari penelitian yang dilakukan oleh Wal (2011) di Saint Louis University, USA kepada 2409 remaja perempuan didapatkan data bahwa pola perilaku mengontrol berat badan yang tidak sehat yang banyak dilakukan adalah 46,6% remaja perempuan sengaja melewati makan (sarapan, makan siang, ataupun makan malam), 16% remaja perempuan berpuasa untuk menguruskan badan, 12,9% remaja perempuan membatasi atau menolak satu jenis makanan atau lebih untuk diet yang ketat, 8,9% remaja perempuan menggunakan pil-pil diet atau pil-pil pengurus badan, 6,6% remaja perempuan merokok untuk menurunkan berat badan, dan 6,6% remaja perempuan memuntahkan makanan dengan paksa (Wal, 2011). Perilaku diet dapat menimbulkan masalah apabila hal tersebut dilakukan tanpa pengawasan ahli. Mahasiswi yang melakukan diet sering kali tidak memperhitungkan dampak negatifnya. Diet yang ditempuh mahasiswi sering tidak sesuai dengan aturan kesehatan, mereka hanya memikirkan bagaimana menjadi kurus dengan cepat dan mudah tanpa melihat akibat yang akan ditimbulkan oleh diet yang dilakukan (Wirakusumah, 2008). Artinya, mereka melakukan diet bukan untuk kesehatan, melainkan hanya demi mendapatkan penampilan yang menarik dan memperoleh tubuh yang kurus.

Diet yang dilakukan mahasiswi bukanlah hal yang dapat disepelekan. Mahasiswi termasuk dalam remaja akhir yang tubuhnya sedang berkembang pesat dan sudah seharusnya mendapatkan komponen nutrisi penting yang dibutuhkan untuk berkembang (Hill, Oliver, & Rogers, 2007). Kebiasaan diet pada mahasiswi dapat membatasi masukan nutrisi yang mereka butuhkan untuk perkembangan tubuh. Selain merugikan kesehatan secara fisik, pola diet tidak sehat dan berlebihan dapat mengganggu kesehatan mental seseorang. Tubuh yang tidak mendapatkan cukup kalori dan kekurangan energi dapat mempengaruhi kondisi psikologis. Seseorang merasa stress dan mudah tersinggung saat merasa lapar akibat diet yang ketat. Bahkan, dalam tingkat yang lebih lanjut dapat menyebabkan depresi yang parah. Diet yang ditempuh mahasiswi sering tidak sesuai dengan aturan kesehatan, mereka hanya memikirkan bagaimana menjadi kurus dengan cepat dan mudah tanpa melihat akibat yang akan ditimbulkan oleh

diet yang dilakukan (Wirakusumah, 2008) Diet pada mahasiswi juga dapat menjadi sebuah titik awal berkembangnya gangguan pola makan (Polivy & Herman, 2007). Hal tersebut dapat menjadi bukti bahwa perilaku diet dapat membawa dampak yang buruk bagi kesehatan, baik secara fisik maupun psikis pada mahasiswi yang melakukannya. Keinginan untuk memperoleh tubuh yang kurus melalui diet, akhirnya tidak tercapai bahkan menimbulkan masalah yang lebih serius hingga terjadi gangguan fisik dan gangguan pola makan.

Peneliti melakukan wawancara pada salah satu mahasiswi di Universitas Trisakti yang melakukan diet, berikut petikan wawancaranya :

“saya melakukan diet dengan mengatur pola makan gitu, jadi kadar karbohidratnya itu dikurangin, setiap pagi itu saya hanya minum susu khusus diet, biasanya saya hanya makan makanan berat disaat jam makan siang dan tidak makan malam, jadi kalo udah jam 5 sore ke atas udah ga makan lagi. Biasanya cuma makan buah aja, 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, terlihat bahwa mahasiswi tersebut melakukan diet yang tidak sehat untuk mendapatkan bentuk tubuh proporsional yang diinginkannya, dan perilaku diet tersebut telah menimbulkan dampak negatif pada kesehatannya, salah satu contohnya yaitu penyakit maag yang sering kambuh. Dari hasil wawancara dengan salah satu mahasiswi di Universitas Trisakti juga dapat diketahui bahwa adanya *self esteem* yang negatif. Karena *self esteem* yang negatif dapat mempengaruhi seseorang melakukan diet untuk mengubah bentuk tubuhnya sesuai yang diinginkan untuk mendapatkan *body image* yang sesuai.

Berdasarkan fenomena yang ada di atas maka peneliti akan melakukan penelitian untuk mengetahui tentang adanya hubungan antara *body image* dengan

self esteem pada mahasiswi Universitas Trisakti yang melakukan diet.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan diatas maka masalah yang dapat dirumuskan adalah :

Apakah ada hubungan antara *body image* dengan *self esteem* pada mahasiswi Universitas Trisakti yang melakukan diet.

1.3 Batasan Masalah

Peneliti akan membahas tentang hubungan antara *body image* dengan *self esteem* pada mahasiswi Universitas Trisakti yang aktif melakukan diet.

1.4 Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *body image* dengan *self esteem* pada mahasiswi Universitas Trisakti yang melakukan diet.

1.5 Manfaat Penelitian

Sesuai dengan perumusan masalah dan tujuan penelitian maka manfaat yang dapat diperoleh dalam penelitian ini sebagai berikut :

1. Manfaat teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memperdalam tentang hubungan *body image* dengan *self esteem* pada mahasiswi fakultas ekonomi dan bisnis Universitas Trisakti yang melakukan diet sehingga dapat menambah khasanah ilmu pengetahuan khususnya ilmu psikologi.

2. Manfaat praktis

Bagi mahasiswa Universitas Trisakti

Hasil penelitian ini ingin menunjukkan adanya hubungan *body image* dengan *self esteem* pada mahasiswi fakultas ekonomi dan bisnis Universitas Trisakti yang melakukan diet. Para mahasiswa diharapkan mampu melihat tingkat *body image* sebagai gambaran tentang dirinya sendiri. Dengan melihat gambaran dirinya diharapkan mampu realistis

terhadap segala keadaan dirinya, terutama untuk melakukan diet agar dapat melihat dampak baik dan buruknya dan juga dapat memilih cara diet yang baik bagi kesehatan.

1.6 Keaslian Penelitian

Penelitian tentang hubungan *body image* dengan *self esteem* telah banyak dilakukan sebelumnya. Penelitian yang pernah dilakukan sebelumnya antara lain:

1. Rahmania P.N, Universitas Airlangga Surabaya, Surabaya (2012) yang meneliti “Hubungan Antara *Self Esteem* dengan Kecenderungan *Body Dysmorphic Disorder* Pada Remaja Putri”. Metode penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah kuantitatif dan teknik pengumpulan data dengan menggunakan kuesioner. Hasil penelitian ini menunjukkan adanya hubungan antara *self esteem* dengan kecenderungan *body dysmorphic disorder* pada remaja putri.
2. Sufrihana Rombe, Universitas Mulawarman, Samarinda (2014) yang meneliti “Hubungan *Body Image* dan Kepercayaan Diri dengan Perilaku Konsumtif Pada Remaja Putri di SMA Negeri 5 Samarinda”. Metode penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah kuantitatif dan teknik *purposive sampling*. Hasil penelitian ini menunjukkan adanya hubungan positif dan sangat signifikan antara *body image* dengan kepercayaan diri pada remaja putri yang bersekolah di SMA Negeri 5 Samarinda.
3. Elsadi Musba, Universitas Diponegoro, Semarang, (2012) yang meneliti “Hubungan Antara *Body Image* dengan Penyesuaian Diri Pada Remaja Pria yang Melakukan latihan *Fitness*”. Metode penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah kuantitatif dan teknik *incidental*. Dari penelitian ini menunjukkan terdapat hubungan yang positif antara *body image* dengan penyesuaian diri pada remaja pria yang melakukan *fitness*.
4. Muharnia Dewi Adilia, Universitas UIN Syarif Hidayatullah Jakarta, Jakarta, (2010) “Hubungan Antara *Self Esteem* dengan Optimisme Meraih Kesuksesan Karir pada Mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Syarif Hidayatullah Jakarta”. Metode penelitian yang digunakan pada penelitian ini

adalah kuantitatif dan teknik pengumpulan data. Penelitian ini menunjukkan terdapat hubungan positif yang signifikan antara *self esteem* dengan optimisme meraih kesuksesan karir mahasiswa.

