

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Perkembangan zaman turut membuat perubahan pada segala aspek, dimana perubahan tersebut juga ikut mempengaruhi manusia terutama pada mahasiswi dimana seorang mahasiswi mementingkan penampilan secara fisik dan dapat terlihat dari gaya berpakaian, riasan hingga karakternya dari waktu ke waktu. Menjadi wanita idaman di zaman sekarang tidaklah mudah karena tuntutan yang semakin tinggi, pada masa ini wanita mengakui bahwa kecantikan yang harus dimiliki seorang perempuan adalah menarik secara penampilan dan fisik yaitu mempunyai tubuh ideal. Hal ini karena penampilan menjadi bentuk citra diri yang terpancar dari seorang wanita. (Lalage, 2014)

Mahasiswi merupakan sosok individu yang berada pada proses perubahan dari kanak-kanak menuju dewasa awal. Terutama pada perubahan fisik yang sangat pesat ini menimbulkan respon tersendiri bagi mahasiswi. Ketika seorang mahasiswi berada pada fase pertumbuhan dan perkembangan yang sebenarnya dimulai dari usia remaja awal hingga akhir, dimana kebanyakan wanita menganggap dirinya telah menyelesaikan perkembangan fisik pada masa remaja mereka, namun tubuh terus mengalami perubahan, sehingga mengalami ketidakpuasan pada penampilan fisik (Hurlock, 2011)

Kemudian saat memasuki tahap perkembangan dewasa awal mahasiswi pada umumnya memiliki minat yang beragam dalam setiap tahap perkembangannya. Menurut teori fase perkembangan dari Erikson ada tahapan yang disebut *Intimacy vs Isolation* (Keintiman vs Isolasi) terjadi dari usia 18 sampai 25 tahun, masa dewasa awal merupakan tahapan pertama dalam perkembangan kedewasaan yang biasanya terjadi pada masa dewasa muda. Pada tahap ini Erikson juga menjelaskan bahwa seseorang yang berada di tahap ini terdapat adanya ketidaksatabilan, adanya peluang untuk mengubah kehidupan,

dan eksplorasi. (Santrok, 2012) Pada titik ini dalam perkembangan mereka, banyak individu yang mengeksplorasi jalur karier yang dia ambil, ingin menjadi individu seperti apa dan gaya hidup yang seperti apa yang diinginkan seperti hidup melajang, dan hidup menikah.

Berkaitan dengan teori diatas, mahasiswi dalam tugas perkembangannya melakukan eksplorasi khususnya relasi dan romantis, banyak mahasiswi cenderung untuk memperhatikan penampilan fisiknya dalam pergaulan dengan teman baik dengan sesama jenis kelamin ataupun dengan lawan jenis kelamin. Dimana penampilan yang sangat diinginkan adalah suatu penampilan fisik dengan tinggi tubuh dan berat badan ideal, serta raut wajah yang cantik. Hingga kini, tubuh langsing dan kulit putih menjadi sesuatu yang sangat penting bagi seorang mahasiswi, dimana mereka selalu berusaha agar jangan sampai dirinya memiliki kondisi fisik yang kurang menarik, yaitu melampaui berat badan normal (obesitas). Terkait hal tersebut, diet menjadi pilihan dari sebagian mahasiswi. Pada umumnya mahasiswi ingin memiliki postur fisik yang ramping. Salah satu upaya untuk menurunkan berat badan yang populer dikalangan mahasiswi saat ini adalah perilaku diet. Definisi yang kerap muncul dimasyarakat, wanita cantik adalah wanita yang tinggi semampai, dan langsing. Defini tersebut semakin diperkuat dengan iklan yang kerap menampilkan wanita cantik yang mempunyai tubuh langsing dan proposional (Kurniasari & Dian 2017).

Diet merupakan usaha membatasi makanan yang sengaja dilakukan oleh individu dan berlangsung secara terus menerus dengan tujuan menurunkan berat badan dan menjaga keseimbangan berat badan Polivy, dan Herman (1987). Perilaku diet adalah suatu usaha yang di percaya untuk menurunkan berat badan termasuk untuk melangsingkan tubuh (Kurniasih, 2017)

Ketika mahasiswi melakukan diet karena dia merasa memiliki berat badan yang berlebih dan ingin menurunkan berat badannya supaya memiliki postur fisik yang ramping, mereka melakukan segala cara sehingga berbagai metode diet bermuculan dan menarik perhatian dikalangan mahasiswi. Kebanyakan dari mereka sangat antusias mencari informasi mengenai metode diet yang diminatinya untuk kemudian diterapkannya seperti misalnya dengan teknik

pelangsing tubuh mulai dari jamu gendong, pil diet, dan sampai operasi sedot lemak, (Utami, 2013).

Banyak mahasiswi yang terobsesi untuk menjadi kurus tetapi cara yang dilakukan ada yang baik dan ada yang tidak. Cara yang baik yaitu misalnya dengan menjaga pola makan atau berkonsultasi kepada ahlinya. Hal ini lebih lanjut dapat dijelaskan bahwa salah satu mahasiswi menjaga pola makan yaitu dengan memunculkan perilaku diet sehat seperti mengkonsumsi sayur dan buah serta mengurangi makanan yang berlemak serta meningkatkan olahraga, mengurangi cemilan dan mengurangi makanan yang berkarbohidrat tinggi (Kurniasih, 2017).

Berkaitan dengan perilaku diet sehat, hal ini seperti contoh kasus yang dilaporkan oleh Widayani (2016) yaitu seorang mahasiswi yang melakukan diet karena ingin terlihat menarik pada saat wisudanya. Mahasiswa tersebut tidak membatasi makanan yang dimakannya hanya saja mengganti makanan pokoknya yaitu nasi dengan oatmeal. Wanita ini akhirnya berhasil menurunkan berat badannya hingga menjadi proposional. Sehingga dapat disimpulkan bahwa perilaku diet tersebut sehat karena tidak menimbulkan gangguan pada fisik mahasiswi tersebut.

Serupa dengan hal tersebut Sugiono (2018) memberitakan tentang seorang wanita yang sukses menurunkan berat badan dengan melakukan perilaku diet sehat yaitu ia mengkonsumsi pisang sebagai menu pokok makannya. Contoh lainnya terjadi pada seorang wanita yang melakukan diet sehat yaitu dengan mengkonsumsi ikan, telur, keju sehingga akhirnya turun hingga 5 kg dalam 5 hari. Perilaku diet sehat ini berhasil karena didukung oleh tekad yang kuat karena ia tidak mau mengalami perilaku *bully* akibat badannya yang gemuk diberitakan oleh (Susilawati, 2018) .

Selain contoh-contoh wanita yang melakukan perilaku diet sehat terdapat pula beberapa contoh wanita yang melakukan perilaku diet yang tidak sehat, sehingga berakibat buruk pada dirinya, antara lain yaitu ada wanita yang melakukan perilaku diet tidak sehat dimana ia sengaja puasa yang berlebihan

(diluar ibadah), tidak makan dengan sengaja, penggunaan pil-pil diet, dan sengaja memuntahkan kembali makanan yang sudah dimakan. (Kurniasari & Dian 2017)

Selain itu terdapat juga contoh dimana terdapat seorang mahasiswi yang meninggal dunia setelah mengkonsumsi pil pelangsing yang dibelinya secara *online* hal ini diberitakan Wahyuningsih (2015) dimana wanita tersebut bisa secara bebas membeli pil pelangsing tanpa memperhatikan kandungan yang berbahaya. Berkaitan dengan berita tersebut seharusnya seorang wanita yang ingin melakukan perilaku diet secara sehat bisa berkonsultasi dengan dokter, atau ahlinya dan mengimbangi dengan berolahraga.

Selanjutnya Lahitani (2015) memberitakan pula tentang ditemukannya calon pengantin wanita yang meninggal akibat memiliki perilaku diet tidak sehat yaitu dengan mengurangi porsi makannya dalam jumlah yang sangat banyak. Wanita tersebut berdiet karena ingin terlihat mempesona dan bertubuh ideal pada saat pernikahannya. Sayangnya, karena diet yang dilakukannya tidak sehat maka mengakibatkan dampak buruk bagi tubuhnya. Hal ini karena wanita tersebut menahan lapar hanya agar tubuhnya kurus.

Terkait perilaku diet yang dilakukan oleh wanita, ternyata tidak hanya terjadi pada kalangan mahasiswi sebagai wanita yang belum menikah saja, tetapi juga dilakukan oleh wanita yang sudah menikah. Dimana hal ini karena wanita yang sudah menikah terutama wanita yang setelah melahirkan maka mereka berusaha untuk tetap memiliki tubuh ideal. Mengutip dari berita yang dilaporkan oleh Setyanti (2018) bahwa ada seorang wanita yang setelah melahirkan melakukan diet yaitu diet keto. Diet keto merupakan usaha yang dilakukan dengan cara menghindari konsumsi makanan berkarbohidrat dan gula secara berlebihan, namun perilaku diet yang dijalankannya tersebut gagal, dan membuatnya jatuh sakit.

Merangkum dari beberapa fenomena diatas, dapat disimpulkan bahwa setiap wanita baik wanita yang belum menikah yaitu remaja dan dewasa muda yaitu dalam penelitian ini adalah mahasiswa, serta wanita yang sudah menikah terutama ibu yang pasca melahirkan tetap ingin menjaga bentuk tubuhnya dan menginginkan bentuk tubuh yang ideal.

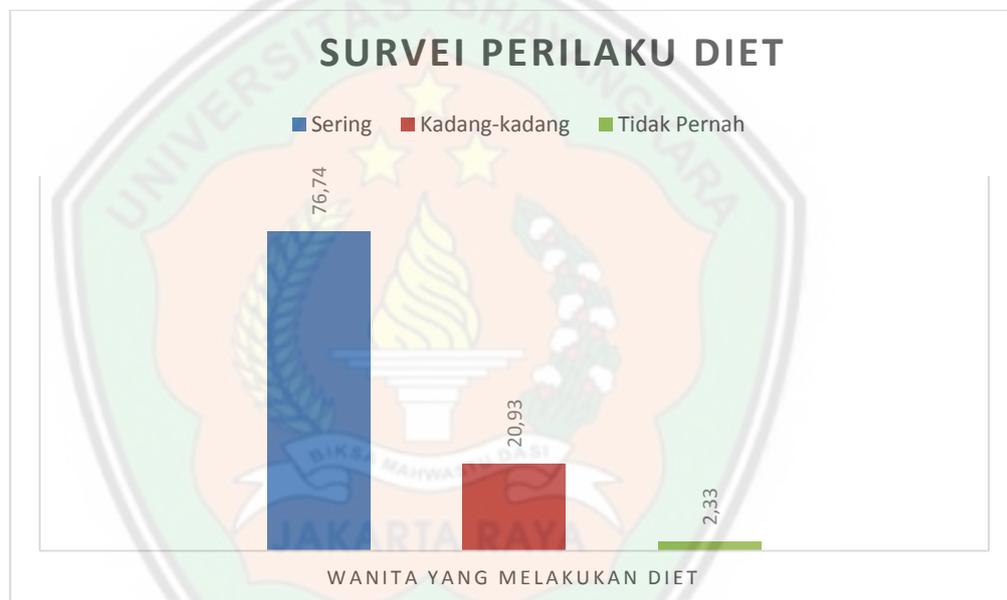
Selain fenomena yang diberitakan diatas peneliti juga melakukan wawancara kepada 10 Mahasiswi Universitas Bhayangkara Jakarta Raya yang memiliki perilaku diet, mahasiswi melakukan perilaku diet ketika dia merasa dirinya sudah terasa gemuk dan perutnya sudah membuncit kemudian diketahui bahwa mahasiswi yang melakukan diet berusaha menjaga program dietnya dengan tidak makan di malam hari. Dari 10 orang tersebut 6 diantaranya, mahasiswi melakukan diet karena ingin mempunyai bentuk tubuh yang menarik atau ideal, sedangkan 4 diantara nya lagi ingin mempunyai bentuk tubuh yang sehat agar tidak *over weight*. Jadi dapat diketahui perilaku diet yang dilakukan seorang mahasiswi untuk menurunkan berat badan menunjang suatu penampilan fisik yang semenarik mungkin.

Selain wawancara tersebut peneliti juga melakukan wawancara kepada 10 orang wanita yang memiliki perilaku diet, dan kemudian diketahui bahwa wanita melakukan diet yaitu dengan mengatur pola makan misalnya mengurangi makanan yang berkarbohidrat, berlemak, maupun makanan manis supaya mendapatkan bentuk tubuh yang ideal, dan menarik. Dari 10 orang tersebut 7 diantaranya mengalami dampak negatif pada kesehatannya, seperti terserang penyakit *maagh* mengalami lemas dan pusing karena melakukan diet karena mengurangi makanan secara berlebihan, sehingga makan dalam jumlah yang sedikit. Tiga orang lainnya berhasil melakukan diet lantaran memiliki perilaku diet yaitu dengan menjaga gizi seimbang dan melakukan olahraga teratur .

Seseorang dapat dikategorikan memiliki perilaku diet ketat ketika yaitu ketika seseorang mengkonsumsi makanan yang sebenarnya tidak mereka sukai atau bertentangan dengan selera makannya, misalnya yaitu dengan contoh ketika mahasiswi yang suka makan makanan cepat saji namun karena perilaku diet akhirnya mereka rela tidak mengkonsumsinya, sebaliknya ketika mereka tidak suka sayur akhirnya agar berhasil perilaku dietnya mereka mau mengkonsumsinya. Kebanyakan para pelaku diet ketat terlalu fokus pada apa yang boleh dan yang tidak boleh mereka makan diet ekstrem dilakukan dengan berbagai alasan, alasan-alasan yang melatarbelakangi perilaku diet ekstrem tersebut diantaranya karena ingin tampil cantik, agar tidak diejek teman, dan malu karena mempunyai tubuh gendut (Santoso, 2017).

Sebenarnya wanita bisa untuk tidak harus melakukan perilaku diet esktreem untuk menurunkan berat badan hal ini sejalan dengan yang dijelaskan oleh (Diastiti, 2019) dimana seorang bisa saja melakukan perilaku diet yang tidak merugikan dirinya yaitu dengan melakukan diet yang sesuai dengan rencana, diterapkan sesuai dengan prinsip, syarat, disiplin, dan juga kemauan yang keras. Akan tetapi karena kurangnya pemahaman tentang perilaku diet, seringkali wanita memiliki perilaku diet yang melenceng dari aturan, sehingga menimbulkan efek buruk pada tubuh.

Gambar 1.1



Berdasarkan hasil survei yang dilakukan peneliti pada tanggal 25 Maret 2019 mengenai perilaku diet pada 43 responden. Dimana hasil survei tersebut ditampilkan dalam gambar 1.1 Sehingga dapat disimpulkan berdasarkan hasil survei mahasiswi di Universitas Bhayangkara Jakarta Raya sering melakukan perilaku diet

Alasan seorang mahasiswi melakukan perilaku diet salah satunya menurunkan berat badan hal ini karena mereka merasa tidak puas dengan *body imagenya*. Hal itu sesuai dengan teori yang dikemukakan oleh Polivy dan Herman (1987) bahwa salah satu faktor yang menyebabkan adanya perilaku diet

adalah *body image*. *Body Image* menurut Cash (2012) merupakan pengalaman individu yang berupa persepsi terhadap bentuk dan berat tubuhnya, serta perilaku yang mengarah pada evaluasi individu tersebut terhadap penampilan fisiknya. Dimana biasanya sebagian mahasiswi akan merasa cemas dan gundah apabila memiliki penampilan fisik yang terkesan kurang indah dipandang, atau ketika seorang mengalami perubahan tubuh yang terjadi drastis pada dirinya seperti bertambahnya berat badan yang dan mengakibatkan mengalami kegemukan. Adapun perubahan fisik yang terjadi dapat membuat seseorang tersebut merasa kecewa terhadap dirinya dan dapat mempengaruhi hubungan sosial nya dengan orang lain. Dimana sebagian mahasiswi menghindari situasi tersebut karena merasa malu dan takut direndahkan depan orang lain. Hal in dapat menyebabkan seorang mahasiswi menjadi sulit bergaul dan menyesuaikan diri (Papalia 2014).

Hal diatas menggambarkan bahwa perilaku diet seorang muncul karena penilaian yang buruk atas *body image* mereka sendiri. Seperti berita yang dilansir Sukardi (2019) bahwa meski seorang model wanita sudah merasa puas dengan *body imagenya* namun tetap melakukan diet supaya tetap bisa mempertahankan bentuk tubuhnya tersebut. Perilaku diet yang dijalannya ini adalah diet sehat yaitu dengan membatasi asupan makanan dan rutin berolahraga.

Senada berita diatas, Putri (2017) juga melaporkan bahwa seorang peneliti bernama Dr Melter dan Reynolds memeriksa 113 wanita yang baru menikah kurang dari 4 bulan dan berusia rata-rata 20 tahun. Setiap peserta menjawab kuisisioner dan didapatkan hasil bahwa mereka ingin tetap melakukan perilaku diet walaupun mereka sudah mempunyai tubuh yang sesuai dengan harapan mereka. sehingga dengan alasan lain bahwa para wanita tersebut ingin tetap mempertahankan tubuh yang ideal demi pasangannya.

*Body Image* merupaka sebuah aspek psikologis yang terjadi dan berkaitan dengan perubahan fisik, terutama bagi perempuan sangat memperhatikan tubuhnya (Santrock, 2012). Selanjutnya *body image* merupakan pengalaman individu yang berupa persepsi terhadap bentuk dan berat tubuhnya, serta perilaku yang mengarah pada evaluasi individu tersebut terhadap penampilan fisiknya

(Cash, 2011). Kemudian dapat dikatakan bahwa *body image* adalah bagaimana kita melihat dan menilai kondisi tubuh kita sendiri (Santoso, 2017)

Seseorang yang memiliki *body image* positif, akan merasa bahwa tubuh dan penampilannya cantik dan menarik, walaupun pada kenyataannya tubuh dan penampilannya kurang menarik, namun bila seseorang memiliki *body image* yang negatif, akan merasa tubuh dan penampilannya kurang menarik dan kurang percaya diri, yang dimana mahasiswi memiliki tubuh idaman, entah itu tubuh seorang teman, atlet, artis, dan model yang juga menawarkan pakaian-pakaian masa kini. Pakaian yang sedang menjadi mode pun seakan-akan baru tampak bagus kalau dikenakan oleh orang yang kurus (Santoso, 2017). Sehingga mahasiswi lebih senang melihat apabila mereka mempunyai bentuk tubuh yang menarik, segala hal tersebut, seakan menciptakan *body image* tentang bagaimana seseorang wanita dikatakan cantik. Hal ini diperkuat oleh penelitian yang dilakukan Safitri (2014) menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara *body image* dengan perilaku diet pada mahasiswi. Serupa dengan penelitian yang dilakukan Husna (2015) menunjukkan ada hubungan negatif yang signifikan antara *body image* dengan perilaku diet

Berdasarkan pemaparan diatas dapat disimpulkan bahwa perhatian terhadap *body image* sangat kuat terjadi pada mahasiswi. Para mahasiswi melakukan berbagai usaha agar mendapatkan citra raga yang ideal sehingga terlihat menarik. Salah satu usaha tersebut adalah dengan melakukan diet. Permasalahan yang ingin dikaji dalam penelitian ini adalah bahwa peneliti ingin melihat hubungan antara *body image* dengan perilaku diet pada mahasiswi

## **1.2 Rumusan Masalah**

Berdasarkan fenomena dan permasalahan yang ada, maka peneliti merumuskan masalah, yaitu apakah terdapat hubungan antara *body image* dengan perilaku diet di Universitas Bhayangkara Jakarta Raya?

## **1.3 Tujuan Penelitian**

Berdasarkan perumusan masalah diatas, tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui ada hubungan antara *body image* dengan perilaku diet pada mahasiswi di Universitas Bhayangkara Jakarta Raya.

## 1.4 Manfaat Penelitian

### 1.4.1 Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dan menambah pengetahuan serta pengembangan di bidang ilmu psikologi dan dapat memperkaya pengetahuan tentang hubungan antara *body image* dengan perilaku diet pada mahasiswi serta dengan penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi yang tepat mengenai perilaku diet yang sehat serta tujuan perilaku diet sehat bagi wanita

a. Bagi Mahasiswi

Sebagai himbauan bagi mahasiswi untuk melakukan perilaku diet yang positif dengan menjadi pedoman dan referensi membaca.

b. Bagi Orangtua

Agar menjadi pedoman dan referensi membaca mengenai dampak dari perilaku diet yang biasa dilakukan oleh mahasiswi.

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Menjadi pedoman dan referensi untuk dilakukan penelitian selanjutnya.

### 1.4.2 Manfaat Praktis

Mengetahui hubungan antara *body image* dengan perilaku diet pada wanita dan penelitian ini di harapkan dapat menjadi bahan kajian untuk pengembangan penelitian lebih lanjut mengenai *body image* dengan perilaku diet, serta sebagai pengetahuan untuk para mahasiswi yang senang melakukan perilaku diet.

d. Bagi Mahasiswi

Sebagai himbauan mengenai resiko perilaku diet bagi kesehatan agar tetap melakukan kegiatan positif untuk menurunkan berat badan.

e. Bagi Orangtua

Agar menjadi pengetahuan bagi orang tua mengenai perilaku diet, dan mengawasi anaknya dalam melakukan perilaku diet.

f. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat memberi masukan dan referensi bagi peneliti selanjutnya untuk melakukan penelitian yang lebih sempurna khususnya berkaitan dengan faktor yang mempengaruhi perilaku diet.

### 1.5 Uraian Keaslian Penelitian

Untuk menyatakan keaslian penelitian ini, maka perlu adanya kajian pustaka dari peneliti yang terdahulu yang relevan dengan penelitian yang penulis kaji. Adapun penelitian tersebut diantaranya adalah :

Penelitian yang dilakukan oleh Husni dan Indrijati (2014) fakultas psikologi Universitas Airlangga yang berjudul Pengaruh Komparasi Sosial pada Model dalam Iklan Kecantikan di Televisi terhadap *Body Image* Remaja Putri yang Obesitas. Mendapat kesimpulan bahwa hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara pengaruh komparasi sosial pada model dalam iklan kecantikan di televisi terhadap *body image* remaja putri yang obesitas. Persamaan penelitian tersebut dengan penelitian yang sedang dilakukan terletak pada metode yang sama yaitu kuantitatif, sedangkan perbedaan pada penelitian tersebut adalah pada subjek penelitian yang berbeda dengan sampel remaja putri Sekolah Menengah Pertama (SMP) dan pada penelitian ini adalah menggunakan sampel Mahasiswi di Universitas Bhayangkara Jakarta Raya yang berada di tahap perkembangan dewasa awal, selain itu variabel pada penelitian tersebut adalah pada variabel bebas komparasi sosial sedangkan variabel bebas pada penelitian ini adalah *body image* dan variabel terikat pada penelitian tersebut adalah *body image* pada penelitian ini variabel terikatnya adalah perilaku diet.

Penelitian yang dilakukan Safitri dan Irawan (2014) Fakultas Psikologi Universitas Esa Unggul yang berjudul Hubungan Antara *Body Image* dan Perilaku Diet Mahasiswi Universitas Esa Unggul. Mendapat kesimpulan bahwa hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara *body image* dengan perilaku diet. Persamaan penelitian tersebut dengan penelitian yang sedang dilakukan terletak pada metode yang sama yaitu kuantitatif, selain itu variabel yang digunakan dengan penelitian tersebut sama dengan penelitian yang sedang dilakukan yaitu *body image* dan perilaku diet, sedangkan perbedaan pada penelitian tersebut adalah pada subjek penelitian yang berbeda dengan sampel Mahasiswi Universitas Esa Unggul dan pada penelitian ini menggunakan sampel Mahasiswi Universitas Bhayangkara Jakarta Raya.

Penelitian yang dilakukan Husna (2013), Fakultas Psikologi Universitas Negeri Semarang, yang berjudul : Hubungan Antara *Body Image* dengan Perilaku Diet pada Wanita di Sanggar Senam Rita Pati. Mendapat kesimpulan bahwa hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *body image* dengan perilaku diet. Persamaan penelitian tersebut dengan penelitian yang sedang dilakukan terletak pada metode yang sama yaitu kuantitatif, selain itu variabel yang digunakan dengan penelitian tersebut sama dengan penelitian yang sedang dilakukan yaitu *body image* dan perilaku diet, sedangkan perbedaan pada penelitian tersebut adalah subjek penelitian yang berbeda dengan sampel wanita Sanggar Senam Rita Pati, dan pada penelitian ini menggunakan sampel mahasiswi Universitas Bhayangkara Jakarta Raya.

Penelitian yang dilakukan oleh Ratnawati dan Sofiah (2012) fakultas psikologi, yang berjudul Percaya Diri Body Image dan Kecenderungan Anorexia Nervosa pada Remaja Putri. Mendapat kesimpulan bahwa hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara percaya diri *body image* dan kecenderungan *anorexi nervosa*. Persamaan penelitian tersebut dengan penelitian yang sedang dilakukan terletak pada metode yang sama yaitu kuantitatif, dan variabel bebas yang digunakan dengan penelitian tersebut sama dengan penelitian yang sedang dilakukan yaitu *body image*, perbedaannya adalah penelitian tersebut menggunakan tiga variabel sedangkan penelitian yang sedang dilakukan menggunakan dua variabel, selain perbedaannya pada penelitian tersebut pada subjek penelitian dengan sampel remaja putri yang sedang duduk di Sekolah Menengah Kejuruan (SMK), dan pada penelitian ini menggunakan sampel seorang mahasiswi Universitas Bhayangkara Jakarta Raya.