

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Penelitian

Penampilan merupakan hal penting bagi setiap individu terutama pada wanita dewasa awal, dewasa awal adalah masa peralihan dari remaja menuju dewasa (Santrock, 2012). Perilaku diet menjadi hal yang sering dilakukan oleh wanita-wanita di Indonesia dan sampai saat ini masyarakat selalu beranggapan bahwa wanita yang cantik adalah wanita yang memiliki badan yang langsing. Melekatnya standar kecantikan dikalangan wanita, menyebabkan industri kosmetik yang dipromosikan oleh para model iklan di tv, majalah dan internet turut berkembang. Seperti maraknya penjualan produk-produk pelangsing yang dikhususkan untuk individu yang ingin melakukan program diet. Fenomena dilapangan sosial media seperti tiktok menunjukkan para wanita terutama dewasa awal melakukan berbagai usaha diet agar mendapatkan tubuh yang ideal sehingga terlihat menarik seperti berpakaian yang sesuai dengan bentuk tubuh atau menggunakan alat-alat kecantikan, namun hal tersebut belum sepenuhnya memuaskan penampilan mereka karena ternyata dari adanya usaha tersebut terdapat dampak buruk yang ditimbulkan.

Di lansir oleh Viva.co.id yang menyadari pentingnya hal tersebut dan membuat sebuah gerakan yang lahir dari riset Indonesia Beauty Confidence Report 2017, ditemukan banyak fakta menarik tentang definisi cantik bagi seorang perempuan Indonesia. Survei ini dilakukan karena hal ini cukup serius dengan yang ada dalam pikiran perempuan Indonesia seperti apa. Dari studi tersebut ada beberapa data yang menarik dilihat dan riset tersebut menjelaskan bahwa 84% perempuan Indonesia mengaku tidak tahu betapa cantiknya diri mereka sebenarnya tanpa memandang fisik, di antara 72% responden, wanita masih percaya bahwa

untuk sukses, wanita harus memenuhi standar kecantikan tertentu (Rochimawati, 2018).

Melakukan diet menunjukkan bahwa wanita tidak puas dengan bentuk tubuhnya. Berdasarkan survei yang dilakukan oleh majalah wanita "Gadis" tahun 2010, hasil penelitian menunjukkan bahwa di antara 4000 remaja putri, hanya 19% yang merasa puas dengan tubuhnya (ketidakpuasan fisik) dan sisanya (81%) tidak puas dengan tubuhnya dan cenderung diet (Prima Ellen, 2013).

Adanya anggapan masyarakat seperti itu membuat wanita terutama mahasiswi fakultas psikologi yang melakukan perilaku diet seperti mengonsumsi obat pelangsing, menjaga pola makan, tidak mengonsumsi karbohidrat dan sebagainya bahkan akibat dari perilaku diet tersebut menyebabkan gejala seperti penyakit lambung dan muntah-muntah, hal ini sejalan dengan indikator perilaku diet yaitu cara makan, faktor makan, emosi negatif dan pengendalian diri terhadap dorongan untuk makanan itu sendiri.

Diet merupakan upaya untuk mengurangi atau mengontrol asupan makanan dengan tujuan untuk menurunkan atau mempertahankan berat badan sesuai dengan kebutuhan individu (Safitri & Anisa, 2019). Hal ini sesuai dengan survey yang dilakukan terdapat kasus penurunan berat badan dengan cara diet yang dilansir oleh kompas.com (2021) bahwa Tya Ariestya berhasil menurunkan berat badannya sebanyak 25 kg dalam waktu 4 bulan, dengan tips-tips diet diantaranya adalah rajin menjalani program jalan selama 45 menit. Kemudian, sangat disiplin dengan waktu makan. Misalnya, mempunyai kebiasaan makan sendiri, yaitu sarapan pukul 09.00 WIB, makan siang pukul 12.00 WIB, cemilan sore pukul 15.30 WIB, makan malam pukul 19.00 WIB, dan cemilan pukul 21.00 WIB. Di luar jam tersebut, tidak diperbolehkan melakukan aktivitas makan dan mengatur pola makan agar tidak mengonsumsi minyak dan gula. (Firda, 2021).

Penulis juga melakukan wawancara terkait fenomena yang terjadi di Fakultas Psikologi Universitas Bhayangkara pada tanggal 25 Februari

2021 sampai 5 Maret 2021 guna memperkuat data bahwa memang benar terjadi fenomena yang hendak diteliti. Berikut ini adalah beberapa jawaban responden mengenai perilaku diet.

Subjek A mengatakan,

“Saya merasa tidak percaya diri karena bentuk badan saya ka, saya suka minder, terus juga bagian lengan saya kelihatan besar, bahkan saya pernah di komentarin sama temen saya buat disuruh diet padahal saya udah mencoba berbagai macam cara untuk diet, saya diet sampe sakit kak gara-gara pola makan yang ga sesuai, sampe kena lambung”

Subjek I mengatakan,

“ Saya pernah diet selama 3 bulan karena waktu itu saya badannya gemuk dan tidak secantik teman-teman saya, dulu saya juga malu keluar rumah apalagi kalo lagi kumpul sama temen-temen badan saya kelihatan lebih besar dibanding teman-teman saya kak, apalagi kalau diajak buat foto bareng saya malu gamau foto di depan takut kelihatan gemuk banget pokoknya saya malu deh kak sama bentuk tubuh saya meskipun sekarang berat badan saya udah turun kadang masih suka minder”

Subjek D mengatakan,

“ Saya pernah diet, kebetulan sekarang juga lagi ngejalanin difisit kalori, sekarang lebih sesuai aja diet nya kak, kalo sebelumnya cara diet saya salah banget sampe muntah-muntah karna pas diet ga makan nasi sama sekali selama 2 bulan, minum air putih sama buah dan sayur tapi jam nya ga nentu jadi ga beres banget, saya kadang makan juga pilih-pilih kalo dari rasanya kurang pedes saya gak mau makan juga kak, nah makanya sekalinya saya makan terus pedes asam lambung saya juga jadi naik, ini semua saya lakukan karena sesungguhnya saya malu dengan bentuk tubuh saya, terlebih komentar-komentar dari orang-orang sekitar tentang badan saya yang dibilang gendut”

Subjek V mengatakan,

“Saya pernah diet 4 bulanan kurang lebih buat turuin berat badan saya yang kegemukan dan sering diejek gendut sama temen-temen saya, bahkan pacar saya juga pernah bilang kalo saya gemuk banget terus yaudah saya diet kak, terus gara-gara pas lagi diet itu jadi sering pusing sama mual bahkan sampai ke dokter akibat muntah-muntah. Mungkin karna gak bener cara diet nya terus makannya juga gak di atur, makan kalo udah ngerasa laper banget sampe pusing baru deh makan, kalo ngerasa lapernya masih bisa ditahan paling cuma minum air putih aja”

Subjek C mengatakan,

“Sekarang saya lagi menjalankan diet ala Tya Ariestya yang lagi trend itu, meskipun saya baru menjalankannya 2 minggu, ternyata rintangannya berat banget meskipun kelihatannya mudah. Setiap hari harus jalan keliling 45 menit tanpa lari, difisit kalori, tidak boleh mengonsumsi makanan yang mengandung tepung maupun gula, sempet kaget sebenarnya karena awal-awal perut saya gak terima, karena biasanya makan gorengan, makan nasi, terus ini dipaksa buat stop. Minggu pertama apalagi di hari ke 2 menjalankan diet ini, sempet pusing banget sampe akhirnya muntah terus mikir kaya ini salah gak sih sebenarnya diet nya. Tapi pelan-pelan dicoba lagi akhirnya udah sedikit terbiasa, semua ini saya lakuin demi mendapatkan tubuh yang ideal, kan mau punya badan kaya artis-artis bagus-bagus banget biar gak jadi bahan omongan orang punya badan yang gemuk”

Berdasarkan hasil wawancara tersebut, data Perilaku Diet dan *Body Dissatisfaction* yang didapatkan dari narasumber yang diwawancarai adalah terlalu seringnya merasa tidak puas akan bentuk tubuhnya dan selalu merasa minder dengan bentuk tubuhnya tersebut sehingga membuat seseorang selalu beranggapan bahwa cantik dilihat dari bentuk tubuhnya dan melakukan berbagai macam cara diet untuk menurunkan berat badannya agar tampil lebih percaya diri. Kenyataannya cantik tidak selalu dipandang dari sisi fisik terutama bentuk tubuh. Hal yang

membuat seseorang merasa tidak puas akan bentuk tubuhnya karena terlalu sering membandingkan bentuk tubuh sendiri dengan bentuk tubuh orang lain.

Melihat dari sudut pandang teori perkembangan menurut (Santrock, 2012), bahwa mahasiswi termasuk ke dalam masa dewasa awal yaitu masa transisi dari remaja menuju masa dewasa. Bagi kebanyakan individu, kedewasaan melibatkan masa transisi yang panjang. Belakangan ini, transisi dari masa remaja menuju dewasa disebut sebagai beranjak dewasa yang terjadi antara usia 18 sampai 25 tahun. (Arnett, 2007). Hal ini sesuai dengan hasil survey dilakukan terdapat kasus ketidakpuasan bentuk tubuh dan perilaku diet yang dilansir dari kompas.com. terdapat sebuah studi baru yang dipimpin oleh UCL menemukan, bahwa Perempuan dan Laki-laki dewasa awal pada generasi Z saat ini sangat gencar melakukan diet. Umumnya diet dilakukan untuk menurunkan berat badan. Melansir Science Daily, (2020) terdapat seorang anak perempuan yang sedang mencoba menurunkan berat badannya, yang memiliki kemungkinan memiliki gejala depresi.

Polivy dan Herman (1987) menjelaskan bahwa perilaku diet merupakan upaya individu untuk menurunkan berat badan, yang dapat dilakukan dengan berbagai cara, namun tetap fokus pada pengaturan pola makan pelaku diet (Polivy & Herman, 1987). Karena itu, individu yang sedang berdiet hanya fokus pada cara menurunkan berat badan dan mengonsumsi makanan yang telah ditentukan sebelumnya. Adapun penelitian yang dilakukan oleh Safarina dan Rahayu (2014-2015), melakukan penelitian terhadap 39 individu yang menjadi member Herbalife di Bandung, dan menunjukkan bahwa ada hubungan positif yang cukup erat antara *body dissatisfaction* dengan perilaku diet tidak sehat remaja putri yang menunjukkan bahwa semakin tinggi *body dissatisfaction* semakin tinggi pula perilaku diet tidak sehat mereka, dan hasil penelitian menunjukkan bahwa sebanyak 94,8% atau sebanyak 37

orang remaja memiliki *body dissatisfaction* yang tinggi (Safarina & Rahayu, 2015).

Menurut Hawks (2008), Perilaku makan adalah tujuan individu secara sadar membatasi dan mengontrol makanan yang dikonsumsi untuk menurunkan berat badan dan menjaga berat badan. Berdasarkan pengertian di atas, perilaku makan adalah aktivitas membatasi dan mengontrol makanan atau kalori yang akan dimakan, dengan tujuan untuk mengurangi atau menjaga berat badan (Hawks et al., 2008).

Bagi wanita dewasa, bagian tubuh memang menjadi kebanggaan tersendiri. Penampilan dan kecantikan adalah aset utama seorang wanita. Menurut tugas perkembangan Havighurst (2004), biasanya tugas perkembangan dewasa awal berkaitan langsung dengan bentuk tubuh. Mencari dan menemukan pasangan potensial, mempromosikan kehidupan keluarga, dan mengejar karir semuanya dipengaruhi oleh daya tarik fisik individu, yang mengarah pada kebutuhan untuk tampil cantik di depan orang lain, sehingga wanita mulai memperhatikan penampilan dan mulai mencoba untuk berubah penampilan tersebut. Penampilan, yang terpenting adalah memperhatikan wajah, kulit, dan terutama bentuk tubuh agar terlihat lebih ideal (Suseno & Dewi, 2014).

Dapat diketahui bahwa perilaku diet cenderung dilakukan oleh individu yang merasa tidak puas dengan kondisi tubuhnya. Individu pada dasarnya memiliki gambaran tubuh ideal yang diinginkan. Individu akan merasa tidak puas ketika ukuran tubuh jauh dari kata ideal. Apabila individu mempersepsikan tubuhnya jauh dari kata ideal maka akan menyebabkan penilaian negatif terhadap tubuhnya sehingga menghasilkan *body dissatisfaction* yang tinggi. Karena penilaian negatif tersebut yang membuat wanita tidak menerima kondisi tubuh apa adanya. Sehingga wanita cenderung merasa tidak puas dengan kondisi fisiknya maka memunculkan perilaku diet baik secara sehat ataupun diet tidak sehat.

Ketidakpuasan tubuh merupakan bagian dari citra tubuh, karena citra tubuh ditentukan oleh masyarakat (Husna, 2013). Penilaian tertentu

terhadap tubuh manusia dapat dilihat dari beberapa hal, seperti bentuk bagian tubuh tertentu (perut, dada, pinggang, paha dan betis), berat badan dan tinggi badan (Anisa Olf Safitri, 2019). Aspek ketidakpuasan bentuk tubuh dijelaskan Rosen dan Reiter (2011) sebagai penilaian negatif terhadap bentuk tubuh, merasa malu dengan bentuk tubuh ketika berada di lingkungan sosial, *body checking*, kamufase tubuh, dan menghindar dari kegiatan sosial dan kontak fisik dengan orang lain. Rosen dan Reiter (dalam Putri & Indryawati, 2019).

Survey produk pelangsing yang dilakukan di Indonesia menurut indeks rata-rata best brand 2009-2011, penjualan pil atau kapsul pelangsing mengalami peningkatan, pada tahun 2009 penjualan mencapai 12,5%, pada tahun 2010 meningkat menjadi 14,7%. Dan untuk teh pelangsing pada tahun 2009 penjualan mencapai 15,1%, tahun 2010 meningkat menjadi 16,6% dan tahun 2011 peningkatan mencapai 33,6% (Kartikasari, 2013).

Urgensi dari penelitian ini berangkat dari permasalahan yang terjadi oleh mahasiswi fakultas psikologi universitas bhayangkara yang banyak sekali melakukan diet untuk memuaskan bentuk tubuhnya agar terlihat lebih ideal, akibat dari perilaku diet tersebut banyak mahasiswi yang mengalami gangguan makan, bahkan mengalami penyakit seperti penyakit lambung, gangguan pencernaan, muntah-muntah akibat adanya diet yang dilakukan. Maka dari itu penelitian ini menarik diangkat karena dilihat dari seriusnya permasalahan ini untuk diangkat.

Berdasarkan pemaparan mengenai fenomena, data-data dan permasalahan diatas, penulis tertarik untuk mengangkat penelitian ini dengan judul **“Hubungan antara *Body Dissatisfaction* dengan Perilaku Diet Mahasiswi Fakultas Psikologi di Universitas Bhayangkara.** Bentuk tubuh ideal merupakan standar yang dapat meningkatkan kepercayaan diri dalam lingkungan masyarakat. Menjalin hubungan yang sering kepada lawan jenisnya. Sehingga wanita dewasa awal biasanya akan melakukan berbagai cara untuk tampil cantik dan

ideal di depan semua orang. Penelitian ini berdasarkan dari banyaknya permasalahan yang timbul akibat perilaku diet yang dilakukan oleh mahasiwi dan menimbulkan dampak yang buruk terhadap tubuhnya. Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat untuk pembaca agar dapat menghargai bentuk tubuh yang dimiliki dengan segala kelebihan dan kekurangannya yang dimiliki.

1.2 Rumusan Masalah

Apakah ada Hubungan Antara *Body Dissatisfaction* dengan Perilaku Diet Mahasiswi Fakultas Psikologi di Universitas Bhayangkara?

1.3 Tujuan Masalah

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara *body dissatisfaction* dengan perilaku diet mahasiswi fakultas psikologi di universitas bhayangkara.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Manfaat teoritis dari penelitian ini diharapkan dapat menambah kajian dan mengembangkan keilmuan psikologi. Selanjutnya, penelitian ini juga bisa bermanfaat untuk referensi jika nantinya ada penelitian-penelitian berikutnya yang ingin mengkaji tentang *body dissatisfaction* dengan perilaku diet.

1.4.2 Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan bisa memberikan wawasan ilmu kepada pembaca mengenai dampak negatif dari perilaku diet yang berlebihan yang dikhawatirkan dapat memicu hal-hal yang tidak diinginkan akibat ketidakpuasan bentuk tubuh yang bisa merugikan diri sendiri.

1.5 Uraian Keaslian Penelitian

Berikut ini akan dijabarkan mengenai kebaruan penelitian terkait dengan penelitian yang akan dilakukan oleh penulis. Penelitian *Body Dissatisfaction* dan Perilaku Diet pernah dilakukan, antara lain :

Penelitian pertama dilakukan oleh Diani Alifah dan Rini Indryawati (2019) yang berjudul *Body Dissatisfaction dan Perilaku Diet Pada Mahasiswa*. Penelitian dilakukan terhadap 100 mahasiswa psikologi Universitas Gunadarma yang berusia antara 18-23 tahun dan sudah melakukan program diet selama kurang lebih dua bulan. Alat ukur dalam penelitian ini menggunakan Skala Perilaku Makan dan Skala Pengukuran Bentuk Tubuh. Hasil penelitian ini menunjukkan adanya hubungan positif antara ketidakpuasan fisik dan perilaku makan mahasiswi. Hasil tersebut menunjukkan bahwa semakin besar ketidakpuasan fisik yang dimiliki maka semakin besar pula keinginan untuk makan yang dilakukan mahasiswi.

Penelitian kedua dilakukan oleh Ellen dan Endah (2013) yang berjudul *Hubungan Body Dissatisfaction dengan Kecenderungan Perilaku Diet Pada Remaja Putri*. Penelitian ini dilakukan pada 96 remaja putri yang berusia 12-15 tahun. Alat ukur dalam penelitian ini menggunakan skala perilaku diet yang di susun oleh Polivy dkk (1978). Adapun skala ketidakpuasan bentuk tubuh yang disusun oleh Thomson dkk (Odang,2015). Hasil penelitian ini menunjukkan adanya hubungan antara ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh dengan kecenderungan perilaku diet pada remaja.

Penelitian ketiga dilakukan oleh Anissa dan Riangga (2019) yang berjudul *Body Dissatisfaction dan Perilaku Diet Pada Remaja Perempuan*. Subjek pada penelitian ini berjumlah 204 remaja perempuan yang berusia 15-19 tahun. Pengumpulan data menggunakan *Dutch Dietary Behavior Questionnaire* (DEBQ) dari Van Strien (1986) dan *Body Shape Questionnaire* (BSQ-34) dari Cooper, Taylor dan Fairbum (1987) yang disesuaikan dengan kebutuhan penelitian. Hasil penelitian ini

menunjukkan bahwa tingkat ketidakpuasan remaja putri yang tinggi tidak selalu diikuti dengan kebiasaan makan yang tinggi.

Penelitian keempat dilakukan oleh Risfani dan Makmuroh (2015) yang berjudul *Hubungan antara Body Dissatisfaction dengan Perilaku Diet Tidak Sehat Remaja Putri yang Menjadi Member Herbalife di Bandung*. Subjek pada penelitian ini adalah remaja putri yang menjadi member herbalife di Bandung yaitu sebanyak 39 remaja putri. Pengumpulan data menggunakan skala *body dissatisfaction* yang dikemukakan oleh Rosen dan Reiter (1996) dan skala perilaku diet yang dikemukakan oleh Ruderman. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada hubungan positif yang cukup erat antara *body dissatisfaction* dengan perilaku diet tidak sehat remaja putri.

Dari uraian diatas, kebaruan serta perbedaan dengan penelitian yang akan dan dilakukan adalah penelitian ini dilakukan oleh penulis yang berjudul *Hubungan antara Body Dissatisfaction dengan Perilaku Diet Mahasiswi Fakultas Psikologi di Universitas Bhayangkara*. Penelitian ini menggunakan teori Polivi dkk. Sampel penelitian ini dilakukan pada 100 mahasiswi Psikologi Universitas Bhayangkara dengan kriteria usia 18-25 tahun angkatan 2017, 2018, 2019, 2020, mahasiswi yang pernah melakukan program diet atau yang sedang melakukan program diet. Penelitian ini menggunakan skala perilaku diet dengan aspek-aspek yang dikemukakan oleh Polivi dkk (1987), aspek tersebut kemudian dikembangkan menjadi indikator dan skala *Body Dissatisfaction* dengan menggunakan aspek-aspek yang dikemukakan oleh Rosen & Reiter (2011).