

BAB I

PENDAHULUAN

1.01. Latar Belakang Masalah

Pada umumnya, perkembangan manusia bisa diartikan suatu perubahan yang dimulai pada saat pembuahan yang kemudian berlanjut di sepanjang rentang kehidupan manusia (Santrock, 2003). Dalam perkembangannya perubahan manusia dapat dilihat seperti hal tinggi badan, berat badan, perbendaharaan kata dan kematangan berpikir. Namun, ada pula hal-hal yang cenderung menetap, seperti temperamen dan kepribadian. Ada tahap-tahap dari perkembangan manusia, di antaranya yaitu periode pranatal, masa bayi baru lahir, masa bayi, awal masa kanak-kanak, akhir masa kanak-kanak, masa puber, masa remaja, masa dewasa dini, usia madya, dan usia lanjut (Hurlock, 1992).

Menurut Hurlock (1992), masa dewasa dini dimulai pada umur 18 tahun sampai kira-kira umur 40 tahun. Masa dewasa dini adalah masa pencaharian kemandirian dan masa reproduktif yaitu suatu masa yang penuh dengan masalah dari ketegangan emosional, periode isolasi sosial, periode komitmen dan masa ketergantungan, perubahan nilai-nilai, kreativitas, dan penyesuaian diri pada pola hidup yang baru.

Tugas-tugas yang ada dalam masa perkembangan dewasa dini adalah mulai bekerja, memilih pasangan hidup, menikah atau membangun suatu keluarga, mendidik atau mengasuh anak, memikul tanggung jawab sebagai warga negara, dan membuat hubungan dengan suatu kelompok sosial tertentu (Hurlock, 1992). Dalam hal ini diketahui bahwa membangun relasi sosial merupakan peranan yang sangat penting. Begitu juga ketika berinteraksi sosial dan saat memilih pasangan, beberapa wanita

mengatakan mereka ingin terlihat menarik secara fisik untuk mencari pasangan (Mumford, 2000). Hurlock (1992), juga menyatakan bahwa penampilan merupakan salah satu perubahan minat yang ada pada masa dewasa dini.

Penampilan merupakan hal yang sangat penting bagi seseorang begitu juga dengan mahasiswi yang termasuk dalam kategori masa dewasa dini. Oleh sebab itu, mereka akan memperlihatkan penampilan dirinya agar dapat menarik perhatian bagi orang lain. Penampilan yang menarik merupakan potensi yang kuat dalam pergaulan. Dari pengalaman orang tahu bahwa harga diri, keberanian untuk menonjolkan diri, kemudahan dalam berteman, kebahagiaan, dan penampilan yang menarik merupakan faktor-faktor yang erat berhubungan satu dengan yang lainnya, dan penampilan fisik yang menarik menjadi dasar segala-galanya (Hurlock, 1992).

Mumford (2000), menyatakan wanita sering mendambakan tubuh yang langsing, dengan adanya standar tersebut wanita menjadi tidak puas dengan berat badan mereka saat ini. Oleh sebab itu, banyak wanita yang terdorong untuk melakukan segala usaha demi mencapai standar ideal tersebut. Salah satu usaha yang banyak dilakukan oleh wanita adalah mengatur pola makannya.

Pola makan adalah tingkah laku manusia atau sekelompok manusia dalam memenuhi kebutuhan akan makan yang meliputi sikap, kepercayaan dan pilihan makanan, yang terbentuk sebagai hasil dari pengaruh fisiologis, psikologis, budaya dan sosial (Sulistyoningsih, 2012). Sumber lain berdasarkan Buletin Gizi (dalam Sulistyoningsih, 2012) bahwa pola makan didefinisikan sebagai karakteristik dari kegiatan yang berulang kali dari individu dalam memenuhi kebutuhannya akan makanan, sehingga kebutuhan fisiologis, sosial dan emosionalnya dapat terpenuhi. Salah satu faktor yang menyebabkan seseorang mengatur pola makannya adalah

karena adanya gambaran mengenai tubuhnya atau yang biasa disebut dengan citra raga atau *body image*(Khomsan, 2010).

Peneliti juga melakukan *survey* kepada dua mahasiswi yang terobsesi untuk mempunyai badan yang sesuai dengan apa yang diinginkan. *Survey* awal dilakukan melalui wawancara pada tanggal 10 Mei 2018. Subjek pertama berusia 21 tahun.

Berdasarkan hasil wawancara subjek A mengatakan bahwa:

Subjek merasa tidak percaya diri dengan berat badan yang dimiliki sehingga membuat subjek merasa tidak nyaman padahal subjek menyadari bahwa bentuk tubuhnya termasuk dalam kategori ideal. Subjek melakukan cara untuk menurunkan berat badannya dengan cara mengatur pola makan dan olahraga ringan jika subjek tidak malas. Makanan yang dikonsumsi subjek A hanya pisang dan dada ayam kukus. Selama tiga bulan subjek tidak mengonsumsi nasi dan mie, sehingga subjek dapat menurunkan berat badan sesuai dengan apa yang diinginkan.

Berdasarkan hasil wawancara tersebut tergambar bahwa mahasiswi tersebut menilai bahwa bentuk badannya tidak sesuai dengan apa yang diinginkan sehingga membuat dirinya merasa tidak nyaman dan merasa tidak percaya diri. Subjek juga mengatakan bahwa ia sering menolak ajakan teman ketika berkumpul. Kurangnya rasa kepercayaan diri yang disebabkan oleh ketidakpuasan terhadap bentuk tubuhnya sehingga subjek melakukan pola makan dengan tidak mengonsumsi karbohidrat sama sekali selama tiga bulan. Kemudian wawancara singkat dengan subjek kedua pada tanggal 12 Mei 2018. Berdasarkan wawancara subjek B mengatakan bahwa:

Subjek B mengatakan bahwa berat yang dimiliki sudah mencapai batas ideal, akan tetapi subjek merasa ada beberapa bagian tubuhnya yang terlihat dirinya menjadi gemuk sehingga subjek memutuskan untuk hanya mengonsumsi sayur-sayuran

selama dua minggu. Tetapi subjek B tidak berhasil menjalani karena subjek memiliki gangguan pada pencernaan sehingga subjek merasa perubahannya tidak signifikan.

Berdasarkan hasil wawancara, bahwa subjek mengatur pola makannya dan mengurangi asupan karbohidrat seperti nasi untuk mendapatkan tubuh yang proporsional yang diinginkannya, walaupun perilaku tersebut telah menimbulkan dampak negatif pada keadaan fisiknya, yaitu penyakit *maag* yang dialami selama mengubah pola makannya. Saat wawancara subjek juga menceritakan bahwa ia merasa minder ketika berada di sekitar orang-orang yang memiliki badan yang kurus, subjek ingin menggunakan pakaian yang ia inginkan terutama memiliki bagian lengan yang kecil tanpa harus selalu menggunakan pakaian berlengan.

Seseorang yang memiliki citra raga negatif cenderung melakukan pola makan yang tidak baik. Terlihat pada perilaku yang selalu dianggap benar oleh seseorang tersebut seperti melakukan diet ketat, mengurangi asupan makanan, melewatkan jam makan bahkan menahan rasa lapar. Hal ini dilakukan agar seseorang tersebut mendapatkan bentuk tubuh sesuai dengan apa yang diinginkan dan takut untuk menjadi gemuk (Syarafina, 2014)

Seperti yang dikatakan oleh Hill, Oliver dan Rogers (dalam Elga, 2007), hal yang umum dilakukan oleh wanita, khususnya mahasiswi dalam menjaga penampilannya adalah dengan pengaturan pola makan. Berikut merupakan tabel dari penelitian yang dilakukan oleh Retnaningsih (2018), kepada 379 mahasiswa UNIKA Soegijapranata yang melakukan penyimpangan pola makan demi menurunkan berat badan.

Dibawah ini merupakan tabel mengenai kecenderungan penyimpangan pola makan pada mahasiswi UNIKA.

Tabel 1.02
Kecenderungan Penyimpangan Pola Makan

Respon Individu	Jumlah (n=379)	Presentase
Melakukan diet agar memperoleh badan yang sehat	185	48,81 %
Menginginkan bentuk badan yang menarik	251	66,23%
Mencegah adanya kenaikan berat badan	125	32,98%
Mengurangi frekuensi makan untuk menurunkan berat badan.	199	52,51%
Mengurangi konsumsi karbohidrat untuk Mendapatkan badan yang menarik	196	51,72%
Menggunakan obat pelangsing	31	8,18%

Pola makan yang baik perlu dibentuk sebagai upaya untuk memenuhi kebutuhan gizi. Pola makan yang tidak sesuai akan menyebabkan gizi menjadi berkurang. Asupan makanan yang kurang akan menyebabkan tubuh menjadi kurus dan rentan terhadap penyakit. Pola makan dikatakan baik dan seimbang adalah pemilihan makanan yang tepat, memperhatikan jumlah dan kualitas makanan serta memperhatikan cara mengonsumsinya (Sulistyoningsih, 2012). Seperti yang dikatakan oleh Polivy dan Herman (dalam Elga, 2007), usaha untuk menurunkan berat badan yang dilakukan mahasiswi juga dapat menjadi sebuah titik awal berkembangnya gangguan pola makan. Hal tersebut dapat menjadi bukti bahwa perilaku menurunkan berat badan dapat membawa dampak yang buruk bagi kesehatan, baik secara fisik yang dapat memunculkan gangguan pencernaan maupun menimbulkan masalah yang lebih serius pada gangguan psikis seperti stress pada mahasiswi yang melakukannya.

Ada baiknya mahasiswi lebih memperhatikan pola makan yang sehat ketika ingin menurunkan berat badan karena jika pola makan yang tidak sesuai dengan aturan kesehatan dapat menghambat perkembangan tubuh. Kebanyakan individu menganggap dirinya telah menyelesaikan perkembangan fisik pada masa remaja mereka, namun faktanya tubuh akan terus mengalami perubahan sampai mati (Hurlock, 1992). Jika tubuh yang tidak cukup kalori dan kekurangan energi dapat memengaruhi kondisi psikologis. Hal tersebut dapat menyebabkan seseorang merasa stress dan mudah tersinggung ketika dirinya merasa lapar akibat keinginan menurunkan berat badan yang dilakukan. Bahkan, dalam tingkat yang lebih parah dapat menyebabkan depresi (Irawan, 2014).

Salah satu faktor yang menyebabkan seseorang mengatur pola makannya adalah karena adanya gambaran mengenai tubuhnya atau yang biasa disebut dengan citra raga atau *body image*. Citra raga menurut Gardner (dalam Sutejo, 2016) yaitu gambaran yang dimiliki seseorang dalam pikiran tentang penampilan dirinya seperti ukuran dan bentuk tubuh serta sikap bagaimana seseorang merasakan penampilan atau bentuk tubuhnya yang dipersepsikannya. Seperti yang dikatakan oleh Amalia (dalam Hasmalawati, 2017), bahwa setiap individu memiliki gambaran diri ideal seperti apa yang diinginkan. Jika bentuk tubuh tersebut tidak sesuai dengan apa yang dipersepsikan oleh individu tersebut, maka akan menimbulkan rasa ketidakpuasan terhadap dirinya. Pendapat ini juga sesuai dengan apa yang dikatakan oleh Thompson (2002), bahwa tingkat citra ragaindividu digambarkan oleh seberapa jauh seseorang tersebut merasa puas terhadap bentuk tubuh dan penampilan fisik yang dimiliki.

Kepedulian citra raga, dapat menimbulkan seseorang untuk melakukan usaha obsesif untuk mengendalikan berat. Seseorang yang obsesif untuk menurunkan berat badan yang tidak sesuai dengan prosedur kesehatan akan menimbulkan dampak pada

hilangnya perasaan lapar sehingga pada akhirnya akan memunculkan gangguan makan seperti *bulimia* dan *anoreksia*(Diza, 2008)

Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Hubungan antara Citra Raga dengan Pola Makan pada Mahasiswi”.

1.02. Tujuan Penelitian

Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui apakah ada hubungan antara citra raga dengan pola makan pada mahasiswi.

1.03. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis penelitian ini dapat menambah kajian ilmu dalam bidang psikologi, khususnya pada ranah psikologi sosial dan psikologi perkembangan.

2. Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi mengenai hubungan citra raga dengan pola makan pada mahasiswi.

