

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Masyarakat memiliki peranan penting terhadap pandangan hidup dan perilaku di dalam tatanan sosial suatu individu termasuk cara pandang terhadap tubuh yang cantik. Di lingkungan masyarakat saat ini, tubuh yang langsing merupakan gambaran bentuk tubuh yang ideal dan merupakan gambaran standar kecantikan seorang wanita (Poorani, 2012). Pandangan ini secara tidak sadar tumbuh dan berkembang dalam masyarakat. Pandangan secara umum yang ada di masyarakat adalah bentuk tubuh yang baik dan enak dipandang yaitu bentuk tubuh yang langsing (Cheney, 2011).

Sejalan dengan berkembangnya teknologi membuat orang-orang mudah mendapatkan akses informasi mengenai tren yang ada saat ini. Menurut Atwater dan Duffy (dalam Prima and Sari, 2013) sampul majalah, iklan di televisi dan film-film yang ada ini sangat berperan penting dalam membentuk standar kecantikan di dalam masyarakat. Iklan di televisi dan sampul sampul majalah yang menampilkan gambar wanita hampir selalu menampilkan wanita dengan tubuh langsing (Kedi, 2013). Akhir-akhir ini yang sedang tren di kalangan masyarakat terutama perempuan adalah drama Korea. Adanya tren menonton drama Korea ini di mana kebanyakan pemeran wanita dalam drama tersebut adalah wanita yang cantik dan bertubuh langsing, menambah anggapan dalam masyarakat bahwa tubuh langsing adalah tubuh yang cantik. Anggapan anggapan dan peran media

seperti inilah yang membuat perempuan rela melakukan apapun untuk mendapatkan tubuh langsing ideal.

Hurlock (1980) mengungkapkan bahwa masa dewasa awal adalah istilah yang digunakan untuk menunjuk masa transisi dari remaja menuju dewasa yang dimulai dari rentang usia berkisar antara 18 tahun hingga 40 tahun. Pada tahap ini individu mulai menerima dan memikul tanggung jawab yang lebih berat dan pada tahap ini pula hubungan intim mulai berlaku dan berkembang. Masa dewasa awal merupakan masa permulaan di mana seseorang mulai menjalin hubungan secara intim, dan membentuk sebuah keluarga. Erikson (dalam Papalia, Olds & Feldman, 2011) memandang bahwa perkembangan hubungan yang intim sebagai tugas penting pada masa dewasa awal.

Ketika individu dewasa awal memasuki dunia perkuliahan, mereka akan menjalin banyak hubungan baru dengan teman. Mahasiswi sebagai wanita dewasa di lingkungan perkuliahan yang akan memiliki pergaulan yang lebih luas memiliki kebutuhan untuk menjalin hubungan, baik pertemanan maupun hubungan intim dengan lawan jenis. Adanya tren membentuk tubuh langsing, serta adanya anggapan orang yang memiliki penampilan fisik yang menarik mendapatkan perlakuan yang lebih baik di masyarakat, membuat mahasiswi menganggap bahwa mereka hanya akan diterima jika mereka memiliki penampilan fisik yang ideal.

Brewis (dalam Irawan dan Safitri, 2014) mengatakan bahwa individu yang gemuk dan obesitas mengalami kerugian secara sosial lebih besar daripada kerugian secara fisik atau kesehatan. Bentuk kerugian sosial yang dialami oleh individu yang berbadan gemuk antara lain

pelecehan, *bullying*, diperlakukan berbeda di dalam masyarakat, dan lain-lain. Hal ini membuat perempuan di lingkungan masyarakat beranggapan bahwa mereka hanya akan diterima jika mereka memiliki penampilan fisik yang sesuai standar kecantikan masyarakat yaitu bertubuh langsing ideal. Salah satu tindakan yang sering dilakukan mahasiswi untuk mendapatkan tubuh langsing ideal adalah dengan melakukan diet, hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Erdianto (dalam Irawan and Safitri, 2014) yang menemukan bahwa sebanyak 40,3% mahasiswi pernah berdiet dalam kurun waktu satu tahun terakhir. Alasan terbanyak mahasiswi berdiet adalah keinginan untuk mencegah naiknya berat badan (85,2%) dan keinginan untuk mendapatkan bentuk tubuh yang menarik (81,5%).

Perilaku diet adalah usaha sadar seseorang dalam membatasi dan mengontrol makanan yang akan dimakan dengan tujuan untuk mengurangi dan mempertahankan berat badan (Hawks, Madanat, Smith & Cruz, 2008). Perilaku diet menurut Siregar (dalam Prima & Sari, 2013) adalah perilaku seseorang yang secara rutin melakukan pengaturan makanan dan minuman yang dikonsumsi untuk menjaga kesehatan. Sedangkan ahli lain, yaitu Polivy dan Herman (dalam Sutriandewi, 2003) mengungkapkan perilaku diet merupakan usaha pengaturan pola makan yang dilakukan dengan berbagai cara yang memiliki tujuan untuk menurunkan berat badan.

Mahasiswi sebagai individu yang masuk dalam kelompok usia dewasa awal, pada umumnya mengalami penurunan ketergantungan terhadap orang tua sehingga teman memiliki peran penting dalam pengambilan keputusan. Hal ini juga berpengaruh terhadap mahasiswi

yang mengalami ketidakpuasan tubuh dalam mengambil langkah untuk mengatasi ketidakpuasan tubuhnya dan diet menjadi salah satu pilihan yang dilakukan mahasiswi.

Kebanyakan mahasiswi yang mengalami ketidakpuasan tubuh mengikuti saran teman untuk melakukan diet instan yang tidak sehat seperti minum pil pelangsing dan melakukan pengurangan porsi makan secara ekstrim untuk segera mendapatkan hasil tubuh ideal yang diinginkan. Perilaku-perilaku diet semacam itu yang banyak membuat masyarakat mengasosiasikan perilaku diet dengan tindakan negatif namun diet sendiri dapat dilakukan dengan cara yang sehat dan tidak sehat.

Perilaku diet yang dilakukan dengan cara sehat, maka hasil yang diperoleh akan baik dan tidak membahayakan kesehatan tubuh. Akan tetapi sebaliknya jika perilaku diet yang dilakukan adalah perilaku diet tidak sehat, maka yang didapatkan adalah efek negatif yang merusak kesehatan. Perilaku diet tidak sehat ini tidak bisa dianggap sepele karena banyak diantara mahasiswi yang mendapat efek negatif. Contoh dampak negatif dari diet tidak sehat ini antara lain adalah kasus seorang mahasiswi berusia 21 tahun bernama Eloise Parry yang meninggal dunia setelah mengonsumsi pil pelangsing yang dibelinya secara online (Silalahi, Sufyan, Wahyuningsih & Puspareni, 2020). Gadis tersebut meninggal setelah menelan pil pelangsing yang dikenal dengan Dinitrophenol atau DNP. DNP dijual sebagai sarana menurunkan berat badan, namun telah digambarkan sebagai obat yang sangat berbahaya bagi kesehatan manusia oleh dokter. DNP dipasarkan sebagai sarana menurunkan berat badan, karena dapat meningkatkan metabolisme secara drastis.

Dampak serupa juga dialami salah satu mahasiswa Universitas Esa Unggul yang menjalani diet dengan cara mengonsumsi susu khusus diet di pagi hari, mengurangi karbohidrat dan tidak makan lagi setelah jam 5 sore. Perilaku diet yang dilakukan tersebut mengakibatkan ia mengalami sakit di ulu hati setiap malam (Irawan & Safitri, 2014). Berdasarkan penelitian Buchanan and Sheffield (2017), dari semua orang yang melakukan diet di Amerika, hanya 10% saja yang berhasil mencapai semua targetnya, 75% yang mengalami kegagalan mencapai target awal yang ditetapkan, 10% mengalami kondisi kritis akibat kegagalan, dan 5% dapat berdampak pada kematian. Dampak dari kegagalan akan diet tersebut juga mempengaruhi kepercayaan diri, adanya perilaku menyalahkan diri dan juga dapat menjadikan depresi pada seseorang (Buchanan dan Sheffield, 2017).

Adanya potensi besar kegagalan dalam diet tersebut secara statistik tidak membuat orang tidak mencoba untuk berdiet, bahkan jumlah orang yang melakukan diet mengalami peningkatan dari tahun ke tahun yang disebabkan oleh berbagai faktor baik faktor kesehatan, estetika, sosial maupun ekonomi (Santos, Sniehotta, Marques, Carraca & Teixeira, 2017). Perilaku diet memiliki empat faktor yaitu faktor individual, faktor keluarga, faktor lingkungan dan faktor lainnya (Findlay, 2004). Sehubungan dengan hal itu, pada pembahasan ini peneliti hanya akan memfokuskan pada ketidakpuasan tubuh yang termasuk ke dalam salah satu faktor dari perilaku diet, yaitu faktor individual.

Ketidakpuasan tubuh merupakan perasaan tidak puas yang subjektif yang dimiliki seseorang terhadap penampilan fisiknya (Littleton &

Ollendick dalam Safarina & Rahayu, 2019). Ogden (dalam Asih, 2017), mengatakan bahwa ketidakpuasan tubuh adalah perbedaan antara persepsi seseorang mengenai ukuran tubuh ideal dan ukuran tubuh mereka yang sebenarnya, yang akan mereka bandingkan dengan ukuran ideal mereka atau sebagai perasaan ketidakpuasan dengan ukuran bentuk tubuhnya. Ketidakpuasan bentuk tubuh menurut Rosen dan Reiter (dalam Bestiana, 2012) adalah pikiran seseorang yang terpaku pada penilaian negatif dan rasa malu terhadap tampilan fisik ketika berada di lingkungan sosial. Munculnya ketidakpuasan tubuh dapat dikarenakan orang tersebut telah memiliki konsep tubuh ideal dalam pikirannya, namun dia merasa bahwa tubuhnya sendiri tidak atau belum memenuhi tolok ukur tubuh ideal tersebut (Cash & Szymansk dalam Bestiana, 2012).

Bentuk fisik yang tidak ideal seringkali menimbulkan ketidakpuasan terutama pada wanita lebih dari pada pria, karena semua wanita menginginkan agar dirinya terlihat cantik dan dilihat cantik oleh orang lain (Denich & Ildil, 2015). Selaras dengan yang dikatakan oleh Sarwono (2019) bahwa perubahan fisik pada wanita juga memicu perasaan tidak puas sehingga berdampak pada kepercayaan diri. Salah satu contoh perubahan fisik pada wanita yang menyebabkan ketidakpuasan adalah peningkatan lemak pada tubuh. Kondisi ini akan membuat mereka berusaha untuk menurunkan berat badannya.

Pada usia seumuran mahasiswi di rentang 18-24 tahun, mereka memiliki pergaulan yang luas baik dengan perempuan maupun dengan laki-laki. Mereka juga mulai menunjukkan ketertarikan untuk memulai suatu hubungan dengan lawan jenis. Adanya tren dan anggapan mengenai tubuh

langsing adalah cantik menjadikan mahasiswi mengalami ketidakpuasan terhadap tubuhnya sendiri dan menjadi minder sehingga mereka merasa harus berusaha untuk melakukan apapun agar bisa tampil menarik (Farafinsah, 2017). Mahasiswi juga beranggapan bahwa orang dengan penampilan yang menarik mendapat perlakuan yang lebih baik sehingga menambah keyakinan pada mereka bahwa mereka harus mengikuti standar kecantikan dalam masyarakat agar mendapat perlakuan istimewa.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan Asih (2017) terhadap mahasiswi Universitas Muhammadiyah Malang, diketahui sebanyak 165 subjek (62,7%) memiliki tingkat ketidakpuasan tubuh yang positif, yang artinya subjek memiliki pemikiran dan persepsi negatif yang tinggi terhadap ketidakpuasaan terhadap tubuhnya, sedangkan sebanyak 98 mahasiswi (37,3%) memiliki tingkat ketidakpuasan tubuh yang negatif, yang artinya subjek sudah merasa puas dengan keadaan tubuh mereka.

Hasil penelitian lain yang dilakukan oleh Putra, Arsana dan Permatananda (2021) memperlihatkan, dari 68 mahasiswi, yang mempunyai skor body image dengan kategori kurang berjumlah 56 orang (82,4%), kategori cukup yakni sejumlah 3 orang (4,4%), dan kategori baik sejumlah 9 orang (13,2%). Dari hasil tersebut, diketahui 36 orang (52,9%) menjalani diet tidak sehat, dan 18 orang (26,5%) menjalani diet ekstrim. Hal tersebut menunjukkan bahwa lebih banyak mahasiswi yang mengalami ketidakpuasan tubuh dan melakukan diet tidak sehat daripada sebaliknya. Sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Ayuningtyas (2012) menyebutkan bahwa 54% mahasiswi memiliki ketidakpuasan terhadap

tubuhnya dan ketidakpuasan tersebut mendorong perilaku diet ekstrim dan tidak sehat.

Fenomena ini juga terlihat dari mahasiswi Fakultas Psikologi Universitas X yang takut gemuk. Fenomena ini terjadi tidak hanya bagi mereka dengan (Indeks Masa Tubuh) IMT dan (Berat Badan) BB yang berlebih, tetapi juga bagi mereka yang memiliki IMT dan BB yang sudah normal bahkan kurang. Mahasiswi tetap merasa khawatir dan takut untuk menjadi gemuk sehingga melakukan diet seperti dari hasil wawancara berikut:

Subjek A

“yang pasti ingin kurus, itu pasti. Aku ga pede dengan badanku, kalau lihat yang lain kan lebih kurus-kurus gitu. Kalo ga diet, gimana bisa kurus, ntar bisa-bisa diselingkuhin sama pacarku. Sekarang aku diet makannya buah saja, ga makan yang lain. Baru coba 1 bulan ini sih. Kalau ditanya dari siapa, ya ikut-ikut aja dari internet. Tidak, tidak ikut program khusus dari dokter”

Subjek B

“Ya, aku sih masih ga puas dengan berat-badanku, masih 50 kg ini, paling gak ya kurang 5 lagi buat nurunin. Aku itu minder ya kalau lagi jalan sama temen-temen, kayak angka nol sendirian di antara angka satu. Jelas kepingin cepet kurus, tapi badanku ya kayak gini. Saat ini diet nasi, diet karbo. Daging, sayur tetep makan. Sudah jalan 3 bulan, ada perkembangan walau lambat. Lihat-lihat dari blog. Tidak, tidak pernah ke dokter atau ahli gizi.”

Subjek C

“Saya sudah dari dulu ya berat segini-segini saja sih. Memang abis nonton drakor bikin motivasi kurus meningkat. Apalagi kalo kurus siapa tahu dapet oppa kayak di drakor itu. Kalau menu diet, saya ikut dari Skinny Cook, dapat menu diet. Saya tahunya dari Instagram. Lumayan kok, setiap hari dijatah sudah dihitung gizinya juga. Tapi ya terkadang susah buat disiplin, kalau diajak pergi teman tetap aja makan lebih dari itu”

Subjek D

“Saya sudah cukup ideal berat badan dan tinggi badan, tapi tetap saja susah untuk menjaga segini terus. Olahraga kencang juga tidak membantu, akhirnya saya putusin diet ketat. Makan sehari sekali atau dua kali, sarapan, makan siang nasi ganti kentang, makan malam hanya buah saja. Minum juga cuma air putih saja. Saya ngikutin cara dietnya artis Hollywood, lihat dari internet saja sih, cukup berat disiplinnya. Belum pernah kalau ke ahli nutrisi dan dokter”

Berdasarkan 4 subjek yang merupakan mahasiswi Fakultas Psikologi X, diketahui bahwa terdapat mahasiswi yang merasa tidak puas dengan bentuk tubuhnya.. Permasalahannya keempat mahasiswi tersebut memiliki badan dengan berat yang normal dan kurus, namun masih merasa tidak puas dengan tubuhnya. Hal ini tentu menjadi masalah karena, jika mahasiswi dengan berat badan yang normal masih merasa tidak puas dan lalu memutuskan untuk melakukan diet tentu ini akan membahayakan.

Seorang mahasiswi di lingkungan perkuliahan, dengan keyakinan mengenai bentuk tubuh yang tidak sesuai dengan ideal diri yang dia punya akan cenderung menjadi seseorang yang menarik diri dari lingkungan sosial nya (Abdurrahman, 2014). Pada kasus lain, 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 mahasiswi yang berusaha agar penampilan mereka tetap menarik di dalam lingkungan sosialnya. Ketidakpuasan tubuh yang mahasiswi alami ini menimbulkan muncul nya perilaku diet.

Berdasarkan berbagai uraian yang telah disampaikan, ketidakpuasan tubuh adalah perbedaan antara persepsi seseorang mengenai ukuran tubuh ideal dan ukuran tubuh mereka yang sebenarnya, yang akan mereka bandingkan dengan ukuran ideal mereka atau sebagai

perasaan ketidakpuasan dengan ukuran bentuk tubuhnya. Individu yang mengalami ketidakpuasan tubuh ini memiliki kecenderungan untuk melakukan diet dengan tujuan untuk mendapat tubuh yang cantik sesuai dengan standar kecantikan di masyarakat dan mendapat pengakuan. Uraian diatas menarik peneliti untuk melakukan penelitian tentang apakah ada hubungan antara ketidakpuasan tubuh terhadap perilaku diet tidak sehat pada mahasiswi.

1.2 Tujuan Penelitian

Tujuan dilakukannya penelitian ini guna mengetahui adanya hubungan ketidakpuasan tubuh dengan perilaku diet tidak sehat pada mahasiswi.

1.3 Manfaat Penelitian

Hasil dari penelitian ini diharapkan mampu memberikan manfaat diantaranya sebagai berikut:

1.3.1 Manfaat teoritis

Penelitian ini diharapkan mampu memperkaya penelitian di bidang psikologi, terutama dalam bidang psikologi klinis dan psikologi kesehatan yang berkaitan dengan ketidakpuasan tubuh maupun perilaku diet tidak sehat di lingkungan perkuliahan.

1.3.2 Manfaat praktis

Penelitian ini diharapkan dapat meminimalkan terjadinya perilaku diet yang tidak sehat pada mahasiswi.