

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Permasalahan

Mahasiswa adalah seseorang yang sedang dalam proses menimba ilmu ataupun belajar dan terdaftar sedang menjalani pendidikan pada salah satu perguruan tinggi yang terdiri dari akademik, politeknik, sekolah tinggi, institut dan universitas (Hartaji, 2012). Mahasiswa 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 mahasiswa, yang merupakan prinsip yang saling melengkapi (Siswoyo, 2007).

Mahasiswa umumnya berada pada fase transisi dari remaja menuju dewasa (*emerging adulthood*). Pada usia tersebut individu berada pada masa remaja akhir dan dewasa awal. Artinya bahwa mahasiswa berada pada periode perkembangan sebagai remaja akhir yang tidak luput dari berbagai permasalahan (Hurlock, 1997). Seorang mahasiswa dikategorikan pada tahap perkembangan yang usianya 18 sampai 24 tahun. Tahap ini dapat digolongkan pada masa remaja akhir sampai masa dewasa awal dan dilihat dari segi perkembangan, tugas perkembangan pada usia mahasiswa ini adalah pematangan pendirian hidup (Yusuf, 2012).

Menurut Prima dan Sari (2013) mahasiswa yang berada pada fase remaja akhir biasanya ingin dilihat banyak orang, oleh karenanya mereka memiliki keinginan untuk diperhatikan. Maka dari itu tidak sedikit dari mereka yang merasa

insecure dengan bentuk tubuhnya. Ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh mendorong individu untuk terus memperbaiki penampilan fisiknya, salah satu upaya yang mudah dilakukan untuk membuat tubuh menjadi langsing adalah dengan melakukan diet. 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 (Irawan & Safitri, 2014).

Perilaku diet adalah perilaku pengaturan makanan dan minuman yang dikonsumsi seseorang secara rutin untuk menjaga kesehatan (Siregar, 2009). Sejalan dengan itu Herman dan Polivy, Leassle, Wadden, Wilson (dalam *stice et al*, 2005) menyatakan bahwa 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.

Perilaku diet ada dua macam, yaitu perilaku diet sehat dan perilaku diet tidak sehat. Perilaku diet merupakan usaha sadar seseorang dalam membatasi dan mengontrol makanan yang akan dimakan (Husna 2013). Melakukan diet berarti membatasi dengan cermat konsumsi kalori atau jenis makanan tertentu, selama dilakukan dengan proporsional dengan memperhatikan kebutuhan tubuh, diet dapat membuat berat badan berkurang dan tubuh tetap sehat. Hal ini sejalan dengan pendapat Beck (2011) yang mengatakan bahwa diet yang baik adalah menekankan pada perubahan dalam jenis makanan, jumlah dan seberapa sering orang makan serta ditambah dengan aktivitas fisik yang teratur.

Sedangkan perilaku diet tidak sehat cenderung akan mengalami perilaku makan menyimpang contohnya diet yang berlebihan dengan berpuasa terus menerus, berolahraga setelah makan, menggunakan pil diet yang apabila perilaku tersebut dilakukan dalam jangka waktu yang panjang maka akan menyebabkan tubuh kekurangan gizi yang dibutuhkan (Wardlaw, 1999). Diet tidak sehat adalah penurunan berat badan yang dilakukan dengan melakukan perilaku-perilaku yang membahayakan kesehatan. Seperti berpuasa (di luar niat ibadah) atau melewatkan waktu makan dengan sengaja, penggunaan obat-obatan penurun berat badan, penahan nafsu makan serta memuntahkan makanan dengan sengaja (Kim & Lennon, 2006).

Berdasarkan survey yang dilakukan oleh Psikolog Ilyas Sukarmadijaya (Puspitaningrum, 2010) terhadap 300 orang wanita muda berusia 22-35 tahun di Jakarta mengungkapkan bahwa wanita mengalami gangguan pola makan yang tidak teratur yaitu menghindari sarapan pagi dengan tujuan diet. Berdasarkan survey tersebut terungkap bahwa 60% wanita memiliki pola makan yang tidak teratur dengan menghindari sarapan pagi. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Irawan dan Safitri (2014) terhadap 90 sampel penelitian terdapat 42 mahasiswi yang melakukan perilaku diet tidak sehat. Mahasiswi yang melakukan perilaku diet tidak sehat menyatakan bahwa *"Saya menggunakan obat penahan nafsu makanan"*, *"Saya sengaja memuntahkan makanan"*, *"Saya mengurangi berat badan dengan berpuasa"*, *"Saya menggunakan obat penyerap air dalam tubuh (diuretic)"*. Dengan kata lain, mahasiswi yang melakukan diet tidak sehat cenderung menempuh cara-cara tidak sehat untuk mengontrol berat badannya.

Berdasarkan hasil wawancara online yang dilakukan pada 13 orang mahasiswa yang melakukan diet tidak sehat pada tanggal 19 Oktober dan 20 Oktober 2020, terdapat 9 dari 13 mahasiswa merasa tidak percaya diri dengan berat badannya dan 4 lainnya menjawab mungkin atau masih ragu-ragu. Ketigabelas mahasiswa tersebut adalah mahasiswa yang sedang berkuliah di perguruan tinggi yang ada di Yogyakarta. Beberapa subjek mengakui bahwa mereka melakukan diet karena ingin sehat namun sebagian besar lainnya mengatakan bahwa faktor utamanya adalah tidak percaya diri dengan berat badan. Seperti yang dikatakan oleh AN yang merupakan mahasiswa tingkat akhir yang saat ini sedang melakukan diet “*Saya akhir-akhir ini memang sering melewatkan waktu sarapan dan terkadang hanya makan saat menjelang sore, hitung-hitung berhemat dan diet agar bisa kurus*”

Banyak yang berasumsi bahwa dengan melewatkan waktu makan dapat dengan mudah menurunkan berat badan. Padahal justru dengan melewatkan waktu makan dapat menjadi penyakit. Ada tujuh orang subjek yang mengakui bahwa mereka merasa *insecure* apabila melihat teman mereka yang memiliki proporsi badan yang bagus dan mereka juga mengatakan karena hal tersebut membuat mereka tidak percaya diri dalam berpenampilan.

Sembilan dari 13 subjek mengakui sering kali sengaja melewatkan waktu makan dan yang paling sering adalah sarapan. Menurut mereka dengan melewatkan waktu makan dapat menjadi bagian dari diet yang dilakukan sehingga dapat mengurangi asupan yang dimakan. Tiga subjek juga mengatakan sering melewatkan sarapan karena bangun tidur kesiangan.

Dua subjek lainnya mengatakan sering melewatkan jam sarapan karena harus kuliah pagi sehingga tidak sempat makan. Lalu perilaku diet yang dilakukan oleh semua subjek, sembilan dari 13 subjek pernah mengonsumsi obat diet dalam bentuk penahan nafsu makan ataupun *slimming tea* namun dari mereka tidak ada yang pernah memuntahkan kembali makanan yang telah dimakan.

Berdasarkan hasil wawancara tersebut dapat disimpulkan bahwa sebagian besar mahasiswa yang telah diwawancarai melakukan perilaku diet tidak sehat. Kebanyakan dari subjek melakukan perilaku tersebut tanpa sadar dan sudah menjadi kebiasaan sehari-hari sehingga subjek menganggap bahwa perilaku tersebut adalah hal yang biasa. Dampak yang dirasakan oleh subjek adalah pola hidup mereka menjadi tidak sehat karena sering melewatkan sarapan pagi sehingga mereka akan makan dua kali lebih banyak disiang hari.

Mahasiswa seharusnya dapat mengontrol pola makannya dengan baik. Meskipun ingin mengurangi porsi makan dengan melakukan diet namun tidak boleh sampai melewatkan waktu makan terus menerus. Karena keuntungan yang diperoleh lebih besar ketika tidak melewatkan waktu makan dibanding aspek negatif yang diperoleh ketika melakukan perilaku diet tidak sehat, serta penilaian tentang siapa dan hal apa saja yang membuat individu tergerak untuk melakukan perilaku diet tidak sehat dan keyakinan bahwa keberhasilan dalam melakukan perilaku diet tersebut (Maulana, 2015).

Menurut Safarina (2014) perilaku diet tidak sehat dapat diasosiasikan dengan perilaku membahayakan kesehatan dengan menempuh cara-cara yang tidak sehat untuk menurunkan berat badan. Diet tidak sehat merupakan perilaku mengurangi

porsi makan dengan tujuan mengurangi berat badan yang berlebihan. Kebiasaan yang sering dilakukan individu yang melakukan diet tidak sehat adalah sengaja melewatkan waktu makan dengan sengaja, meminum obat penurun berat badan dan penahan nafsu makan.

Mahasiswa masih sering melewatkan makan atau selalu mengonsumsi makanan cepat saji yang dapat membahayakan tubuhnya. Seperti yang dikatakan oleh Afifah (2012) dalam satu hari mahasiswa mampu mengonsumsi beberapa jenis makanan mie instan. Makanan mie instan seakan telah mendarah daging dalam diri mereka bahkan ada yang menjadikannya makanan sehari-hari. Padahal kandungan dalam mie instan sangat tidak baik apabila dikonsumsi sangat sering. Styrofoam atau polystyrene telah menjadi salah satu bahan paling populer yang digunakan dalam bisnis pangan, termasuk untuk kemasan mie instan. Bahkan WHO menyebut bahan ini sebagai pemicu kanker (Susanto, 2014).

Proverawati dan Wati (2011) berpendapat bahwa kebanyakan individu lebih suka mengonsumsi makanan jajanan yang kurang bergizi seperti goreng-gorengan, coklat, permen, dan es. Individu sering menghindari beberapa jenis bahan makanan seperti telur dan susu. Susu dianggap minuman anak-anak atau dihubungkan dengan kegemukan. Akibatnya akan kekurangan protein hewani, sehingga tidak dapat tumbuh atau mencapai tinggi secara optimal.

Menurut Azrimaidaliza (2009) melakukan perilaku diet dengan jumlah konsumsi makanan dari yang seharusnya dan tidak variatif akan berdampak pada status gizi dan gangguan kesehatan seperti gangguan pencernaan dan gangguan reproduksi. Melakukan perilaku diet tidak sehat juga dapat menderita *anorexia*

nervosa dan Bulimia yang apabila terjadi dalam jangka waktu lama dan tidak segera diatasi dapat menyebabkan kematian. Perilaku diet tidak sehat juga akan menimbulkan penumpukan lemak di pembuluh darah yang bisa memicu timbulnya penyakit degeneratif seperti diabetes, kanker, hipertensi, serta penyakit jantung. Selain itu juga penumpukan lemak dapat menyebabkan penyempitan pembuluh darah yang akan menyebabkan stroke (Azrimaidaliza, 2009).

Faktor yang mempengaruhi perilaku diet tidak sehat menurut Abdurrahman (2014) yaitu konsep diri, lingkungan sosial, sosial ekonomi dan pengetahuan. Faktor yang paling mempengaruhi individu melakukan diet adalah konsep diri, karena konsep diri dipengaruhi oleh persepsi individu itu sendiri mengenai sikap seseorang atas dasar pengalaman yang dialaminya.

Mahasiswa yang sering merasa *insecure* dengan bagian tubuhnya memiliki konsep diri yang rendah. Menurut Hurlock (2005) konsep diri adalah konsep seseorang dari siapa dan apa dia itu. Konsep ini merupakan bayangan atau cermin, ditentukan sebagian besar oleh peran orang lain, bagaimana reaksi orang lain terhadap dirinya. Sejalan dengan pendapat dari Agustiani (2009), konsep diri merupakan gambaran yang dimiliki seseorang tentang dirinya, yang dibentuk melalui pengalaman-pengalaman yang diperoleh dari interaksi dengan lingkungan. Menurut Hurlock (2005) konsep diri memiliki dua aspek yaitu aspek fisik dan aspek psikologis. Aspek fisik sangat berpengaruh bagaimana individu menilai dirinya dihadapan orang lain sedangkan aspek psikologis mempengaruhi harga dirinya dalam berhubungan dengan orang lain.

Salah satu keinginan mahasiswa untuk diet adalah melihat perubahan-perubahan fisik yang terjadi pada tubuh mereka. Tubuh dan karakteristik individu mendapat peran penting dalam membentuk gambaran tentang dirinya baik dari diri sendiri maupun dari orang lain (Amalia, 2007). Bagaimana individu menggambarkan bentuk tubuhnya di dukung oleh pengalaman-pengalaman yang membuatnya menilai apakah individu tersebut kurus atau gemuk, tinggi atau pendek dan baik atau buruknya inilah yang membentuk citra tubuh dalam diri seseorang. Menurut Hurlock (1980) sangat sedikit individu yang mengalami kateksis tubuh atau merasa puas pada tubuhnya. Citra tubuh merupakan salah satu aspek yang penting dari evaluasi diri dan representasi diri individu selama ini.

Citra tubuh atau yang sering disebut dengan *body image* adalah gambaran mental seseorang terhadap bentuk dan ukuran tubuhnya (Honigman dan Castle, 2007). Sejalan dengan itu, Thompson (2000) menjelaskan tingkat *body image* individu digambarkan oleh seberapa jauh individu merasa puas terhadap bagian-bagian tubuh dan penampilan fisik secara keseluruhan serta menambahkan tingkat penerimaan citra raga sebagian besar tergantung pada pengaruh sosial budaya yang terdiri dari empat aspek yaitu reaksi orang lain, perbandingan dengan orang lain, peranan individu dan identifikasi terhadap orang lain. Pendapat teman sebaya atau orang dewasa di sekitar seperti keluarga adalah hal yang paling penting bagi penilaian tubuh individu yang memiliki karakteristik fisik yang mendekati standar kultur ideal masyarakat, akan lebih diterima di lingkungan sosialnya (Gunarsa, 2000).

Citra tubuh merupakan gambaran yang dimiliki seseorang dalam pikirannya tentang penampilan (misalnya bentuk dan ukuran) tubuhnya, serta sikap yang dibentuk seseorang terhadap karakteristik-karakteristik dari tubuhnya, Gardner (dalam Faucher, 2003). Remaja akhir terutama mahasiswa sangat memperhatikan gambaran tubuh mereka seiring dengan *puberty* yang dialami, apalagi mereka percaya bahwa penampilan merupakan dasar yang sangat penting untuk evaluasi diri dan evaluasi dari orang lain. *Body image* juga dapat membuat individu memiliki penilaian sendiri terhadap tubuhnya, bisa positif maupun negatif tergantung dari standar yang ditetapkan oleh remaja tersebut itu sendiri.

Aspek-aspek dalam *body image*, yaitu: a) Persepsi terhadap bagian-bagian tubuh, b) Penampilan secara keseluruhan, c) Perbandingan dengan orang lain, d) Sosial budaya (Thompson, 2000). Dapat dilihat dari aspek-aspek citra tubuh (*body image*) mampu mempengaruhi bagaimana cara seseorang melakukan perilaku diet yang tidak sehat demi memperindah tubuhnya agar dapat tampil maksimal di depan umum.

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Irawan dan Safitri (2014) yang berjudul “Hubungan antara *body image* dengan perilaku diet pada mahasiswi Universitas Esa Unggul” didapatkan hubungan positif yang signifikan antara *body image* dengan perilaku diet pada mahasiswi Universitas Esa Unggul. Artinya semakin positif *body image* yang dimiliki mahasiswi maka semakin sehat perilaku diet yang dilakukan. Demikian pula sebaliknya semakin negatif *body image* yang dimiliki oleh mahasiswi maka semakin tidak sehat perilaku diet yang dilakukan.

Pengaruh citra tubuh (*body image*) pada perilaku diet ini yang membuat banyak individu terus-terusan melakukan diet hanya demi penampilan.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Syarafina dan Probosari (dalam Lintang dkk, 2015), seseorang yang memiliki *body image* negatif cenderung melakukan perilaku makan yang tidak baik. Perilaku makan yang tidak baik ini menimbulkan berbagai permasalahan kesehatan dalam tubuh. Hanya untuk tampil dengan percaya diri, seseorang nekat untuk menyiksa dirinya sendiri. Itulah mengapa penting bagi seseorang untuk memiliki *body image* positif. Individu sangat senang apabila mendapatkan apresiasi yang positif terhadap dirinya dari orang lain, sehingga pikiran negatif tentang dirinya sedikit berkurang.

Sejalan dengan itu, terdapat penelitian terbaru menurut Manurung (2021) yang menunjukkan bahwa sebagian besar partisipan memiliki *body image* negatif yaitu sebanyak 63 orang (68%), sedangkan partisipan yang memiliki *body image* positif sebanyak 29 orang (32%), selain itu sebagian partisipan penelitian mengalami perilaku diet kategori tinggi sebanyak 50 orang (50%), dalam kategori sedang sebanyak 7 orang (8%), dan dalam kategori rendah sebanyak 35 orang (38%).

Penjelasan diatas menunjukkan bahwa perilaku diet tidak sehat dipengaruhi oleh *body image* yang rendah atau negatif. Hal ini didukung oleh pendapat Husna (2013) *Body image* merupakan gambaran yang dimiliki dalam pikiran tentang ukuran, keadaan atau kondisi dan bentuk tubuh. Perubahan fisik ada saatnya menjadikan seorang wanita tidak merasa yakin terhadap diri sendiri karena merasa gemuk, besar, kurus yang membuatnya merasa malu seakan semua orang di dunia

memperhatikan ketidaksempurnaannya. Hal ini mungkin menyebabkan sulit bergaul dan menyesuaikan diri dengan orang lain.

Berdasarkan uraian diatas, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah ada hubungan antara *body image* dengan perilaku diet tidak sehat pada mahasiswa?

B. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah ada hubungan antara *body image* dengan perilaku diet tidak sehat pada mahasiswa.

C. Manfaat Penelitian

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat secara praktis dan teoritis.

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menyumbangkan wacana yang berarti bagi perkembangan ilmu Psikologi, mengenai hubungan antara *body image* dengan perilaku diet tidak sehat.

2. Manfaat Praktis

Manfaat praktis dalam penelitian ini diharapkan dapat memberi manfaat bagi mahasiswa khususnya yang sedang atau pernah melakukan

perilaku diet tidak sehat agar memiliki *body image* yang tinggi dengan cara lebih percaya diri dan bersikap tidak peduli dengan pandangan orang lain terhadap tubuhnya.