

STUDI PUSTAKA: HUBUNGAN BODY IMAGE DENGAN PERILAKU DIET PADA MAHASISWI

Dwi Ekana Novitasari

Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Pancasakti Tegal, Jl. Halmahera No. 1, Mintaragen, Kec. Tegal Timur, Kota Tegal

Email: info@upstegal.ac.id

ABSTRAK

Mahasiswi yang masih termasuk dalam periode remaja akhir dalam proses perkembangannya mengalami perubahan, baik dari segi fisik maupun psikis. Perubahan yang sangat pesat ini menimbulkan respon tersendiri bagi mahasiswi, berupa tingkah laku yang sangat memperhatikan perubahan bentuk tubuhnya dan membangun citra tubuh atau body image. Kepedulian terhadap body image atau citra tubuh yang ideal mengarah kepada usaha obsesif untuk mengendalikan berat badan. Pada umumnya mahasiswi melakukan diet, berolahraga, mengkonsumsi obat pelangsing dan lain-lain untuk mendapatkan berat badan yang ideal. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian yang berupa studi kepustakaan. Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis isi. Untuk menjaga ketepatan pengkajian dan mencegah kesalahan informasi dalam analisis data maka dilakukan pengecekan antar pustaka dan membaca ulang pustaka. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara body image dan perilaku diet pada mahasiswi.

Kata Kunci: *body image*, perilaku diet, mahasiswi

PENDAHULUAN

Setiap orang ingin memiliki tubuh yang sehat, bentuk tubuh serta berat badan yang ideal. Hal ini selain karena alasan kesehatan, bentuk tubuh serta berat badan juga sering mempengaruhi penampilan seseorang. Penampilan merupakan suatu hal yang sering kali mendapat perhatian khusus, dan setiap individu berusaha agar penampilannya terlihat sempurna di lingkungan sosialnya. Hal ini sangat wajar, mengingat salah satu dari lima kebutuhan dasar manusia menurut Maslow adalah kebutuhan akan penghargaan diri. Jika kebutuhan harga diri dan penghargaan dari orang lain tidak terpenuhi, individu tersebut akan merasa tidak berdaya dan merasa rendah diri atau minder (Alwisol, 2009).

Seorang mahasiswi dengan citra tubuh yang kurang baik, kemampuan untuk dekat dengan lingkungan sosialnya menjadi terhambat sehingga mereka akan menarik diri dari atau menjadi pribadi yang tertutup dan sibuk dalam mengontrol berat badannya. Tugas perkembangan yang harusnya terselesaikan pada fase dewasa awal ini menjadi tertunda dan dapat memberi dampak buruk pada fase perkembangan selanjutnya. Jika mahasiswi terlalu sibuk dalam mengontrol berat badannya akan banyak kesempatan besar yang dilewatinya, yaitu kesempatan membuat banyak relasi sosial atau teman, serta meningkatkan kemampuan dan pengetahuan dalam bidang akademis maupun non-akademis yang berguna bagi masa depannya (Notoadmodjo, 2005).

Ketidakpuasan seseorang terhadap tubuhnya bisa muncul karena orang tersebut telah memiliki konsep tubuh ideal dalam pikirannya, namun dia merasa bahwa tubuhnya sendiri tidak atau belum memenuhi kriteria tubuh ideal tersebut (Grogan, 2017). Berdasarkan hasil penelitian Sari (2009) mengenai hubungan antara perilaku konsumtif dengan body image, diketahui bahwa pada umumnya setiap wanita memiliki standar-standar tertentu tentang sosok ideal yang didambakan. Misalnya standar cantik ia berpostur tubuh tinggi, langsing, dan berkulit putih. Pentingnya citra tubuh yang ideal tersebut tidak terlepas dari adanya provokasi

media, baik itu media cetak maupun media elektronik. Hal tersebut sejalan dengan pendapatnya Tiggeman (dalam Sari, 2009) yang mengatakan bahwa majalah-majalah wanita terutama majalah fashion, film dan televisi menyajikan gambar model-model yang kurus sebagai figure yang ideal sehingga menyebabkan banyak wanita merasa tidak puas dengan dirinya dan mengalami gangguan makan. Inilah yang telah mempengaruhi pemikiran tentang tubuh ideal pada mahasiswi.

Pemikiran ini diperkuat oleh Cash (dalam Seawell & Danorf-Burg, 2005) yang mengatakan bahwa bagaimana citra tubuh seseorang itu dapat dilihat dari evaluasi penampilan, yaitu mengukur evaluasi dari penampilan dan keseluruhan tubuh, apakah menarik atau tidak menarik serta memuaskan dan tidak memuaskan. Selain itu juga dapat dilihat melalui orientasi penampilan, seperti perhatian individu terhadap penampilan dirinya dan usaha yang dilakukan untuk memperbaiki dan meningkatkan penampilan dirinya. Cara lain dapat dilihat melalui kepuasan terhadap bagian tubuh yaitu mengukur kepuasan individu terhadap bagian tubuh secara spesifik. Ketidakpuasan seseorang terhadap tubuhnya dapat menimbulkan kecemasan. Kecemasan menjadi gemuk dan pengkategorian ukuran tubuh juga menggambarkan bagaimana citra tubuh orang itu.

Hal ini senada dengan yang dikatakan oleh Sarwono (2010) bahwa perubahan fisik pada mahasiswi juga mempengaruhi kepercayaan diri, karena sering menimbulkan perasaan tidak puas. Salah satu contoh perubahan fisik mahasiswi yaitu peningkatan lemak pada tubuh. kondisi ini akan menyebabkan ketidakpuasan mahasiswi pada tubuhnya, sehingga mereka akan berusaha menurunkan berat badanya. Salah satu upaya upaya untuk menurunkan berat badan yang populer di kalangan mahasiswi saat ini adalah perilaku diet. Diperkirakan sekitar 73% mahasiwi melakukan diet untuk menurunkan berat badan mereka (Chase, 2001). Diet adalah usaha sadar orang dalam membatasi dan mengontrol makanan yang akan dimakan dengan tujuan untuk mengurangi atau mempertahankan berat tubuh (Kamal, 2012). Perilaku diet yang sering dilakukan ada yang sehat dan ada juga yang tidak sehat. Perilaku diet yang sehat yaitu meningkatkan olahraga, mengkonsumsi buah dan sayur, mengurangi makanan yang berlemak, tidak mengkonsumsi makanan yang banyak mengandung pengawet buatan, tinggi kadar gula, dan makan siap saji.

Diet yang ditempuh mahasiswi seringkali tidak diperhitungkan dampak negatifnya. Hal ini disebabkan karena keinginan mahasiswi dalam melakukan diet tidak melalui bimbingan seorang ahli seperti dokter dan ahli gizi. Diet yang ditempuh mahasiswi sering tidak sesuai dengan aturan kesehatan, mereka hanya memikirkan bagaimana menjadi kurus dengan cepat dan mudah tanpa melihat akibat yang akan ditimbulkan oleh diet yang dilakukan (Wirakusumah, 2001).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian yang berupa studi kepustakaan (library research). Studi pustaka berkaitan dengan kajian teoritis dan beberapa referensi yang tidak akan lepas dari literatur-literatur ilmiah (Sugiyono, 2012). Adapun langkah-langkah penelitian kepustakaan yang akan dilakukan dalam penelitian ini, Zed (2004) meliputi ; 1) menyiapkan alat perlengkapan, 2) menyusun bibliografi kerja, 3) mengatur waktu, 4) membaca dan membuat catatan penelitian.

Dalam penelitian ini, sumber data yang diperoleh dari literatur literatur yang relevan seperti buku, jurnal atau artikel ilmiah yang terkait dengan topik yang dipilih. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian kepustakaan ini yaitu mencari data mengenai hal-hal atau variabel yang berupa catatan, buku, makalah atau artikel, jurnal dan sebagainya (Arikunto & Jabar, 2010). Instrumen penelitian yang digunakan peneliti adalah daftar checklist klasifikasi bahan penelitian berdasarkan fokus kajian, skema/peta penulisan, dan format catatan penelitian.

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian kepustakaan ini adalah metode analisis isi (content analysis). Hal ini bertujuan menjaga kekekalan proses pengkajian dan mencegah serta mengatasi misinformasi (kesalahan pengertian manusiawi yang bisa terjadi karena kurangnya pengetahuan peneliti atau kurangnya penulis pustaka) maka dilakukan pengecekan antar pustaka dan membaca ulang pustaka. Laporan penelitian ini disusun atas prinsip kesederhanaan dan kemudahan. Prinsip tersebut dipilih mengingat keterbatasan kemampuan peneliti yang belum mampu melakukan kajian pustaka secara mendalam dan lebih detail. Selain itu, tujuan dari penggunaan asas kesederhanaan dan kemudahan adalah mempermudah pembaca memahami inti isi mengenai body image (citra tubuh) yang dialami oleh mahasiswi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Devegga (2017) juga menunjukkan hasil penelitian mengenai body image dengan perilaku diet pada remaja yakni: (1) dari hasil uji korelasi, menunjukkan bahwa ada hubungan negatif antara body image dan perilaku diet pada remaja putri, (2) Semakin positif body image seseorang maka frekuensi untuk melakukan diet semakin kecil. Sebaliknya, jika semakin negatif body image seseorang maka frekuensi untuk melakukan diet semakin besar. Selanjutnya, Chairiah (2012) mengungkapkan bahwa ada hubungan bermakna antara body image dengan pola makan yang artinya semakin positif body image maka semakin baik pula pola makan dan sebaliknya semakin negatif body image maka semakin buruk pola makannya. Penelitian yang dilakukan B. Navia et al (2003) di Universitas Madrid, menghasilkan (47,9 %) dari 234 responden mahasiswi ingin menurunkan berat badan. Mahasiswi yang memiliki persepsi yang buruk tentang bentuk tubuh ideal yang langsing kemungkinan akan membuat mereka melakukan praktik penurunan berat badan yang tidak sehat agar terlihat menarik secara fisik.

Menurut hasil penelitian Syahrir (2013), menunjukkan bahwa sebanyak 24 orang di SMA Athirah Makassar (33,8%), memiliki persepsi body image yang negatif (mengalami ketidakpuasan terhadap bentuk tubuhnya). Anggapan dari citra tubuh negatif membuat remaja putri yang memiliki kelebihan berat badan terobsesi menurunkan berat badannya. Pada masa remaja terjadi kepedulian terhadap berat badan dan bentuk tubuh. Hal ini mendorong remaja untuk melakukan diet. Remaja yang melakukan diet untuk mengontrol berat badannya ada yang menggunakan cara sehat dan tidak sehat. Remaja putri menerapkan diet untuk menurunkan berat badannya dengan berbagai cara yang menurut mereka lebih efektif, terkadang diet yang dilakukan membahayakan kesehatan tubuh mereka (Alhadar, Indiasari & Yustini, 2014).

Penelitian dari Syarafina dan Probosari (2014) seseorang yang memiliki body image negatif cenderung melakukan perilaku makan yang tidak baik. Perilaku makan tidak baik yang dilakukan remaja dalam penelitian mereka sebanyak 43 subjek (72.8%) yaitu makan tidak

teratur atau sering melewatkan waktu makan tertentu, misalnya sering melewatkan makan pagi karena malas atau tidak ada waktu dan makan malam karena takut menjadi gemuk. Diet merupakan salah satu usaha yang dilakukan sebagai upaya untuk menurunkan berat badan seseorang. Penelitian yang dilakukan Erdiantono (2009) terhadap kecenderungan penyimpangan perilaku makan pada mahasiswi di FISIP UI mengatakan bahwa meskipun IMT (Indeks Massa Tubuh) responden normal, tetap merasa bahwa diri mereka gemuk (38,8%). Perasaan gemuk dirasakan oleh mahasiswi karena tubuh yang terlihat besar (81,5%) sehingga tidak terlihat menarik. Selain itu, responden juga takut jika berat badan naik dan menjadi gemuk (28,7%). Sebanyak 40,3% responden pernah berdiet dalam kurun waktu satu tahun terakhir. Alasan terbanyak dari mahasiswi berdiet adalah keinginan untuk mencegah naiknya berat badan (85,2%) dan keinginan untuk mendapat bentuk tubuh yang menarik (81,5%). Dengan kata lain, dari hasil penelitian di atas terlihat bahwa penilaian dan perasaan serta perhatian mahasiswi terhadap penampilan tubuhnya membuat mereka melakukan praktik penurunan berat badan agar terlihat menarik secara fisik.

Dari penelitian yang dilakukan oleh Wal (2011) di Saint Louis University, USA kepada 2409 remaja perempuan didapatkan data bahwa pola perilaku mengontrol berat badan yang tidak sehat yang banyak dilakukan adalah 46,6% remaja perempuan sengaja melewatkan makan (sarapan, makan siang, ataupun makan malam), 16% remaja perempuan berpuasa untuk menguruskan badan, 12,9% remaja perempuan membatasi atau menolak satu jenis makanan atau lebih untuk diet yang ketat, 8,9% remaja perempuan menggunakan pil-pil diet atau pil-pil pengurus badan, 6,6% remaja perempuan merokok untuk menurunkan berat badan, dan 6,6% remaja perempuan memuntahkan makanan dengan paksa (Wal, 2011).

Perilaku diet dapat menimbulkan masalah apabila hal tersebut dilakukan tanpa pengawasan ahli. Mahasiswi yang melakukan diet sering kali tidak memperhitungkan dampak negatifnya. Diet yang ditempuh mahasiswi sering tidak sesuai dengan aturan kesehatan, mereka hanya memikirkan bagaimana menjadi kurus dengan cepat dan mudah tanpa melihat akibat yang akan ditimbulkan oleh diet yang dilakukan (Wirakusumah, 2001). Artinya, mereka melakukan diet bukan untuk kesehatan, melainkan hanya demi mendapatkan penampilan yang menarik dan memperoleh tubuh yang kurus.

Dari hasil penelitian yang dilakukan oleh Yosephin (2012) pada 100 Mahasiswi FISIP UI didapatkan 49 mahasiswi yang memiliki citra tubuh positif dengan 33 mahasiswi menjalankan perilaku diet yang sesuai dan 16 mahasiswi menjalankan perilaku diet tidak sesuai. Sementara itu, 51 mahasiswi memiliki citra tubuh negatif dengan 21 mahasiswi menjalankan perilaku diet yang sesuai dan 30 mahasiswi menjalankan perilaku diet tidak sesuai. Dengan kata lain, dari hasil penelitian di atas terlihat bahwa mahasiswi yang memiliki citra tubuh positif lebih cenderung melakukan diet yang sesuai daripada diet tidak sesuai. Sebaliknya, mahasiswi yang memiliki citra tubuh negatif lebih cenderung melakukan diet tidak sesuai daripada diet sesuai. Ogden (2010) menyatakan bahwa orang-orang yang mempunyai keinginan untuk mengubah bentuk tubuhnya tidak selalu melakukan diet. Beberapa orang memilih untuk mengenakan baju-baju yang membuat mereka terlihat kurus atau melakukan jalan pintas melalui operasi. Sedangkan Hurlock (1984) menyatakan sebaliknya, bahwa meskipun pakaian dan alat-alat kecantikan dapat digunakan untuk menyembunyikan bentuk-bentuk fisik yang tidak disukai remaja dan untuk menonjolkan bentuk fisik yang dianggap menarik, tetapi belum cukup menjamin untuk merasa puas dengan tubuhnya. Hal tersebut

menunjukkan bahwa ketika seseorang merasa tidak puas dengan tubuhnya belum tentu melakukan diet, melainkan ada beberapa cara lain yang dapat mereka pilih untuk memperbaiki penampilannya.

KESIMPULAN

Berdasarkan analisis dan pembahasan yang telah diuraikan pada bab sebelumnya, maka dapat disimpulkan bahwa :

1. Faktor yang mendorong mahasiswi melakukan diet tidak sehat adalah berasal dari konsep diri tubuh ideal yang tidak realistis pada diri mahasiswi, dimana meski memiliki IMT tergolong normal tetapi memiliki kecemasan yang berlebihan akan tubuh yang gemuk, sehingga menimbulkan persepsi yang negatif dan memotivasi mahasiswi mahasiswi dalam melakukan diet tidak sehat.
2. Masuknya opini atau pendapat dari lingkungan sosial, dalam hal ini dari teman sebaya dan orang dekat mahasiswi yang diterima begitu saja tanpa difilter terlebih dahulu antara pendapat positif dan negatif, menyebabkan mahasiswi menjadi terpengaruh pendapat negatif tersebut dan tidak berfikir secara logika sehingga menyebabkan muncul rasa kurang percaya diri.
3. Kurangnya pengetahuan tentang pola diet yang sehat dan juga keinginan untuk menurunkan berat badan dengan cepat, menyebabkan mahasiswi melakukan pola diet yang tidak sehat tanpa memperhatikan efek samping yang di timbulkan.

DAFTAR PUSTAKA

- Alhadar, A., Indiasari, R., & Yustini. (2014). Hubungan Antara Body Image dan Perilaku Diet Dengan Over Weight Pada Remaja Di SMA Katolik Makassar. 1-9.
- Alwisol. (2009). *Psikologi Kepribadian Edisi Revisi*. Malang: UMM Press.
- Chairiah, P. (2012). *Hubungan gambaran body image dan pola makan remaja putri di SMAN 38 Jakarta*. Fakultas Ilmu Keperawatan: Universitas Indonesia.
- Chase, M. E. (2001). Identity Development and Body Image Dissatisfaction in College Female. *The Journal of School Health*, 78(7), 359-367.
- Devegga, M. (2017). *Hubungan antara Body Image dan Perilaku Diet pada Remaja Putri*. Fakultas Psikologi: Universitas Kristen Satya Wacana Salatiga.
- Erdiantono, S. D. (2009). *Hubungan Antara Faktor Individu dan Faktor Lingkungan Dengan Kecenderungan Penyimpangan Perilaku Makan Pada Mahasiswi Jurusan Administrasi Perkantoran dan Sekretaris FISIP UI tahun 2009*. Universitas Indonesia.
- Grogan, S. (2017). *Body Image: Understanding Body Dissatisfaction in Men, Women and Children*. Routledge/Taylor & Francis Group.
- Kamal, A. (2012). *Cara Benar Diet*. Yogyakarta: Laras Media Prima.
- Navia, B., Ortega, R., Requejo, A., Mena, M., Perea, J., & Lopez-Sobaler, A. (2003). Influence of the desire to lose weight on foods habits, and knowledge of the characteristic of balanced diet, in a group of Madrid university student. *European Journal of Chlinical Nutrition*, 47, 90-93.
- Notoadmodjo, S. (2005). *Pendidikan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Ogden, J. (2010). *The Psychology Of Eating: From Healthy To Disordered Behavior*. USA: The Blackwell Publishing.
- Sari, T. Y. (2009). *Hubungan Antara Perilaku Konsumtif Dengan Body Image Pada Remaja Putri*. Fakultas Psikologi. Universitas Sumatera Utara.
- Sarwono, S. W. (2010). *Psikologi remaja*. Rajawali Pers.

- Seawell, A. H., & Burg, S. D. (2005). Body Image And Sexuality In Women With And Without Systemetic Lupus Erythematosus. *Sex Roles*, 53(11), 865-876.
- Sugiyono. (2012). *Metode penelitian kuantitatif kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Syahrir, N., Thaha, A., & Jafar, N. (2013). Pengetahuan Gizi, Body Image, dan Status Gizi Remaja di SMA Islam Athirah Kota Makassar Tahun 2013.
- Syarafina, A., & Probosari, E. (2014). Hubungan Eating Disorder Dengan Status Gizi Pada Remaja Putri Di Modeling Agency Semarang. *Journal of Nutrition College*, 3(2), 325-330.
- Wirakusumah, E. S. (2001). *Cara aman dan efektif menurunkan berat badan*. Gramedia Pustaka Utama.
- Zed, M. (2014). *Metode Penelitian Kepustakaan*. Jakarta: Yayasan Pustaka Obor Indonesia.