

## HUBUNGAN ANTARA CITRA TUBUH DENGAN SIKAP PEREMPUAN TERHADAP PERILAKU DIET

### *RELATIONSHIP BETWEEN BODY IMAGE AND WOMEN'S ATTITUDE TOWARDS DIET BEHAVIOUR*

<sup>1</sup>Anggi Valentina Millenia\*, <sup>2</sup>Afif Kurniawan

Universitas Airlangga, Kota Surabaya, Provinsi Jawa Timur

Email:

[langgi.valentina.millenia-2018@psikologi.unair.ac.id](mailto:langgi.valentina.millenia-2018@psikologi.unair.ac.id)\*, [afif.kurniawan@psikologi.unair.ac.id](mailto:afif.kurniawan@psikologi.unair.ac.id)

#### ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara citra tubuh dengan sikap perempuan terhadap perilaku diet. Penelitian ini melibatkan 198 partisipan yang memiliki rentang usia 18-25 tahun dengan menggunakan metode survei online. Alat ukur yang digunakan adalah Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire Appearance Scale (MBSRQ-AS) yang sudah dikembangkan oleh Ivana Manurung (2020), dengan koefisien reliabilitas Cronbach's alpha ( $\alpha=0,922$ ) dan Skala Perilaku diet yang disusun oleh peneliti dengan dimensi yang diambil dari Polivy & Herman (1978) dengan koefisiensi reliabilitas Cronbach's alpha ( $\alpha=0,648$ ). Hasil analisis data menunjukkan terdapat korelasi positif antara citra tubuh dengan sikap perempuan terhadap perilaku diet sebesar 0,196 ( $\rho(198)=0,196$ ;  $p=0,006$ ).

**Kata kunci:** citra tubuh, perilaku diet, dewasa awal, wanita, sikap

#### ABSTRACT

*This research aims to determine the relationship between body image and women's attitude toward diet behavior. This research involved 198 women with an age range of 18-25 years old. This research is conducted using an online survey method. The measuring instrument used Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire Appearance Scale (MBSRQ-AS) that has been developed by Ivana Manurung (2020), with a reliability coefficient of Cronbach alpha ( $\alpha=0,922$ ) and the reliability of diet behavior scale that has been developed by the researcher with Polivy & Herman (1978) dimension ( $\alpha=0,648$ ). The result of the data analysis showed that there was a positive correlation between body image and women's attitude toward diet behavior in early adulthood women in the amount of 0,196 ( $\rho(198)=0,196$ ;  $p=0,006$ ).*

**Keywords:** body image, diet behavior, early adulthood, women, attitude

#### PENDAHULUAN

Selama ini, individu menganggap jika fase pertumbuhan dan perkembangan pada tubuh berakhir ketika memasuki masa remaja. Namun, diketahui bahwa perubahan yang ada dalam tubuh manusia akan berlangsung hingga akhir kehidupannya (Hurlock, 2006). Salah satu fase terjadinya perubahan tersebut adalah pada masa dewasa awal yang merupakan masa transisi yang terjadi pada individu dari masa remaja menuju masa dewasa dimana pada fase tersebut terdapat banyak perubahan yang terjadi pada tubuh

wanita seperti jaringan lemak tubuh yang akan terus bertambah hingga akhir usia 20 tahun, serta kekuatan dan kesehatan otot yang mulai menunjukkan penurunan pada umur sekitar 30 tahunan (Santrock, 2003). Pada fase ini, masih banyak individu yang mengeksplorasi diri berkaitan dengan perjalanan karir, identitas diri, serta gaya hidup yang ingin dijalani seperti melajang atau menikah (Santrock, 2019). Ketika memasuki masa dewasa awal, individu diharapkan memiliki peran dalam mengembangkan sikap serta nilai baru sesuai dengan tugas baru yang dijalannya.

Menurut Azwar (2010), sikap diartikan sebagai reaksi atau respon yang muncul dari seseorang terhadap objek yang memunculkan perilaku individu terhadap objek tersebut dengan cara-cara tertentu. Hurlock (1996), mengatakan bahwa terdapat beberapa tugas perkembangan dewasa awal seperti memilih teman hidup, belajar hidup bersama suami istri, memulai hidup dalam keluarga atau hidup berkeluarga, dituntut adanya kesamaan cara serta paham, mengelola rumah tangga, mulai bekerja dalam suatu jabatan, bertanggung jawab sebagai warga negara secara layak, dan memperoleh kelompok sosial yang sepaham. Pengalaman yang kuat, pengaruh orang lain yang dianggap penting, kebudayaan, media massa, lembaga pendidikan dan agama, serta faktor emosional merupakan faktor terbentuknya sikap pada individu (Azwar, 2010). Beberapa tugas perkembangan tersebut dipengaruhi oleh daya tarik fisik sehingga mulai munculnya kebutuhan untuk tampil cantik di hadapan orang lain, salah satunya pada wanita dewasa awal. Sehingga individu berusaha untuk merawat dan mengubah penampilannya dengan lebih memperhatikan wajah, kulit, serta bentuk tubuh agar terlihat lebih ideal (Suseno & Dewi, 2014).

Pada fase ini, dengan memiliki tubuh yang ideal dan menarik wanita beranggapan akan mendapatkan kehidupan sosial yang baik seperti lancar dalam hubungan asmara dan juga pekerjaan. Hal ini didukung oleh survei yang dilakukan Fitriadayanti (2016) yang mengatakan bahwa 41% pria melihat bagaimana seksinya tubuh wanita ketika memilih pasangan. Selain itu, penelitian di Universitas Gottingen menemukan bahwa penampilan fisik sangat penting dalam mencari pasangan. 70% pria melihat bentuk tubuh wanita dan 68,8% pria melihat wajah wanita yang menarik dan selanjutnya diikuti dengan senyum yang menarik, bokong besar, atau payudara rata atau besar (Suara.com, 2019). Penelitian dalam *Evolution and Human Behavior* mengatakan bahwa bentuk tubuh yang paling disukai pria adalah bentuk

hourglass atau low waist to hip ratio body (Men's Health, 2019).

Tidak hanya dalam kehidupan asmara saja, dalam dunia kerja, terdapat beberapa kriteria tertentu yang mewajibkan wanita untuk berpenampilan menarik. Wanita dengan penampilan menarik digambarkan memiliki kesempatan kerja lebih luas serta lebih dihormati dan didengar ditempat kerjanya (Melliana, 2006). Hal ini didukung dengan penelitian yang dilakukan oleh *George Washington University* wanita yang memiliki tubuh yang obesitas, berpenghasilan lebih sedikit dibandingkan wanita dengan tubuh yang langsing. Fenomena ini hanya terjadi terhadap wanita yang menyebabkan perasaan tertekan, dimana mereka tidak hanya dituntut menjadi pintar dan profesional melainkan juga harus berpenampilan menarik selama bekerja (Psychology Today, 2010). Muzzayyanah (2020) berpendapat bahwa dalam memenuhi kebutuhan tersebut banyak wanita yang melakukan perilaku diet.

Melakukan perilaku diet tidak disamakan dengan melewatkan makan pagi dan malam serta olahraga yang memforsir. Perilaku diet yang baik menjadi hal penting dalam kehidupan seseorang terutama pada wanita. Dengan diet yang baik wanita tidak akan menyakiti dirinya sendiri karena salah dalam mengartikan perilaku diet itu sendiri, sehingga tidak ada individu yang kekurangan protein, lemak hewani, dan sebagainya (Yulianti & Indrianti, 2015). Diet yang dilakukan oleh individu biasanya juga dipengaruhi oleh keluarga, teman, maupun pasangan dimana mereka memiliki andil dalam pembentukan kebiasaan diet yang dilakukan individu melalui keyakinan tentang makanan, sikap, dan juga perilaku normatif (D. Intiful et al., 2021). Hal ini didukung oleh Gerungan (2004) menguraikan beberapa faktor yang mempengaruhi pembentukan sikap seseorang. Faktor internal dari pembentukan sikap adalah pemilihan terhadap objek yang akan disikapi oleh individu secara mandalam. Objek ini merupakan objek yang sudah melekat dalam diri individu, dimana

individu sudah mendapatkan informasi dan pengalaman mengenai objek atau objek tersebut merupakan sesuatu yang dibutuhkan, diinginkan atau disenangi oleh individu yang kemudian muncul sikap positif maupun negatif. Dalam penelitian ini, objek yang perlu untuk disikapi adalah perilaku diet.

Masyarakat menganggap bahwa wanita yang cantik adalah wanita yang langsing. Standar kecantikan ini terbentuk karena adanya dukungan dari iklan produk kecantikan, sampul dan iklan majalah, dan televisi yang menggunakan model wanita bertubuh langsing sehingga menimbulkan persepsi dimana individu beranggapan bahwa tubuh ideal adalah tubuh yang langsing. Oleh karena itu, banyak individu yang ingin berdiet untuk memenuhi standar kecantikan masyarakat tersebut (Putri & Indrywati, 2019). Dalam penampilan fisik, tubuh ideal menjadi salah satu nilai utama bagi setiap individu khususnya bagi kaum perempuan.

Perempuan sangat sering dikaitkan dengan 'tubuh' dari masa ke masa (Christiani & Lintang, 2015). Saat ini, standar bentuk tubuh ideal menurut sebagian besar negara termasuk Indonesia adalah berat dan tinggi badan yang seimbang. Menurut Strandbu & Kvaalem (2014), tubuh ideal perempuan dideskripsikan sebagai tubuh yang langsing, berlekuk, berisi, dan sehat. Hal ini dapat dilihat melalui iklan televisi, media cetak maupun elektronik yang kebanyakan menampilkan wanita dengan tubuh langsing dan putih. Selain itu, terdapat model catwalk dan peserta kontes kecantikan dengan tubuh tinggi semampai bahkan saat ini banyak perusahaan yang memasukkan penampilan menarik dan tubuh proposional sebagai salah satu kriteria bagi para calon karyawannya (Sakinah, 2018). Oleh karena itu, perempuan menjadi lebih terbiasa memperhatikan tubuh yang dimilikinya termasuk mengenai citra tubuh ideal yang harus dicapai serta menjadi korban dari gambaran tubuh ideal yang kurang realistis (Gough-Yates dalam Sakinah, 2018). Standar kecantikan tersebut pada

akhirnya membetuk citra tubuh pada masyarakat.

Riset yang dilakukan oleh Yosephine (2012) pada 100 mahasiswa, terdapat 49 responden yang memiliki citra tubuh positif dengan 33 responden yang menjalankan perilaku diet yang sesuai dan 16 responden yang menjalankan diet tidak sesuai. Sementara itu, terdapat 51 responden dengan citra tubuh negatif dengan 21 responden menjalankan perilaku diet yang sesuai dan 30 responden dengan perilaku diet tidak sesuai. Perilaku diet memiliki keterkaitan dengan citra tubuh, karena pada dasarnya setiap orang memiliki gambaran ideal mengenai tubuhnya, dimana gambaran tersebut lebih bersifat subjektif (Secord & Jourard, 1998). Apabila seseorang menganggap kondisi fisiknya tidak sama dengan konsep idealnya, maka individu tersebut akan merasa memiliki kekurangan secara fisik meskipun dalam pandangan orang lain sudah dianggap menarik. Berdasarkan penjelasan yang sudah dipaparkan sebelumnya beserta bukti penelitian yang ada, dapat dikatakan bahwa terdapat beberapa sikap yang wanita miliki terhadap perilaku diet. Sehingga, penelitian ini, dilakukan agar mengetahui apakah terdapat hubungan yang signifikan antara citra tubuh dengan sikap wanita terhadap perilaku diet.

## KAJIAN PUSTAKA

Banyak individu menganggap fase pertumbuhan dan perkembangan pada tubuh manusia selesai pada masa remaja. Namun, pada kenyataannya perubahan tersebut terjadi hingga akhir kehidupan (Hurlock, 2006). Salah satu fase tersebut adalah fase dewasa awal yang merupakan masa transisi yang terjadi pada individu dari masa remaja menuju masa dewasa, dimana terdapat banyak perubahan yang terjadi pada wanita ketika memasuki masa dewasa awal seperti jaringan lemak yang terus bertambah hingga akhir usia 20 tahun, serta kekuatan dan kesehatan otot yang mulai menunjukkan penurunan pada umur sekitar 30 tahun (Santrock, 2003).

Menurut Azwar (2010), sikap diartikan sebagai reaksi atau respon yang muncul dari seseorang terhadap objek yang memunculkan perilaku individu terhadap objek tersebut dengan cara-cara tertentu. Hurlock (1996), mengatakan bawa terdapat beberapa tugas perkembangan dewasa awal seperti memilih teman hidup, belajar hidup bersama suami istri, memulai hidup dalam keluarga atau hidup berkeluarga, dituntut adanya kesamaan cara serta paham, mengelola rumah tangga, mulai bekerja dalam suatu jabatan, bertanggung jawab sebagai warga negara secara layak, dan memperoleh kelompok sosial yang sepaham.

Pengalaman yang kuat, pengaruh orang lain yang dianggap penting, kebudayaan, media massa, lembaga pendidikan dan agama, serta faktor emosional merupakan faktor terbentuknya sikap pada individu (Azwar, 2010). Beberapa tugas perkembangan tersebut dipengaruhi oleh daya tarik fisik sehingga mulai munculnya kebutuhan untuk tampil cantik di hadapan orang lain, salah satunya pada wanita dewasa awal. Sehingga individu berusaha untuk merawat dan mengubah penampilannya dengan lebih memperhatikan wajah, kulit, serta bentuk tubuh agar terlihat lebih ideal (Suseno & Dewi, 2014).

Polivy dkk., (1978) mengatakan bahwa perilaku diet merupakan aktivitas mengatur berapa banyak kalori, lemak, karbohidrat yang masuk dalam tubuh guna untuk menurunkan berat badan. Perilaku diet seharusnya dilakukan dengan memenuhi minimum kebutuhan hidup manusia (Dariyo, 2004). Dalam pelaksanaannya, perilaku diet dapat dilakukan dengan sehat dan juga tidak sehat. Diet sehat adalah aktivitas penurunan berat badan dengan mengubah perilaku serta kebiasaan individu ke arah yang lebih sehat seperti mengatur pola makan dengan mengkonsumsi makanan rendah kalori dan lemak serta menjalankan aktivitas fisik seperti olahraga sewajarnya, sedangkan diet tidak sehat adalah tindakan yang membahayakan kesehatan seseorang seperti berpuasa, tidak makan pada waktunya dengan sengaja,

menggunakan obat penurun berat badan, menahan nafsu makan, serta menuntahkan makanan yang dimakan dengan sengaja (Polivy et al., 1978). Secara umum, individu melakukan perilaku diet karena adanya beberapa faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal yang mendorong perilaku diet yakni, kematangan fisik dan usia, health belief, kepribadian, dan berat badan, sedangkan, faktor eksternal yang mempengaruhi perilaku diet adalah status sosial ekonomi keluarga, nilai sosial masyarakat terhadap daya tarik dan kerampingan tubuh, serta hubungan keluarga (Attie & Brooks-Gunn, 1989 dalam Prima & Sari, 2013).

Citra tubuh adalah bagaimana sikap setiap individu yang menilai tubuh yang dimiliki berupa penilaian positif dan negatif, penilaian tersebut bergantung bagaimana individu mengevaluasi diri sendiri, terdapat komponen penilaian puas atau tidak puas (Cash & Pruzinsky, 2002). Evaluasi yang dimaksud dalam pengertian citra tubuh disini adalah evaluasi yang dipengaruhi oleh gambaran mental yang dimiliki seseorang pada tubuhnya sendiri seperti bagaimana seseorang menilai dirinya sendiri terkait perasaan dan juga persepsi (Grogan, 2006).

Cash & Pruzinsky (2002) mengatakan bahwa terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi perkembangan citra tubuh seperti jenis kelamin dimana wanita dikatakan cenderung berpikir untuk mengevaluasi seluruh bagian dari tubuh mereka lebih banyak lagi sehingga menimbulkan perasaan negatif. Selain itu, media massa juga berperan penting dalam persepsi masyarakat mengenai citra tubuh dengan membentuk idealisme sosiokultural yang kuat melalui majalah mode, film, iklan, serta televisi (termasuk televisi anak-anak) dengan standar seperti tinggi, berkaki panjang, dan sangat kurus.

Hubungan Interpersonal juga berperan dalam perkembangan citra tubuh seperti melalui pendapat orang lain mengenai diri individu, *feedback* mengenai fisik yang berasal dari orang tua, saudara, teman sebaya, pasangan, atasan, serta kecenderungan membandingkan dirinya dengan orang lain yang lebih kurus.

## METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei yang sesuai dengan pertanyaan penelitian mengenai perilaku atau keyakinan yang dilaporkan sendiri oleh individu. Penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif eksplanatori. Dalam penelitian ini mengkaji variabel X yaitu citra tubuh dan variabel Y yaitu sikap terhadap perilaku diet. Sehingga penelitian ini dimaksudkan untuk mencari hubungan antar variabel.

Sampel dapat dipertimbangkan melalui jumlah dan karakteristik yang dimiliki populasi yang diinginkan. Penelitian ini, menggunakan teknik *non probability sampling* karena populasi penelitian tidak diketahui jumlahnya secara jelas dan dengan banyaknya jumlah subjek dengan tipe *purposive sampling* yang merupakan teknik yang dilakukan dengan pertimbangan tertentu (Sugiyono, 2017). Peneliti mengambil sampel dari populasi wanita dewasa awal berusia 18-25 tahun karena pada masa dewasa awal terdapat beberapa tugas perkembangan yang harus dituntaskan oleh seorang individu, seperti memilih teman hidup dan mulai bekerja dalam suatu jabatan (Hurlock, 1996).

Skala perilaku diet yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari 22 aitem yang terdiri dari 8 aitem *favourable* dan 15 aitem *unfavourable*. Alat ukur pada penelitian ini berdasarkan teori perilaku diet Polivy, dkk.,

(1978). Keseluruhan aitem ini mengukur perilaku diet yang ada. Metode pemberian skor yang dipakai dalam skala perilaku diet ini adalah metode likert untuk pernyataan *favourable* penilaian dimulai dari angka 4 untuk jawaban sangat setuju (SS), 3 untuk jawaban setuju (S), 2 untuk jawaban tidak setuju (TS), sampai 1 untuk jawaban sangat tidak setuju (STS). Dan untuk pernyataan *unfavourable*, penilaian dimulai dari angka 1 untuk jawaban sangat setuju (SS), 2 untuk jawaban setuju (S), 3 untuk jawaban tidak sesuai (TS), sampai 4 untuk jawaban sangat tidak sesuai (STS). Pilihan jawaban terdiri dari empat kategori, yaitu sesuai (S), sangat sesuai (SS), tidak sesuai (TS), dan sangat tidak sesuai (STS).

Sedangkan untuk skala citra tubuh, menggunakan dimensi dari teori Cash & Pruzinsky (2002) yang disusun oleh Ivana manurung. Instrumen ini menggunakan skala tertutup dengan empat kategori jawaban, yaitu 1 untuk pilihan jawaban Sangat Sesuai (SS), 2 untuk pilihan jawaban Sesuai (S), 3 untuk pilihan jawaban Tidak Sesuai (TS), dan 4 untuk pilihan jawaban Sangat Tidak Sesuai (STS). Skala ini memiliki dua macam item yaitu *favourable* dan *unfavorable*. Penilaian jawaban untuk kategori aitem *favorable* adalah 4 untuk pilihan jawaban Sangat Sesuai (SS), 3 untuk pilihan jawaban Sesuai (S), 2 untuk pilihan jawaban Tidak Sesuai (TS), dan 1 untuk pilihan jawaban Sangat Tidak Sesuai (STS). Sedangkan penilaian jawaban *unfavourable* adalah 1 untuk pilihan jawaban Sangat Sesuai (SS), 2 untuk pilihan jawaban Sesuai (S), 3 untuk pilihan jawaban Tidak Sesuai (TS), dan 4 untuk pilihan jawaban Sangat Tidak Sesuai (STS).

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Masa dewasa awal merupakan masa transisi dari masa remaja ke dewasa yang terjadi dari umur 18 tahun hingga 25 tahun yang ditandai dengan eksplorasi dan eksperimen (Santrock, 2019). Pada fase ini, masih banyak individu yang mengeksplorasi diri berkaitan dengan perjalanan karir, identitas diri, serta gaya hidup yang ingin dijalani (misalnya lajang atau menikah). Dengan adanya tugas perkembangan tersebut wanita dituntut tampil cantik di hadapan orang lain. Namun, tidak dapat dipungkiri, wanita mengalami banyak perubahan seperti jaringan lemak tubuh yang akan terus bertambah hingga akhir usia 20 tahun, serta kekuatan dan kesehatan otot yang mulai menunjukkan penurunan pada umur sekitar 30 tahun (Santrock, 2003). Perubahan fisik dalam perkembangan wanita dewasa awal, menimbulkan perasaan tidak percaya diri, sedih, marah, kecewa, dan emosi negatif lainnya. Oleh sebab itu, dengan adanya kebutuhan tersebut, individu khususnya para wanita berusaha untuk merawat dan mengubah penampilannya dengan lebih memperhatikan wajah, kulit, serta bentuk tubuh agar terlihat ideal (Suseno & Dewi, 2014).

Keinginan untuk memiliki citra tubuh yang sempurna sering disamakan dengan memiliki langsing dan proposional. Citra tubuh diartikan sebagai padangan individu dalam menilai tubuh yang dimilikinya baik secara positif maupun negatif yang dimana, penilaian tersebut bergantung dengan bagaimana individu mengevaluasi diri sendiri (Cash & Pruzinsky, 2002). Sebagai pemenuhan kepuasan bentuk tubuh tersebut, wanita seringkali melakukan perilaku diet untuk menurunkan berat badan. Diet dapat diartikan sebagai penurunan berat badan dengan mengubah perilaku serta kebiasaan individu ke arah yang lebih sehat seperti mengatur pola makan dengan mengonsumsi makanan rendah kalori dan lemak serta menjalankan aktivitas fisik seperti olahraga secara wajar (Polivy dkk., 1978)

Berdasarkan hasil uji deskriptif yang dilakukan oleh penulis setelah melakukan *cleansing data*, terdapat 198 responden yang memenuhi kriteria penelitian ini dengan umur responden terbanyak pada usia 21 tahun dengan jumlah 66 responden (33,3%), diikuti dengan usia 20 tahun dengan jumlah 32 responden (16,2%), usia 25 tahun dengan jumlah 25 responden (12,6%) usia 18 dan 19 tahun dengan masing-masing jumlah responden sebanyak 24 responden (12,1%), usia 22 tahun sebanyak 18 responden (9,1%), usia 23 tahun sebanyak 7 responden (3,5%), serta usia 24 tahun dengan 2 responden (1%). *Kurtosis* pada penelitian ini memiliki bentuk cenderung meruncing atau terdapat nilai mendominasi, hal ini dikarenakan nilai kurtosis yang didapat adalah positif. Selain itu, *skewness* pada penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat citra tubuh pada kategori tinggi, sedangkan perilaku diet menunjukkan mayoritas pada kategori rendah.

Variabel penelitian ini adalah sikap terhadap perilaku diet sebagai variabel dependen dan citra tubuh sebagai variabel independen dengan target subjek yaitu seorang wanita dewasa awal yang pernah atau sedang menjalani perilaku diet. Dalam penormaan pada penelitian ini, citra tubuh dibagi menjadi dua kategorisasi yaitu negatif dan positif sedangkan, perilaku diet dibagi menjadi tiga kategori, yaitu tinggi, sedang, dan rendah. Berdasarkan hasil penormaan data, terdapat 105 responden (53%) dengan citra tubuh positif dan 93 responden (47%) dengan citra tubuh negatif. Menurut Tylka & Wood-Barcalow (2015), citra tubuh positif merupakan bentuk cinta dan rasa hormat yang kita miliki terhadap tubuh kita, dimana individu perlu menerima tubuh termasuk dengan aspek-aspek yang tidak sesuai dengan gambar dari media yang mewakili tubuh langsing yang ideal. Individu dapat menghargai bagaimana bentuk tubuh mereka yang unik, merasa cantik, nyaman, percaya diri, dan senang dengan tubuhnya. Individu yang menganggap citra tubuh dirinya positif akan memperhatikan serta merawat

kebutuhan tubuh mereka dengan baik. Sedangkan, citra tubuh negatif adalah sedikitnya pemahaman individu mengenai konstruk citra tubuh secara keseluruhan dan percaya bahwa citra tubuh hanya sekedar penampilan dan berat badan yang harus dimiliki untuk memenuhi ekspektasi masyarakat. Menurut hasil penormaan data perilaku diet, terdapat 30 responden (15,2%) dengan perilaku diet rendah, 137 responden (69,2%) dengan perilaku diet sedang, dan 31 responden (15,7 %) dengan perilaku diet tinggi.

Hasil analisis korelasi dengan teknik Pearson antara citra tubuh dengan perilaku diet diatas menunjukkan bahwa angka koefisien korelasi Sig. (*2-tailed*)  $< 0,05$  yaitu sebesar 0,006 dan nilai koefisien korelasi sebesar 0,196 yang berarti terdapat hubungan positif yang signifikan dengan kekuatan lemah diantara kedua variabel. Maka dari itu, hipotesis pada penelitian ( $H_a$ ) yang berbunyi “terdapat hubungan antara citra tubuh dengan sikap perempuan terhadap perilaku diet” dapat diterima sedangkan hipotesis nol ( $H_0$ ) ditolak. Hubungan citra tubuh dengan sikap perempuan terhadap perilaku diet ditunjukkan dengan tujuan melihat seberapa tingginya sikap perempuan terhadap perilaku diet ketika memiliki citra tubuh yang rendah.

Banyak individu khususnya wanita berusaha untuk merawat dan mengubah penampilannya dengan lebih memperhatikan wajah, kulit, serta bentuk tubuh agar terlihat lebih ideal (Suseno & Dewi, 2014). Menurut Cash & Pruzinsky (2002), terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi perkembangan citra tubuh seperti jenis kelamin, media massa, dan hubungan interpersonal. Cash & Pruzinsky (2002) juga mengatakan bahwa wanita cenderung berpikir untuk mengevaluasi seluruh bagian dari tubuh mereka lebih banyak lagi sehingga menimbulkan perasaan negatif. Selain itu, media massa juga berperan penting dalam persepsi masyarakat mengenai citra tubuhnya dimana, media massa telah membentuk idealisme sosiokultural yang kuat melalui majalah mode, film, iklan, serta

televisi (termasuk televisi anak-anak) dengan standar seperti tinggi, berkaki panjang, dan sangat kurus. Hubungan Interpersonal juga berperan dalam perkembangan citra tubuh seperti melalui pendapat orang lain mengenai diri individu, *feedback* mengenai fisik yang berasal dari orang tua, saudara, teman sebaya, pasangan, atasan, dll, serta kecenderungan membandingkan dirinya dengan orang lain yang lebih kurus.

Budaya standar kecantikan merupakan salah satu alasan utama mengapa individu mengalami citra tubuh yang buruk. Standar yang tidak realistis menciptakan banyak peluang bagi individu untuk membandingkan diri secara negatif (Stevens & Griffiths, 2020). Hal ini didukung dengan pernyataan dalam wawancara lanjutan yang dilakukan peneliti dengan 10% responden penelitian. Beberapa individu merasa bahwa adanya standar kecantikan menimbulkan sikap membandingkan diri sendiri dengan orang lain terlebih orang-orang yang berada dalam sosial media, iklan, dan televisi. Pada wawancara tersebut individu juga mengakui bahwa alasan mereka melakukan perilaku diet salah satunya adalah ingin memenuhi standar kecantikan yang telah dibentuk oleh masyarakat. Individu yang diwawancarai juga mengaku bahwa faktor paling besar yang mempengaruhi persepsi citra tubuh yang dimiliki individu sehingga ingin melakukan perilaku diet adalah diri sendiri, orang lain, dan media massa.

Dalam perkembangannya, ketika memasuki masa dewasa awal, individu diharapkan memiliki peran dalam mengembangkan sikap serta nilai baru sesuai dengan tugas yang dijalankannya. Sikap dapat diartikan sebagai reaksi atau respon yang muncul dari seseorang terhadap objek yang memunculkan perilaku individu terhadap objek tersebut dengan cara tertentu (Azwar, 2010).

Objek disini adalah perilaku diet yang merupakan penurunan berat badan dengan mengubah perilaku serta kebiasaan individu ke arah yang lebih sehat seperti mengatur pola

makan rendah kalori dan lemak serta menjalankan aktivitas fisik seperti olahraga sewajarnya (Polivy dkk., 1978). Ketika ingin melakukan perilaku tersebut, terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi individu dalam melakukan perilaku diet yang dikatakan oleh Attie d& Brooks-Gunn (1989 dalam Prima & Sari, 2013), yaitu kematangan fisik dan usia, berat badan, *health belief*, kepribadian, hubungan keluarga, nilai sosial masyarakat terhadap daya tarik dan kerampingan tubuh, serta status sosial ekonomi keluarga. Dalam wawancara tersebut, banyak individu yang mengaku bahwa mereka mendapatkan kritik dari keluarga, teman, dan juga pasangan sehingga merasa kurang percaya diri dan melakukan perilaku diet sebagai bentuk usaha agar mendapatkan tubuh ideal yang seperti mereka inginkan.

Namun, dewasa ini, *body-positive movement* atau yang kerap disebut dengan *body positivity* telah berkembang sebagai reaksi terhadap rentetan gambaran media yang mempromosikan penampilan ideal yang tidak realistis dan tidak dapat dicapai. Menurut Stevens & Griffiths (2020) *body positivity* dapat didefinisikan sebagai sebuah usaha untuk menolak kecantikan yang sempit dan terbatas melalui gambaran positif dari beragam bentuk dan ukuran tubuh dengan tujuan mempromosikan *body appreciation* dan *body acceptance*. *Body positivity* bukan hanya menegur bagaimana masyarakat memandang individu berdasarkan bentuk fisik mereka, tetapi juga mengakui bahwa penilaian individu kepada orang lain sering kali dibuat berdasarkan ras, jenis kelamin, seksualitas, dan disabilitas. *Body positivity* juga dibentuk untuk mendorong individu dalam memperluas fokus mereka, tidak hanya mengenai estetika tubuh melainkan dengan fungsi tubuh kemampuan dan kekuatan tubuh. *Body positivity* telah dipopulerkan melalui platform media sosial Instagram (Cwynar-Horta, 2016).

Dalam sebuah penelitian yang dilakukan oleh (Cohen dkk., 2019), hasil

menunjukkan bahwa sedikit dampak dari unggahan mengenai *body positivity* menyebabkan meningkatnya suasana hati wanita, serta kepuasan dan penghargaan tubuh. Hal ini didukung juga dengan hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti pada 10% responden dimana, sebagian besar responden merasa bahwa dengan adanya *body positivity movement* dan beberapa iklan yang sudah beralih dari model dengan standar kecantikan putih dan langsing membantu mereka merasa normal, tidak merasa aneh dengan bentuk tubuh yang dimiliki, bersyukur, dan lebih percaya diri. Perilaku diet tidak hanya dilakukan atas dasar citra tubuh yang dipersepsikan buruk.

Menurut WHO (2003), penyakit jantung coroner, stroke, diabetes, dan kanker, saat ini menjadi penyakit bawaan yang dominan di seluruh dunia. Penentu utama penyakit ini bukan hanyalah genetik melainkan faktor lingkungan termasuk diet dan gaya hidup (Willett, 2006). Hal ini didukung oleh survei (CNN, 2016) dimana terdapat 48 % responden yang melakukan diet karena memiliki alergi, 50% responden karena pertimbangan status halalnya. Selain itu, 37% responden memilih makanan sesuai kandungan lemaknya, 30% sesuai kandungan gula, serta 22% sesuai kandungan karbohidratnya. Salah satu pendorong diet ini adalah realita mengenai semakin banyaknya penyakit degeneratif akibat gaya hidup tak sehat seperti obesitas, diabetes, dan penyakit kardiovaskular sehingga, sebesar 70% responden mengakui bahwa individu menjalankan diet untuk menghindari berbagai penyakit mematikan tersebut. Perilaku diet juga dapat membantu menurunkan glukosa dan berat badan sehingga dapat melancarkan sirkulasi menstruasi pada perempuan (Szczyko et al., 2021). Dalam beberapa paparan tersebut,



dapat menjadi alasan atau faktor pendukung lemahnya hubungan positif dari hasil penelitian ini.

## KESIMPULAN

Penelitian ini berfokus pada hubungan citra tubuh dengan sikap perempuan terhadap perilaku diet. Berdasarkan analisis hasil penelitian ini, citra tubuh memiliki hubungan dengan sikap perempuan perilaku diet. Dengan hasil koefisien korelasi pada penelitian ini menunjukkan adanya hubungan positif, dimana semakin tinggi citra tubuh negatif, semakin tinggi sikap terhadap perilaku diet yang akan dialami.

Dari hasil penelitian ini disarankan untuk penelitian selanjutnya dapat melihat dari sisi yang berbeda dengan memfokuskan konteks penelitian seperti sedang dalam menjalin hubungan romantis atau sedang bekerja. Peneliti selanjutnya juga dapat memfokuskan daerah penelitian. Dari hasil penelitian ini juga menghasilkan saran bagi masyarakat untuk memahami hubungan citra tubuh dengan perilaku diet pada wanita dewasa awal sehingga individu khususnya wanita mengetahui dan menyadari bagaimana perasaan yang dimiliki terhadap dirinya sendiri sehingga dapat menyayangi dirinya lebih baik lagi.

## DAFTAR PUSTAKA

- Azwar, S. (2010). *Sikap Manusia: Teori dan Pengukurannya*. Pustaka Pelajar Offset.
- Cash, T. F., & Pruzinsky, T. (Eds.). (2002). *Body image: A handbook of theory, research, and clinical practice*. Guilford Press.
- Christiani, & Lintang, C. (2015). *Homogenisasi Tubuh Perempuan Pra-Remaja (Tween) Dalam Majalah Girls*. Universitas Diponegoro.
- CNN. (2016). *Survei: Masyarakat Indonesia Mulai Sadar Makanan Sehat*. <https://www.cnnindonesia.com/gaya-hidup/20160909050532-255-157172/survei-masyarakat-indonesia-mulai-sadar-makanan-sehat>

- Cohen, R., Fardouly, J., Newton-John, T., & Slater, A. (2019). #BoPo on Instagram: An experimental investigation of the effects of viewing body positive content on young women's mood and body image. *New Media & Society*, 21(7), 1546–1564. <https://doi.org/10.1177/1461444819826530>

- Cwynar-Horta, J. (2016). The Commodification of the Body Positive Movement on Instagram. *Stream: Interdisciplinary Journal of Communication*, 8(2), 36–56. <https://doi.org/10.21810/strm.v8i2.203>

- D. Intiful, F., Steele-Dadzie, R., Mawusi Amos, P., Pobee, R., Ainuson-Quampah, J., Ammah, C., Antwi, T., Nkum Wilson, K., & Asante, M. (2021). The Impact of Interpersonal Relationships on Dietary Habits. In *Interpersonal Relationships [Working Title]*. IntechOpen. <https://doi.org/10.5772/intechopen.95482>

- Dariyo, A. (2004). *Psikologi Perkembangan Dewasa Muda*. Grasindo.

- Fitradayanti, T. M. (2016). *Apa yang Sebenarnya Pria Pikirkan Tentang Tubuh Wanita?* <https://www.liputan6.com/health/read/2602315/apa-yang-sebenarnya-pria-pikirkan-tentang-tubuh-wanita>

- Gerungan, A. (2004). *Psikologi Sosial*. Rafika Aditama.

- Grogan, S. (2006). Body Image and Health: Contemporary Perspectives. *Journal of Health Psychology*, 11(4), 523–530. <https://doi.org/10.1177/1359105306065013>

- Hurlock, E. (1996). *Psikologi Perkembangan*. Erlangga.

- Hurlock, E. (2006). *Psikologi Perkembangan Anak, Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Erlangga.

- Melliana, S. A. (2006). *Menjelajah tubuh: Perempuan dan mitos kecantikan*. LKIS Pelangi Aksara.

- Men's Health. (2019). *Why Science Says Men Go for Women with Hourglass Figures*. <https://www.menshealth.com/uk/fitness/a28083119/science-says-men-go-for-women-with-hourglass-figures/>

- Muzzayyanah, A. (2020). *Hubungan Antara Body Dissatisfaction dengan Perilaku Diet Tidak Sehat pada Wanita di Sanggar*

- Senam Bellina Yogyakarta. Universitas Mercubuana Yogyakarta.
- Polivy, J., Herman, C. P., & Warsh, S. (1978). *Internal and External Components of Emotionality in Restrained and Unrestrained Eaters*. 8.
- Prima, E., & Sari, E. P. (2013). HUBUNGAN ANTARA BODY DISSACTISFACTION DENGAN KECENDERUNGAN PERILAKU DIET PADA REMAJA PUTRI. *Jurnal Psikologi Integratif*, 17–30. <https://doi.org/10.14421/jpsi.2013.%x>
- Psychology Today. (2010). *Body Image: Does It Hold You Back On the Job?* <https://www.psychologytoday.com/us/blog/you-d-be-so-pretty-if/201010/body-image-does-it-hold-you-back-the-job>
- Sakinah, J. E. (2018). “Ini Bukan Lelucon”: *Body Shaming, Citra Tubuh, Dampak dan Cara Mengatasinya*. 1, 15.
- Santrock, J. W. (2003). *Adolescent-Perkembangan Remaja*. Erlangga.
- Santrock, J. W. (2019). *Life-span development* (Seventeenth edition). McGraw-Hill Education.
- Secord, S., & Jourard, S. (1998). *Body Image Disturbance: Assessment and Treatment*. Pergamon Pres.
- Stevens, A., & Griffiths, S. (2020). Body Positivity (#BoPo) in everyday life: An ecological momentary assessment study showing potential benefits to individuals’ body image and emotional wellbeing. *Body Image*, 35, 181–191. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2020.09.003>
- Strandbu, Å., & Kvalem, I. L. (2014). Body Talk and Body Ideals Among Adolescent Boys and Girls: A Mixed-Gender Focus Group Study. *Youth & Society*, 46(5), 623–641. <https://doi.org/10.1177/0044118X12445177>
- Suara.com. (2019). *Penampilan Fisik Masih Dianggap Penting dalam Mencari Pacar, Ini Alasannya*. <https://www.suara.com/health/2019/11/05/200421/penampilan-fisik-masih-dianggap-penting-dalam-mencari-pacar-ini-alasannya?page=all>
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Suseno, A. O., & Dewi, K. S. (2014). HUBUNGAN ANTARA KETIDAKPUASAN BENTUK TUBUH DENGAN INTENSI MELAKUKAN PERAWATAN TUBUH PADA WANITA DEWASA AWAL. 12.
- Szczuko, M., Kikut, J., Szczuko, U., Szydłowska, I., Nawrocka-Rutkowska, J., Ziętek, M., Verbanac, D., & Saso, L. (2021). Nutrition Strategy and Life Style in Polycystic Ovary Syndrome—Narrative Review. *Nutrients*, 13(7), 2452. <https://doi.org/10.3390/nu13072452>
- Tylka, T. L., & Wood-Barcalow, N. L. (2015). What is and what is not positive body image? Conceptual foundations and construct definition. *Body Image*, 14, 118–129. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2015.04.001>
- WHO. (2003). The World Health Report 2002—Reducing Risks, Promoting Healthy Life. *Education for Health: Change in Learning & Practice*, 16(2), 230–230. <https://doi.org/10.1080/1357628031000116808>
- Willett, W. C. (2006). The Mediterranean diet: Science and practice. *Public Health Nutrition*, 9(1a), 105–110. <https://doi.org/10.1079/PHN2005931>
- Yosephine. (2012). *Hubungan Citra Tubuh terhadap Perilaku Diet Mahasiswa*. Universitas Indonesia.
- Yulianti, T. S., & Indrianti, R. (2015). Hubungan Antara Body Image dengan Perilaku Diet Pada Remaja Kelas XI IPA 3 dan 4 SMAN 1 Polanharjo Klaten. *Jurnal Keperawatan Intan Husada*, 1(1), 57–66.