

## **HUBUNGAN ANTARA *BODY IMAGE* DAN PERILAKU DIET MAHASISWI UNIVERSITAS ESA UNGGUL**

Septian Dini Irawan, Safitri  
Fakultas Psikologi Universitas Esa Unggul  
Jln Arjuna Utara Tol Tomang Kebon Jeruk, Jakarta 11510  
dini.septian@gmail.com

### **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, mengonsumsi obat pelangsing dan lain-lain untuk mendapatkan berat badan yang ideal. Penelitian ini bersifat kuantitatif korelasional *non-eksperimental* dengan sampel sebanyak 90 mahasiswi. Alat ukur yang digunakan adalah Skala *Body Image* dan Skala Perilaku Diet yang dibuat berdasarkan skala *Likert*. Analisa data menggunakan perhitungan korelasi *Pearson Product Moment* diperoleh korelasi sebesar 0,251 dengan nilai sig, 0,017 ( $p < 0,05$ ), artinya terdapat hubungan positif dan signifikan antara *body image* dan perilaku diet mahasiswi Universitas Esa Unggul. Mahasiswi yang memiliki *body image* positif lebih banyak dibandingkan dengan mahasiswi yang memiliki *body image* negatif. Sedangkan perilaku diet sehat pada mahasiswi Universitas Esa Unggul lebih banyak daripada diet tidak sehat. Sebagian besar mahasiswi yang melakukan diet sehat ataupun diet tidak sehat memiliki Indeks Massa Tubuh (IMT) normal.

Kata Kunci: Mahasiswi, *Body Image*, Perilaku Diet.

### **Pendahuluan**

Sebagai remaja, mahasiswi merupakan sosok individu yang sedang dalam proses perubahan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa. Perubahan-perubahan tersebut terjadi baik secara fisik, biologis maupun psikologis dan sosial. Perubahan fisik 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*. *Body image* merupakan sikap yang dimiliki seseorang terhadap tubuhnya berupa penilaian positif atau negatif (Cash & Pruzinsky dalam Andea, 2010).

*Body image* atau citra tubuh lebih sering dikaitkan dengan wanita daripada pria karena wanita cenderung lebih memperhatikan penampilannya (Mappiare dalam Bestiana, 2012). Perubahan-perubahan fisik yang dialami oleh mahasiswi, terutama pada masa remaja, menghasilkan persepsi yang berubah-ubah mengenai citra tubuhnya, namun hampir selalu bersifat negatif dan menunjukkan penolakan terhadap fisiknya (Suryanie dalam Bestiana, 2012).

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 (Cash &

Szymansk dalam Grogan, 1999). 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 ataupun 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. Berikut ini adalah hasil wawancara singkat pada salah satu mahasiswi Universitas Esa Unggul berusia 21 tahun :

*“saya merasa kalau muka saya itu bulet dan lebar, apalagi ketika abis makan saya merasa kalau wajah saya itu jadi lebih bulet dan badan saya berasa lebih lebar, saat itu saya merasa menyesal karena sudah makan dan saya juga merasa cemas dan tidak suka kalau muka saya terlihat bulet, walaupun teman saya mengatakan kalau muka saya biasa saja”*

Hasil wawancara di atas menggambarkan bahwa mahasiswi tersebut menilai wajah dan badannya terlihat lebar. Kondisi tersebut membuat ia merasa penampilannya kurang menarik dan juga merasa cemas. Kecemasan yang disebabkan oleh ketidakpuasan terhadap bentuk tubuhnya. Mahasiswa dalam tugas perkembangannya diharuskan mampu membina hubungan baik dengan lawan jenis (Hurlock dalam Ali & Asrori, 2008). Banyak mahasiswi yang mengutamakan penampilan fisik dalam pergaulan dengan teman yang sejenis kelamin ataupun dari lawan jenis kelamin. Mereka masih menonjolkan hal-hal fisik yang nampak dari luar. Oleh sebab itu, mahasiswi berusaha untuk tampil sebagai seorang individu yang menarik perhatian orang lain, baik dengan teman yang sejenis kelamin maupun dari lawan jenis. Agar dapat tampil semenarik mungkin, maka mahasiswi mengupayakan supaya tubuhnya langsing dan menghindari kegemukan atau berusaha memiliki bentuk tubuh yang ideal (Dariyo, 2004). Kepedulian terhadap *body image* atau citra tubuh yang ideal dapat mengarah kepada usaha obsesif untuk mengendalikan berat badan (Papalia, 2009). Pada umumnya mahasiswi melakukan diet, berolahraga, melakukan perawatan tubuh, mengkonsumsi obat pelangsing dan lain-lain untuk mendapatkan berat badan yang ideal (Decey & Kenny dalam Andea, 2010).

Diet merupakan salah satu usaha yang dilakukan sebagai upaya untuk menurunkan berat badan seseorang (Wirakusuma dalam Putri, 2008). Penelitian yang dilakukan Erdianto (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. Di bawah ini merupakan wawancara singkat dengan salah satu mahasiswi Universitas Esa Unggul: *“saya pernah melakukan diet dengan mengatur pola makan gitu, jadi karbohidratnya itu dikurangi, jadi kalo setiap pagi itu saya hanya minum susu khusus diet atau mengurangi makan malam, jadi kalo udah jam 5 sore keatas udah ga makan lagi. akibat dari diet tersebut maag saya sering kambuh karena tidak makan malam dan itu tersiksa banget karena ulu hatinya perih, saya melakukan diet itu untuk ngurusin badan dan juga ingin mendapatkan tubuh yang proporsional, saya merasa kalo badan saya itu gemuk, jadi kalo berat badan saya turun jadi segini, kayanya terlihat proporsional aja”*

Berdasarkan hasil wawancara, terlihat bahwa mahasiswi tersebut melakukan diet dengan mengatur pola makannya untuk mendapatkan bentuk tubuh proporsional yang diinginkannya, walaupun perilaku diet tersebut telah menimbulkan dampak negatif pada kesehatannya, yaitu penyakit maag yang sering kambuh. Perilaku diet yang sering dilakukan ada yang sehat dan ada pula yang tidak sehat. Perilaku diet sehat yaitu mengkonsumsi sayur dan buah, mengurangi makanan yang berlemak, meningkatkan olah raga, mengurangi cemilan dan mengurangi makanan yang berkarbohidrat tinggi. Sedangkan perilaku diet yang tidak sehat, seperti puasa (diluar ibadah), tidak makan dengan sengaja, penggunaan pil-pil diet, memperbanyak merokok, penahan nafsu makan atau *laxative*, menggunakan *diuretic* (obat penyerap kadar air dalam tubuh), muntah dengan sengaja, tidak makan daging sama sekali, dan tidak makan makanan yang mengandung karbohidrat sama sekali (French, Perry, Leon, & Fulkerson dalam Elga, 2007).

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. Mahasiswa yang melakukan diet sering kali tidak memperhitungkan dampak negatifnya. Diet yang ditempuh mahasiswa 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 dalam Oktananda, 2008). 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 Mahasiswa FISIP UI didapatkan 49 mahasiswa yang memiliki citra tubuh positif dengan 33 mahasiswa menjalankan perilaku diet yang sesuai dan 16 mahasiswa menjalankan perilaku diet tidak sesuai. Sementara itu, 51 mahasiswa memiliki citra tubuh negatif dengan 21 mahasiswa menjalankan perilaku diet yang sesuai dan 30 mahasiswa menjalankan perilaku diet tidak sesuai. Dengan kata lain, dari hasil penelitian diatas terlihat bahwa mahasiswa yang memiliki citra tubuh positif lebih cenderung melakukan diet yang sesuai daripada diet tidak sesuai. Sebaliknya, mahasiswa yang memiliki citra tubuh negatif lebih cenderung melakukan diet tidak sesuai daripada diet sesuai.

Diet yang dilakukan mahasiswa bukanlah hal yang dapat disepelekan. Mahasiswa termasuk dalam remaja akhir yang tubuhnya sedang berkembang pesat dan sudah seharusnya mendapatkan komponen nutrisi penting yang dibutuhkan untuk berkembang (Hill, Oliver, & Rogers dalam Elga, 2007). Kebiasaan diet pada mahasiswa 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. Tubuh yang tidak mendapatkan cukup kalori dan kekurangan energi dapat mempengaruhi kondisi psikologis. Seseorang merasa stress dan mudah tersinggung saat merasa lapar akibat diet yang ketat. Bahkan, dalam tingkat yang lebih lanjut dapat menyebabkan depresi yang parah (DuniaFitnes.com). Diet yang ditempuh mahasiswa 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 dalam Oktananda, 2008) Diet pada mahasiswa juga dapat menjadi sebuah titik awal berkembangnya gangguan pola makan (Polivy & Herman dalam Elga, 2007). Hal tersebut dapat menjadi bukti bahwa perilaku diet dapat membawa dampak yang buruk bagi kesehatan, baik secara fisik maupun psikis pada mahasiswa yang melakukannya. Keinginan untuk memperoleh tubuh yang kurus melalui diet, akhirnya tidak tercapai bahkan menimbulkan masalah yang lebih serius hingga terjadi gangguan fisik dan gangguan pola makan.

Ogden (2002) 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.

## **Metode Penelitian**

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif yang bersifat non-eksperimental, karena data dalam penelitian ini berupa angka-angka dan analisis menggunakan statistik (Sugiyono, 2009). Berdasarkan tujuan penelitian, penelitian ini termasuk dalam penelitian korelasional, karena ingin mengetahui hubungan antar variabel, yaitu antara variabel *body image* dan variabel perilaku diet pada mahasiswa Universitas Esa Unggul. Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas: obyek/subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. (Sugiyono, 2009). Populasi dari penelitian ini adalah mahasiswa Universitas Esa Unggul regular aktif angkatan 2010-2012 yang berjumlah 1801 mahasiswa. Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut (Sugiyono, 2009). Jumlah sampel yang digunakan dari total populasi 1801 mahasiswa dengan sampel sebesar 5%, maka pada penelitian ini digunakan sampel sebanyak 90 mahasiswa. Penelitian ini menggunakan tabel *Yount* dalam menentukan besarnya sampel penelitian (Widiyanto, 2007). Dalam penelitian ini, uji

validitas menggunakan *construct validity*. Dengan item dikatakan valid bila nilai koefisien validitas per item berada pada nilai 0,3 (Sugiyono, 2009).

Reliabilitas alat ukur pada penelitian ini akan diuji dengan teknik *internal consistency*, yaitu mencoba alat ukur sekali saja untuk memperoleh data yang akan dianalisis dengan rumus tertentu (Sugiyono, 2009). Sedangkan teknik pengkategorisasian positif, sedang, dan negatif terhadap *body image* dan perilaku diet menggunakan perhitungan interpretasi skor berdasarkan nilai rata-rata (mean) dan standar deviasi.

## Hasil dan Pembahasan

Berdasarkan 90 data yang diperoleh, rentang usia subjek berada pada usia remaja akhir, yaitu 18 – 22 tahun. Pada penelitian ini dapat diketahui bahwa subjek yang berusia 18 tahun sebanyak 20 mahasiswi (22%), berusia 19 tahun sebanyak 19 mahasiswi (21%), berusia 20 tahun sebanyak 28 mahasiswi (31%), berusia 21 tahun sebanyak 19 mahasiswi (21%), dan berusia 22 tahun sebanyak 4 mahasiswi (5%).

Berdasarkan hasil data diri dari 90 mahasiswi, dapat diketahui terdapat 16 mahasiswi ekonomi (18%), 4 mahasiswi teknik (4%), 16 mahasiswi ilmu kesehatan (18%), 4 mahasiswi hukum (4%), 13 mahasiswi ilmu komunikasi (14%), 9 mahasiswi fisioterapi (10%), 8 ilmu komputer (9%), 16 mahasiswi psikologi (18%), dan 4 mahasiswi FDIK (4%).

Berdasarkan hasil keseluruhan isian data diri mahasiswa, diperoleh angkatan 2010 sebanyak 18 mahasiswi (20%), angkatan 2011 sebanyak 36 (40%), dan angkatan 2012 sebanyak 36 (40%).

Berdasarkan hasil data dari 90 mahasiswi, dapat diketahui terdapat 9 mahasiswi yang memiliki IMT kurus (10%), 61 mahasiswi yang memiliki IMT normal (68%), 9 mahasiswi yang memiliki IMT kegemukan tingkat 1 (10%), dan 11 mahasiswi memiliki IMT kegemukan tingkat 2 (12%).

Berdasarkan hasil *crosstab* IMT dengan fakultas, dapat diperoleh bahwa fakultas ekonomi, teknik, ilmu kesehatan, hukum, komunikasi, fisioterapi, psikologi dan ilmu komputer lebih banyak memiliki Indeks Massa Tubuh (IMT) normal. Sedangkan untuk FDIK lebih banyak memiliki Indeks Massa Tubuh (IMT) normal dan kegemukan tingkat 1.

## Hasil Uji Normalitas

### Body Image

Berdasarkan hasil uji normalitas data dengan menggunakan *One-Sampel Kolmogrov-Smirnov Test* diperoleh hasil nilai sig. (p) = 0,852 (p

> 0,05), artinya distribusi data dalam penelitian ini normal.

### Perilaku Diet

Berdasarkan hasil uji normalitas data dengan menggunakan *One-Sampel Kolmogrov-Smirnov Test* diperoleh hasil nilai sig. (p) = 0,821 (p > 0,05), artinya distribusi data dalam penelitian ini normal.

## Analisa Data

### Hubungan Antara Body Image dan Kecemasan

Berdasarkan analisis *Pearson Product Moment* dengan menggunakan SPSS 17.0, diperoleh hasil nilai korelasi sebesar 0,251 dan nilai sig (p) = 0,017 (p < 0,05). Hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara *body image* dengan perilaku diet atau  $H_1$  diterima. 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. Hal ini sesuai dengan pendapat Papalia (2009), yang mengatakan bahwa kepedulian terhadap *body image* atau citra tubuh yang ideal dapat mengarah kepada usaha obsesif untuk mengendalikan berat badan. Sehingga para mahasiswi pun melakukan berbagai cara untuk mengontrol berat badannya agar mendapatkan citra tubuh yang ideal dan terlihat menarik. Pada umumnya mahasiswi melakukan diet, berolahraga, melakukan perawatan tubuh, mengkonsumsi obat pelangsing dan lain-lain untuk mendapatkan berat badan yang ideal (Dacey & Kenny dalam Andea, 2010).

Mahasiswi yang memiliki *body image* positif akan merasa puas dengan tubuhnya, merasa bentuk tubuh dan berat badannya ideal. Keinginan-keinginan untuk menjadikan berat badan tetap optimal dengan menjaga pola makan yang teratur, membuat persepsi terhadap *body image* atau citra tubuh yang baik akan sesuai dengan keinginannya (Thompson dalam Ridha, 2012). Agar tubuhnya tetap menarik dan ideal, seringkali mahasiswi menjaga perilaku makan dan perilaku sehatnya. Perilaku sehat yang dapat diasosiasikan dengan diet, seperti pengurangan kalori, memperbanyak olahraga, memperbanyak makan buah dan sayur, mengurangi cemilan, mengurangi asupan lemak, mengurangi permen atau makanan manis, mengurangi porsi makan yang dikonsumsi, mengubah tipe makan, mengurangi konsumsi daging, mengurangi makanan yang berkarbohidrat tinggi, dan mengkonsumsi makanan-makanan rendah kalori (French, Perry, Leon, & Fulkerson dalam Elga, 2007). Diet sehat ini dapat

membuat seseorang memiliki tubuh ideal tanpa mendatangkan efek samping yang berbahaya bagi tubuh.

Sedangkan pada mahasiswa dengan *body image* negatif adalah mahasiswa yang merasa tidak puas terhadap tubuhnya, menilai citra tubuhnya tidak ideal atau bentuk tubuh dan berat badan tidak sesuai dengan keinginannya. Rasa tidak puas yang dirasakan mahasiswa cenderung mengarah kepada bentuk dan berat badannya. Menurut Dacey dan Kenny (dalam Sari, 2009) bertambahnya berat badan yang dramatis pada mahasiswa dapat mengakibatkan mahasiswa mempersepsi bahwa diri mereka tersebut dalam kategori gemuk. Padahal pada kenyataannya ukuran berat badan sudah sesuai dengan tinggi badan mereka sehingga mahasiswa lebih sering melakukan diet untuk mengurangi berat badan mereka. Seseorang yang berdiet semata-mata bertujuan untuk memperbaiki penampilan akan cenderung menempuh cara-cara yang tidak sehat untuk menurunkan berat badan mereka, seperti berpuasa (di luar niat ibadah) atau melewatkan waktu makan dengan sengaja, penggunaan obat penurunan berat badan, penahan nafsu makan, dan muntah dengan disengaja (Kim & Lennon dalam Elga, 2007).

### Gambaran Kategorisasi Body Image

Berdasarkan hasil perhitungan kategorisasi dihasilkan bahwa mahasiswa yang memiliki *body image* positif sebanyak 26 mahasiswa (29%), *body image* sedang sebanyak 43 mahasiswa (48%) dan *body image* negatif sebanyak 21 mahasiswa (23%). Dengan demikian yang paling banyak adalah kategori sedang, tetapi yang memiliki *body image* positif lebih banyak daripada yang negatif.

Hasil penelitian memperlihatkan bahwa sebanyak 26 mahasiswa memiliki *body image* positif (29%). Berdasarkan dimensi-dimensi yang dikemukakan oleh Cash (dalam Seawell & Danorf-Burg, 2005), pada dimensi *appearance evaluation* (evaluasi penampilan), mahasiswa merasa penampilan dan keseluruhan tubuhnya menarik serta memuaskan. Dimensi *appearance orientation* (orientasi penampilan), mahasiswa memperlihatkan perhatian terhadap penampilan dirinya serta usaha yang dilakukan untuk memperbaiki dan meningkatkan penampilan dirinya sudah merasa terlihat menarik. Dimensi *body area satisfaction* (kepuasan terhadap bagian tubuh), mahasiswa merasa puas terhadap wajahnya, tubuh bagian bawah (pantat, paha, pinggul, kaki), tubuh bagian tengah (pinggang, perut), tubuh bagian atas (dada, bahu, lengan) dan penampilan secara keseluruhan. Dimensi *overweight preoccupation* (kecemasan menjadi

gemuk), mahasiswa merasa tidak cemas terhadap kegemukan, tidak khawatir terhadap berat badan yang bertambah, serta kecenderungan melakukan diet dan membatasi pola makan yang rendah. Terakhir dimensi *self-classified weight* (pengkategorian ukuran tubuh), mahasiswa merasa berat badannya normal. Mereka yang memiliki *body image* positif menyatakan “Saya merasa puas dengan penampilan fisik saya saat ini” (item no 1), “Saya bangga dengan bentuk tubuh saya” (item no 2), “Berat badan saya berada dalam kategori yang ideal” (item no 24). Hal tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa Universitas Esa Unggul yang memiliki *body image* positif, cenderung merasa puas dan bangga dengan penampilan fisiknya serta menilai citra tubuhnya ideal.

Sedangkan sebanyak 21 mahasiswa memiliki *body image* negatif (23%). Berdasarkan dimensi-dimensi yang dikemukakan oleh Cash (dalam Seawell & Danorf-Burg, 2005), pada dimensi *appearance evaluation* (evaluasi penampilan), mahasiswa merasa penampilan dan keseluruhan tubuhnya tidak menarik serta tidak memuaskan. Dimensi *appearance orientation* (orientasi penampilan), mahasiswa memperlihatkan perhatian terhadap penampilan dirinya serta usaha yang dilakukan untuk memperbaiki dan meningkatkan penampilan dirinya tidak terlihat menarik. Dimensi *body area satisfaction* (kepuasan terhadap bagian tubuh), mahasiswa merasa tidak puas terhadap wajahnya, tubuh bagian bawah (pantat, paha, pinggul, kaki), tubuh bagian tengah (pinggang, perut), tubuh bagian atas (dada, bahu, lengan) dan penampilan secara keseluruhan. Dimensi *overweight preoccupation* (kecemasan menjadi gemuk), mahasiswa merasa cemas terhadap kegemukan, merasa khawatir terhadap berat badan yang bertambah, serta kecenderungan melakukan diet dan membatasi pola makan yang cenderung tinggi. Terakhir dimensi *self-classified weight* (pengkategorian ukuran tubuh), mahasiswa merasa berat badannya tidak normal. Memiliki *body image* yang negatif menyatakan bahwa “Ukuran berat badan saya tidak normal” (item no 18), “Berat badan saya saat ini tidak ideal” (item no 19), “Saya kurang nyaman dengan bentuk tubuh saya saat ini” (item no 20). Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa Universitas Esa Unggul yang memiliki *body image* negatif, cenderung menilai dirinya tidak ideal, tidak puas dan tidak nyaman terhadap tubuhnya.

Sedangkan mahasiswa yang memiliki *body image* sedang juga merasa kurang puas dengan salah satu bagian tubuhnya namun hal tersebut tidak terlalu mengganggu dirinya dan masih merasa nyaman dengan penampilan fisiknya. Pada penelitian ini kategori *body image* difokuskan pada

*body image* positif dan negatif, dengan hasil yang didominasi pada *body image* sedang yaitu 47 % mahasiswa.

### Gambaran Kategorisasi Jenis Perilaku Diet

Berdasarkan hasil perhitungan kategorisasi dihasilkan bahwa jenis perilaku diet yang dominan pada variabel perilaku diet adalah jenis perilaku diet sehat yaitu 48 mahasiswa dari 90 sampel penelitian dibandingkan dengan jenis perilaku diet tidak sehat sebesar 42 mahasiswa. Mahasiswa yang melakukan diet sehat menyatakan bahwa “*Saya mengatur porsi makan saya agar tidak terlalu banyak*” (item no 1), “*Saya mengurangi makanan yang berlemak*” (item no 3), “*Saya banyak mengonsumsi sayur-sayuran*” (item no 4), “*Ketika ada waktu luang, saya menyempatkan diri untuk jogging*” (item no 9), “*Saya mengurangi makanan manis*” (item no 8). Dengan kata lain, mahasiswa yang diet sehat cenderung mengatur pola makannya dan juga melakukan aktivitas olahraga. Hal tersebut sesuai dengan teori French, dkk (dalam Elga, 2007) yang mengatakan bahwa diet dapat diasosiasikan dengan perubahan perilaku kearah yang lebih sehat, seperti mengubah pola makan dengan mengonsumsi makanan rendah kalori atau rendah lemak, dan menambah aktivitas fisik secara wajar. Ogden (2010) juga mengatakan salah satu pola makan sehat yang dianjurkan yaitu mengurangi konsumsi cemilan atau makanan yang mengandung gula, seperti keripik kentang, permen dan lain-lain. Diet sehat dapat dilakukan dengan cara mengurangi masukan kalori kedalam tubuh namun tetap menjaga pola makan yang dianjurkan oleh pedoman gizi seimbang (Anwar dalam Elga 2007).

Sedangkan mahasiswa yang melakukan diet tidak sehat menyatakan bahwa “*Saya menggunakan obat penahan nafsu makanan*” (item no 8), “*Saya sengaja memuntahkan makanan*” (item no 10), “*Saya mengurangi berat badan dengan berpuasa*” (item no 13), “*Saya menggunakan obat penyerap air dalam tubuh (diuretic)*” (item no 20). Dengan kata lain, mahasiswa yang diet tidak sehat cenderung menempuh cara-cara yang tidak sehat untuk mengontrol berat badannya. Hal tersebut sejalan dengan teori French, dkk (dalam Elga, 2007) yang mengatakan bahwa diet tidak sehat dapat diasosiasikan dengan perilaku yang membahayakan kesehatan dapat dilakukan dengan berpuasa (di luar niat ibadah) atau melewatkan waktu makan dengan sengaja, penggunaan obat penurun berat badan, penahan nafsu makan, muntah dengan sengaja, dan *binge eating*.

Peneliti juga memberikan gambaran Indeks Massa Tubuh (IMT) dengan perilaku diet, dapat

diperoleh bahwa mahasiswa yang memiliki IMT kurus dan normal cenderung melakukan diet sehat, sedangkan mahasiswa yang memiliki IMT normal, kegemukan tingkat 1 dan 2 cenderung melakukan diet tidak sehat. Dari data tersebut juga dapat disimpulkan bahwa mahasiswa yang melakukan diet sehat ataupun diet tidak sehat lebih banyak memiliki Indeks Massa Tubuh (IMT) normal, yaitu sebanyak 61 mahasiswa. Hal tersebut sejalan dengan yang dikatakan oleh Wirakusumah (dalam Siswanti, 2007), walaupun tubuh mereka sudah proporsional berdasarkan perhitungan Indeks Massa Tubuh (IMT), namun kebanyakan dari mereka masih berkeinginan untuk menurunkan berat badan mereka. Hal tersebut kemungkinan dikarenakan mahasiswa dengan IMT normal masih menganggap bahwa diri mereka gemuk dan tidak menarik, sehingga memiliki keinginan yang tinggi untuk memiliki tubuh langsing yang didapatkan dengan cara berdiet. Bahkan dalam penelitian ini, terdapat 9 mahasiswa dengan kategori IMT kurus yang juga melakukan diet. Kondisi ini dikarenakan masih banyak mahasiswa yang mengutamakan penampilan fisik dalam pergaulan dengan teman yang sejenis kelamin ataupun dari lawan jenis kelamin. Mereka masih menonjolkan hal-hal fisik yang nampak dari luar. Oleh sebab itu, mahasiswa berusaha untuk tampil sebagai seorang individu yang menarik perhatian orang lain, baik dengan teman yang sejenis kelamin maupun dari lawan jenis. Agar dapat tampil semenarik mungkin, maka mahasiswa mengupayakan supaya tubuhnya langsing dan menghindari kegemukan atau berusaha memiliki bentuk tubuh yang ideal (Dariyo, 2004).

### Kesimpulan

Korelasi antara *body image* dengan perilaku diet adalah 0,251 dan nilai sig (p) sebesar 0,017 (p < 0,05). Hal tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara *body image* dengan perilaku diet pada mahasiswa Universitas Esa Unggul. Artinya semakin positif *body image* yang dimiliki mahasiswa maka semakin sehat perilaku diet yang dilakukan. Demikian pula sebaliknya semakin negatif *body image* yang dimiliki oleh mahasiswa maka semakin tidak sehat perilaku diet yang dilakukan.

Pada kategorisasi variabel *body image*, mahasiswa Universitas Esa Unggul masuk kedalam kategori sedang (47%), dan mahasiswa yang memiliki *body image* positif (29%) lebih banyak daripada *body image* negatif (23%).

Dari hasil kategorisasi variabel perilaku diet, jenis perilaku diet sehat lebih dominan (53%) daripada jenis perilaku diet tidak sehat (47%). Sebagian besar mahasiswa yang melakukan diet

sehat ataupun diet tidak sehat memiliki Indeks Massa Tubuh (IMT) normal.

#### **Daftar Pustaka**

- Andea, R. Hubungan Antara Body Image Dan Perilaku Diet Pada Remaja. Skripsi. Fakultas Psikologi. Universitas Sumatera Utara. 2010
- Ali, M., & Asrosi, M. Psikologi Remaja: Perkembangan Peserta Didik. Jakarta: PT Bumi Aksara. Jakarta, 2008
- Azwar, S. Penyusunan Skala Psikologi. Edisi 2. Yogyakarta: Pustaka Pelajar. Yogyakarta, 2012.
- Bestiana, D. Citra Tubuh dan Konsep Tubuh Ideal Mahasiswi FISIP Universitas Airlangga Surabaya. Jurnal Psikologi. Surabaya, 2012
- Dariyo, A. Psikologi Perkembangan Remaja. Bogor: Ghalia Indonesia. Bogor, 2004
- DuniaFitnes.com. 5 Bahaya Diet Tidak Sehat. Artikel. Available FTP: <http://duniafitnes.com/fat-loss/5-bahaya-diet-tak-sehat.html>. 2012
- Elga, P. Hubungan Antara Body Dissatisfaction Dan Perilaku Diet Pada Remaja Putri. Skripsi. Fakultas Psikologi. Universitas Indonesia. Depok. 2007
- Erdianto, S. D. Hubungan Antara Faktor Individu dan Faktor Lingkungan Dengan Kecenderungan Penyimpangan Perilaku Makan Pada Mahasiswi Jurusan Administrasi Perkantoran dan Sekretaris FISIP UI tahun 2009. Skripsi. Universitas Indonesia. 2009
- Grogan, S. Body Image: Understanding Body Dissatisfaction in Men, Women, and Children. United States: Routledge. 1999
- Hawks, S. R. Classroom Approach for Managing Dietary Restraint, Negative Eating Styles, and Body Image Concerns Among College Women. Journal Of American College Health, Vol. 56, No. 4. 2008
- Hurlock, E. B. Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan. Edisi kelima. Jakarta: Erlangga. 1984
- Husna, N. L. Hubungan Antara Body Image Dengan Perilaku Diet (Penelitian pada Wanita di Sanggar Senam RITA Pati). Skripsi. Fakultas Ilmu Pendidikan. Universitas Negeri Semarang. 2013
- Indika, K. Gambaran Citra Tubuh Pada Remaja Yang Obesitas. Skripsi. Fakultas Psikologi. Universitas Sumatera Utara. 2010
- Monks, F. J., Knoers, A. M. P., & Haditono, S. R. 2006. Psikologi Perkembangan: Pengantar dalam Berbagai Bagiannya. Yogyakarta: Gadjah Mada Press. 2006
- Ogden, J. The Psychology Of Eating: From Healthy To Disordered Behavior. USA: The Blackwell Publishing. Available FTP: <http://books.google.com>, 2010
- Oktananda, D. 2008. Perilaku Diet Mahasiswi Ditinjau Dari Self Efficacy. Skripsi. Fakultas Psikologi. Universitas Katolik Soegijapranata. Semarang. 2008
- Papalia, D. E., Olds, S. W., & Feldman, R. D. Human Development: Perkembangan Manusia. Jakarta: Salemba Humanika. Jakarta
- Perdani, D. P. Kepuasan Body Image Pada Mahasiswa Yang Menggunakan Body Piercing. Skripsi. Fakultas Psikologi. Universitas Esa Unggul. 2009
- Putri, R. P. Perilaku Diet Pada Remaja Putri Ditinjau Dari Harga Diri. Skripsi. Fakultas Psikologi. Universitas Katolik Soegijapranata. Semarang. 2008
- Ridha, M. Hubungan Antara Body Image Dengan Penerimaan Diri Pada Mahasiswa Aceh Di Yogyakarta. Fakultas Psikologi. Universitas Ahmad Dahlan. Empathy Vo. 1, No. 1. 2012
- Santrock, J. W. Adolescence; Perkembangan Remaja. Edisi keenam (Alih bahasa: Dra. Shinto B. Adelar, M.Sc dan Sherly Saragih, S.Psi). Jakarta: Erlangga. 2003
- Santoso, A. Statistik Untuk Psikologi Dari Blog Menjadi Buku. Yogyakarta: Universitas Sanata Dharma. Yogyakarta, 2010.

- Sarwono, J. Metode Riset Skripsi: Pendekatan Kuantitatif Menggunakan Prosedur SPSS. Jakarta: PT Elex Media Komputindo. 2012
- Sarwono, S. W. Pengantar Psikologi Umum. Jakarta: Rajawali Pers. Jakarta, 2010
- Sari, T. Y. Hubungan Antara Perilaku Konsumtif Dengan Body Image Pada Remaja Putri. Skripsi. Fakultas Psikologi. Universitas Sumatera Utara. 2009
- Seawel, A. H., & Danoff-Burg, S. Body Image And Sexuality In Women With And Without Systemic Lupus Erythematosus. Sex Roles. Available FTP: <http://business.highbeam.com/435388/article-1G1-141349883/body-image-and-sexuality-women-and-without-systemic>. 2005
- Siswanti. Hubungan Body Image Dengan Perilaku Makan, Perilaku Sehat, Status Gizi Dan Kesehatan Mahasiswa. Skripsi. Fakultas Pertanian. Institut Pertanian Bogor. 2007
- Sugiyono. Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D. Bandung: Alfabeta. Bandung, 2009
- Taniredja, T & H, Mustafidah. Penelitian Kuantitatif: Sebuah Pengantar. Bandung: Alfabeta. Bandung, 2011
- Triyuliana, A. H. Panduan Praktis Pengolahan Data Statistik Dengan SPSS 15.0. Semarang: Wahana Komputer.
- Vander Wal, S. J. Unhealthy Weight Control Behaviors Among Adolescents. Journal of Health Psychology.
- Widiyanto, M. A. Metodologi Penelitian Kuantitatif. Fakultas Psikologi Universitas Esa Unggul. Jakarta, 2009
- Winarsunu, T. Statistik Dalam Penelitian Psikologi & Pendidikan. Malang: UMM Press. Malang, 2009