

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Penelitian

Masa dewasa awal adalah masa peralihan setelah masa remaja, yaitu dimulai dari usia 18 tahun sampai usia 40 tahun. Pada masa ini akan terjadi perubahan dalam diri individu, yakni dari aspek fisik, kognitif, dan peran sosial di masyarakat (Papalia, 2008.). Individu akan masuk dalam fase kehidupan yang tidak sama lagi dengan masa remaja. Mereka akan memulai mengambil tanggung jawab yang lebih dalam pendidikan, karir, dan hubungan asmara. Berkarir dan menemukan pasangan hidup membuat wanita dewasa awal lebih memperhatikan penampilannya (Santrock, 2002). Salah satu cara terbaik untuk mendapatkan perhatian di lingkungannya adalah dengan mempunyai bentuk tubuh yang ramping yang dianggap baik dan menarik oleh pria dan wanita.

Salah satu cara mendapatkan tubuh ramping adalah dengan melakukan diet. Saat ini diet merupakan salah satu cara yang paling populer untuk menurunkan berat badan karena diet dapat dilakukan oleh semua orang. Menurut Muda (2003), diet adalah aturan makan khusus untuk kesehatan dan sebagainya (biasanya atas petunjuk dokter), berpantang atau menahan diri terhadap pantangan tertentu untuk kesehatan, mengatur kuantitas dan jenis makanan untuk mengurangi berat badan atau karena penyakit. Selanjutnya diet menurut Barasi (2007), secara umum merupakan prasarat bagi kesehatan, yang dapat digunakan untuk meningkatkan kualitas hidup, atau kesejahteraan, dan pencegahan terhadap penyakit terkait gizi. Diet dilakukan oleh banyak orang karena tidak mahal, diterima secara sosial, dapat dilakukan kapan saja, dimana saja dan oleh siapa saja (Hawks, 2008).

Diet yang sehat dapat membuat seseorang memiliki bentuk tubuh yang ideal tanpa mendatangkan efek samping yang berbahaya bagi tubuh. Diet yang sehat dapat dilakukan dengan cara mengurangi asupan kalori yang masuk ke dalam tubuh namun tetap menjaga pola makan yang dianjurkan oleh pedoman gizi seimbang (Anwar, 2007). Diet yang sehat juga harus menyeimbangkan antara makanan sehat yang masuk ke dalam tubuh dan olahraga yang rutin untuk membentuk otot tubuh dan memperlancar peredaran darah (Almatsier, 2006). Sementara diet yang tidak sehat dapat diasosiasikan dengan perilaku yang dapat membahayakan kesehatan yang sering dilakukan dengan berpuasa (diluar niat ibadah) atau melewatkan waktu makan dengan sengaja, penggunaan obat penurun badan, penahan nafsu makan, muntah dengan disengaja, dan *binge eating* (Kim & Lennon, 2006). Salah satu jenis diet yang umum dijalani oleh individu adalah *diet food combining*. Diet metode ini tidak membatasi jumlah makanan yang masuk, sehingga pelakunya tidak akan merasa tersiksa dan menahan lapar. Metode ini sangat menyarankan makanan alami, seperti buah segar dan sayur. Pola *food combining* juga menyarankan agar pelakunya memadukan protein hewani dan sayur saat makan, sedangkan makanan protein dan karbohidrat sebisa mungkin tidak dimakan secara bersamaan (Almatsier, 2006).

Diet dilakukan oleh banyak individu karena individu mempunyai penilaian tersendiri terhadap dirinya. Keadaan fisik yang dimiliki dapat menjadi faktor yang membentuk *body image* individu. Seperti pernyataan yang mengatakan bahwa aspek yang berperan penting dalam *body image* adalah aspek fisik, yang meliputi penilaian individu terhadap segala sesuatu yang dimilikinya seperti tubuh, pakaian, benda-benda pribadi dan lain sebagainya (Burn, 1993). Schilder mendefinisikan citra tubuh sebagai gambaran tentang tubuh individu yang terbentuk dalam pikiran kita, atau

dengan kata lain gambaran tubuh individu menurut individu itu sendiri (Burn, 1993). *Body image* yang dibangun oleh individu mencakup salah satunya adalah bentuk tubuh yang ideal, yang didapat melalui program diet. Individu akan menerima penilaian dari orang lain tentang perubahan bentuk fisik individu setelah melakukan program diet, dan individu akan menilai dirinya sendiri terhadap perubahan bentuk tubuh (Sarlito, 2001).

Individu yang menata dirinya dengan baik akan mendapat penilaian baik pula oleh orang lain. Tampilan fisik individu adalah bagian pertama yang terlihat oleh orang lain. Maka dari itu individu cenderung ingin memiliki bentuk tubuh yang ideal sebagaimana standar yang berlaku di sosial. *Body image* pada individu adalah gambaran, fantasi, dan pemaknaan individu tentang bagian dan fungsi tubuh yang dimiliki yang merupakan bagian dari komponen gambaran diri dan dasar representasi diri. Hal tersebut yang memotivasi individu untuk mempunyai bentuk tubuh ideal. Penelitian yang berkaitan dengan *body image* pernah dilakukan (Fristy, 2015) yang menyatakan bahwa remaja yang mengalami *body dysmorphic* mempunyai kecemasan terhadap tubuh, terkhusus dalam aspek afeksi. Subjek tidak puas dengan tubuhnya, mulai dari hidung, bibir, bentuk tubuh, bahkan hampir semua bagian tubuh tidak subjek sukai. Rasa percaya diri yang kurang menjadi faktor *body image* yang buruk.

Untuk memperoleh *body image* yang baik salah satunya dengan mencapai tubuh yang ideal. Banyak sekali aturan-aturan yang dibuat sedemikian rupa yang tujuannya adalah mengatur kembali pola hidup secara lebih sehat dan terarah. Dalam menjalankan aturan tersebut, individu dituntut untuk tetap konsisten dan patuh. Namun tidak sedikit dari individu yang gagal dalam menjalankan diet, itu dikarenakan ketidakpatuhan individu terhadap keputusan diet yang diambil. Kepatuhan sangat diperlukan untuk menjalankan setiap aturan-aturan yang telah dibuat. Keberhasilan

program diet sangat bergantung kepada kepatuhan individu. Seorang individu cenderung mematuhi aturan yang mereka anggap sesuai dan konsisten dengan norma-norma internal mereka. Kepatuhan dapat tercapai karena adanya keinginan dari diri individu dan juga dukungan sekitarnya. Individu dapat patuh karena individu merasakan ada hal positif sebagai dampak dari kepatuhannya tersebut (Carpenito, 2000). Kepatuhan individu dalam hal diet dapat dilihat dari bagaimana individu mampu melakukan semua aturan yang sudah dibuat baik aturan asupan makanan yang masuk, pola istirahat dan berolahraga.

Kepatuhan dilakukan oleh individu untuk memenuhi semua aturan-aturan yang telah dibuat guna mencapai bentuk tubuh yang diinginkan. Namun dalam pelaksanaannya individu selalu berhadapan dengan dua pilihan yang berbeda, yaitu sikap dan keyakinan yang harus individu pilih berdasarkan komitmen yang telah diambil (Taylor & Shelley, 2000). Ada beberapa penelitian yang pernah dilakukan mengenai kepatuhan menjalani program diet. Salah satunya adalah penelitian yang dilakukan oleh Faridah illma yang menyatakan bahwa kepatuhan pasien untuk sembuh dari penyakit didorong oleh pengetahuan pasien terhadap penyakit yang diderita, adanya dukungan dari keluarga, dan yang paling utama adalah motivasi dari dalam diri pasien untuk sembuh dari penyakit (Ilmah & Nurul, 2015).

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah, “Apakah ada hubungan *body image* dengan kepatuhan pada individu dewasa awal yang sedang menjalani program diet di *Celebrity Fitness?*”

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan pertanyaan penelitian yang telah ditetapkan, maka tujuan dari penelitian ini ialah untuk mengetahui hubungan *body mage* dengan kepatuhan pada individu dewasa awal yang sedang menjalani program diet di *Celebrity Fitness*.

D. Manfaat Penelitian

Manfaat dalam penelitian ini dibagi menjadi dua, yaitu manfaat teoritis dan praktis sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis, penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi perkembangan ilmu psikologi dalam bidang sosial, khususnya mengenai *body mage* dengan kepatuhan pada individu dewasa awal yang sedang menjalani program diet.

2. Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat memberi masukan dan membantu para dewasa awal untuk menganalisis hal-hal apa saja yang membuat dewasa awal memunculkan kepatuhan dan *body image*.

E. Sistematika Penulisan Skripsi

Struktur penulisan dalam skripsi adalah sebagai berikut :

BAB I Pendahuluan

Bab ini akan menguraikan mengenai latar belakang, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, dan sistematika penulisan skripsi.

BAB II Landasan Teoritis

Bab ini akan membahas teori kepatuhan, terdiri dari pengertian kepatuhan, faktor-faktor yang mempengaruhi kepatuhan, dan dimensi kepatuhan. Kemudian, berikutnya akan membahas mengenai *body mage* yang terdiri dari defenisi *body mage*, faktor-

faktor *body mage*, dan dimensi *body mage*. Selanjutnya akan dibahas mengenai diet yang terdiri dari pengertian diet, jenis-jenis diet, dan program diet. Berikutnya dijelaskan tentang kerangka berpikir, asumsi dan hipotesis.

BAB III Metode Penelitian

Bab ini berisi tentang metode penelitian yang akan digunakan, yang meliputi desain penelitian, populasi penelitian, sampel penelitian, lokasi penelitian, teknik pengumpulan data, instrumen penelitian yang terdiri dari kuisisioner kepatuhan dan kuisisioner *body image*. Selanjutnya akan membahas mengenai uji realibilitas, uji validitas dan teknik analisis.

BAB IV Hasil Penelitian dan Pembahasan

Bab ini akan membahas mengenai penelitian dan pembahasan hasil analisis mengenai gambaran kepatuhan dan *body image* serta hubungan keduanya pada individu dewasa awal yang sedang menjalani program diet.

BAB V Kesimpulan dan Saran

Bab ini akan membahas mengenai kesimpulan dan saran yang akan bermanfaat bagi perguruan tinggi dan peneliti selanjutnya.