

## BAB II

### LANDASAN TEORI

#### A. Body Dissatisfaction

##### 1. Definisi Body Dissatisfaction

Diah Nourva Kusumaningtyas sebagaimana mengutip pernyataan Sumali menjelaskan jika *body dissatisfaction* adalah jenis ketidakpuasan bentuk tubuh yang merupakan produk dari pengalaman pribadi serta interaksi sosial.<sup>11</sup> Bearman, Martinez, dan Sticks yang dikutip oleh Diah Nourva Kusumaningtyas menegaskan bahwa *body dissatisfaction* adalah ketidakpuasan terhadap berat badan dan bentuk tubuh.<sup>12</sup> *Body Dissatisfaction* adalah penilaian tubuh yang kurang baik yang timbul sebagai akibat dari ketidaksesuaian ukuran dan bentuk tubuh seseorang dengan ukuran dan bentuk tubuh orang lain yang lebih diinginkan.<sup>13</sup> Artinya, *body dissatisfaction* merupakan kondisi individu yang merasa tidak nyaman dengan bentuk tubuhnya sehingga menimbulkan persepsi tentang bentuk tubuh yang ideal. Ellen Prima sebagaimana mengutip Littleton dan Ollendick mengungkapkan bahwa *body dissatisfaction* adalah ketidakpuasan individu yang dirasakan dengan penampilan fisik mereka.<sup>14</sup> Secara ringkas, *body dissatisfaction* ialah perasaan tidak nyaman yang dirasakan individu tentang bentuk tubuhnya. Berdasarkan

---

<sup>11</sup> Diah Nourva Kusumaningtyas, *Body Dissatisfaction Pada Wanita Dewasa Awal yang Mengalami Obesitas*, Jurnal Psikoborneo, Vol 7 no 3, 2019, Hal 467.

<sup>12</sup> Ibid. hal 467.

<sup>13</sup> Arizka Indah Puspitasari.Tri Kurniati Ambarini, *Hubungan Social Comparison Dan Body Dissatisfaction Pada Remaja Perempuan*, Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental, Vol 65-66, 2017, Hal 2.

<sup>14</sup> Ellen Prima.Endah Puspita Sari, *Hubungan Antara Body Dissatisfaction Dengan Kecenderungan Perilaku Diet Pada Remaja Putri*, Jurnal Psikologi Integratif, Vol 1 No 1, 2013, Hal 18.

beberapa pendapat para ahli tersebut dapat diambil kesimpulan bahwa *body dissatisfaction* adalah perasaan individu yang tidak puas terhadap bentuk tubuhnya.

## 2. *Body Dissatisfaction Menurut Islam*

Islam memandang kecantikan tidak hanya duniawi. Dalam Islam, manusia telah diciptakan oleh Allah SWT dalam bentuk yang paling sempurna dan sebaik-baiknya. Hal ini tertuang dalam surat At-Tin (95) ayat 4 yang berarti:

لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي أَحْسَنِ تَقْوِيمٍ

“*Aku telah menciptakan manusia dalam sebaik-baik bentuk*”.

Sejak awal mula penciptaan dunia, Allah SWT menciptakan segala sesuatunya dalam keanekaragaman. Tubuh manusia pun terdiri dari anggota-anggota tubuh yang berbeda baik sifat maupun fungsinya. Hal itu merupakan tanda-tanda kekuasaan Allah sebagaimana Allah berfirman:

وَمِنْ آيَاتِهِ خَلْقُ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ وَاخْتِلَافُ أَلْسِنَتِكُمْ وَأَلْوَانِكُمْ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِّلْعَالَمِينَ

“*Dan di antara tanda-tanda kekuasaan-Nya ialah menciptakan langit dan bumi dan berlain-lainan bahasamu dan warna kulitmu. Sesungguhnya pada yang demikian itu benar-benar terdapat tanda-tanda bagi orang-orang yang mengetahui*”. (QS. Ar- Rum 30:22).

Manusia adalah makhluk paling indah dan paling sempurna yang telah Allah SWT ciptakan dibandingkan dengan makhluk Allah lainnya yang ada di bumi ini. Dengan demikian, manusia diperintahkan oleh Allah

untuk senantiasa bersyukur sehingga menumbuhkan sikap dan persepsi yang positif terhadap tubuh (*body image* yang positif). Orang yang dipenuhi rasa syukur akan terbawa pada kehidupan yang lebih sehat, lebih positif sepanjang hari sehingga akan terhindar dari kebiasaan memendam pikiran-pikiran negatif. Tidak perlu merasa cemas oleh bentuk tubuh yang menarik berdasarkan pendapat media atau orang lain.<sup>15</sup>

### 3. Aspek *Body Dissatisfaction*

Diah Nourva Kusumaningtyas mengutip penelitian Asri dan Setiasih menjelaskan beberapa aspek *body dissatisfaction* meliputi:<sup>16</sup>

- 1) Penilaian negatif terhadap bentuk tubuh
- 2) Malu tentang bentuk tubuh dalam lingkungan sosial
- 3) Pemeriksaan fisik atau terlalu sering memeriksa atau mengecek kondisi fisiknya, seperti menimbang dan melihat penampakan fisiknya di cermin (*body checking*)
- 4) Menyamarkan badan atau menyembunyikan bentuk badan dari keadaan sebenarnya
- 5) Menghindari interaksi sosial dan kontak fisik dengan orang lain

### 4. Faktor yang mempengaruhi *Body Dissatisfaction*

Menurut Yemima Carolina sebagaimana yang telah mengutip dari Brehm, faktor-faktor yang menyebabkan *body dissatisfaction* antara lain:<sup>17</sup>

---

<sup>15</sup> Khalida Ridwan, Zulfa Febriani dan Siti Marhamah, *Hubungan Antara Body Image dan Self Esteem Pada Wanita Dewasa Muda Pasca Melahirkan di Jakarta Serta Tinjauannya dalam Islam*, Fakultas Psikologi, Universitas Yarsi, Jakarta, Hal 7.

<sup>16</sup> Diah Nourva Kusumaningtyas, *Body Dissatisfaction Pada Wanita Dewasa Awal yang Mengalami Obesitas*, Jurnal Psikoborneo, Vol 7 no 3, 2019, Hal 468.

<sup>17</sup> Yemima Carolina Kurnia dan Sumi Lestari, *Body Dissatisfaction Dan Keterkaitannya Dengan Subjective Well Being Pada Perempuan Emerging Adulthood*, MEDIAPSI, Vol 6 no 2, 2020, Hal 87.

- 1) Standar kecantikan yang ada pada lingkungan sosial. Pada dasarnya standar kecantikan diciptakan oleh manusia dan dijalankan oleh manusia itu sendiri. apa yang menurutnya baik maka belum tentu baik juga untuk orang lain. Hingga saat ini jika berbicara standar kecantikan Indonesia maka tidak akan jauh dari tinggi, langsing sempurna, putih nan mulus.
- 2) Ketidakpuasan dalam diri. Individu yang mengalami permasalahan dengan bentuk tubuhnya cenderung lebih banyak mengevaluasi bentuk fisiknya.
- 3) Hidup dalam budaya *first impression*. Lingkungan sosial berperan besar dalam hal ini, kebanyakan masyarakat kita menilai apa yang tampak baik maka juga akan baik begitu pula sebaliknya.

#### **5. Indikator *Body Dissatisfaction***

Adapun tiga komponen yang dijadikan sebagai indikator *body dissatisfaction* sebagaimana yang dikutip oleh Ellen Prima dari Thomson yaitu :<sup>18</sup>

##### 1) Afektif

Seseorang yang mengalami *body dissatisfaction* memiliki pandangan negatif terhadap dirinya. Individu cenderung mengoreksi penampilan fisiknya yang dapat menimbulkan perasaan tidak nyaman terhadap tubuhnya sendiri sehingga tidak menyukai apa yang ada pada dirinya.

##### 2) Kognitif

---

<sup>18</sup> Ellen Prima.Endah Puspita Sari, *Hubungan Antara Body Dissatisfaction Dengan Kecenderungan Perilaku Diet Pada Remaja Putri*, Jurnal Psikologi Integratif, Vol 1 no 1, 2013, Hal 21.

Seseorang yang mengalami *body dissatisfaction* akan memiliki informasi dan pengetahuan yang cukup banyak terkait citra tubuh positif maupun negatif di mata lingkungan sosial. Ketika individu mengetahui tentang bentuk tubuh ideal yang berlaku di lingkungan sosial, maka informasi tersebut akan tersimpan dalam ingatan sehingga secara tidak sadar akan berusaha menyempurnakan bentuk tubuh yang dianggap ideal oleh lingkungan sosial.

### 3) Perilaku

Merupakan usaha yang dilakukan oleh seseorang yang mengalami *body dissatisfaction* untuk mendapat citra tubuh ideal menurutnya, salah satu usahanya dengan melakukan diet untuk mempertahankan atau menurunkan berat badannya. Adapun jika usaha yang dilakukan tidak kunjung membuahkan hasil maka akan mempengaruhi individu untuk bersikap di lingkungannya seperti menghindari aktivitas yang bertemu orang banyak, menutupi atau menyamarkan bentuk fisik, akan memunculkan perasaan ketidaknyamanan akibat penampilan fisiknya yang dirasa kurang.

## **B. Perilaku Diet**

### **1. Definisi Perilaku Diet**

Perilaku diet menurut Ellen Prima yang telah mengutip dari Siregar adalah tindakan mengatur asupan makanan dan minuman yang normal untuk menjaga kesehatannya.<sup>19</sup> Barasi sebagaimana yang telah dikutip

---

<sup>19</sup> Ellen Prima dan Endah Puspita Sari, *Hubungan Antara Body Dissatisfaction Dengan Kecenderungan Perilaku Diet Pada Remaja Putri*, Jurnal Psikologi Integratif, Vol 1 no 1, 2013, Hal 20.

oleh Yunita Ariska memaparkan bahwa diet ialah upaya penerapan pola hidup sehat yang dilakukan secara tepat agar hasil yang didapatkan tercapai dengan optimal. Selain itu Perilaku diet adalah upaya penurunan berat badan yang dapat dilakukan dengan berbagai metode dengan tetap fokus pada pengaturan kebiasaan makan.<sup>20</sup> Ellen Prima sebagaimana dikutip pernyataan Sutriandewi menyatakan bahwa secara medis, perilaku diet merupakan perilaku pengaturan asupan makanan yang masuk ke dalam tubuh. Pengaturan asupan makan dikatakan baik apabila tetap memperhatikan kandungan gizi yang diperlukan oleh tubuh seperti karbohidrat, lemak, protein, kalori yang terkandung dalam suatu makanan.<sup>21</sup> Diet biasa dilakukan untuk menunjang penampilan tubuh, pada perempuan mereka akan merasa lebih percaya diri ketika berada di lingkungan sosial. Namun diet juga bisa dilakukan untuk kesehatan, seperti pada penyakit diabetes, darah tinggi, atau obesitas. Sztainer dan Peter yang dikutip oleh Anisa melakukan penelitian pada 6728 perempuan yang menghasilkan hampir separuh dari perempuan memperhatikan berat badan dibanding pria (45,4%), dengan alasan terbanyak adalah agar terlihat lebih baik.<sup>22</sup> Menurut Almatsier individu yang memiliki perilaku diet sehat maka akan mengonsumsi 3 kali makanan utama dalam porsi kecil dalam sehari, mengonsumsi buah dan sayuran 3 porsi dalam sehari,

---

<sup>20</sup> Ibid. Hal 20.

<sup>21</sup> Ibid. Hal 18.

<sup>22</sup> Anisa Olf Safitri, Riangga Novrianto dan Anggia Kargenti Evanurul Maretih, *Body Dissatisfaction Dan Perilaku Diet Pada Remaja Perempuan*, Jurnal Psibernetika, Vol 12 no 2, 2019, Hal 101.

serta tidak melewatkan waktu sarapannya.<sup>23</sup> Perilaku diet yang baik juga dipengaruhi dari cara memilih makanan yang akan dikonsumsi oleh tubuh.<sup>24</sup> Meski diet jarang diikuti karena alasan kesehatan, namun sering dilakukan untuk menjaga penampilan. Berdasarkan pendapat beberapa ahli di atas dapat diambil kesimpulan bahwa perilaku diet ialah pola hidup sehat yang dilakukan dalam jangka waktu lama guna menurunkan berat badan.

## 2. Perilaku Diet Menurut Islam

Dalam Islam konsep diet memiliki kesamaan dengan larangan berbuat israf (berlebihan), termasuk dalam makan dan minum. Karena akan memberikan dampak buruk seperti mendatangkan penyakit. Prioritaskan membagi ruang dalam perut sepertiga untuk makanan, sepertiga untuk minuman dan sepertiga untuk udara.<sup>25</sup> Seorang muslim hendaknya jangan melakukan al-bithnah, yakni makan dan minum melebihi dari apa yang dibutuhkan atau melebihi kenyangannya perut. Seperti yang tertulis dalam surat Al-Araf ayat 31 yaitu:

يٰۤاَيُّهَا اٰدَمُ خُذْ وَا زَيْنَتَكَمۡ عِنۡدَ كُلِّ مَسۡجِدٍ وَكُلُوْا وَاشْرَبُوْا وَلَا تُسْرِفُوْا اِنَّهٗ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِيْنَ □

Artinya: *Wahai anak cucu Adam! Pakailah pakaianmu yang bagus pada setiap (memasuki) masjid, makan dan minumlah, tetapi jangan berlebihan. Sungguh, Allah tidak menyukai orang yang berlebih-lebihan.*

<sup>23</sup> Almtsier S, *Penuntun Diet Edisi Baru Instalasi Gizi Perjan RS Dr Cipto Mangunkusumo dan Asosiasi Dietisien Indonesia*, Jakarta: Gramedia Pustaka Utama. Hal 30.

<sup>24</sup> Ibid. Hal 30.

<sup>25</sup> Muhammad Alfis Chaniago, *Ensiklopedia Hadits Indeks dan Syarah (Pustaka Kalbu: Bekasi, 2017)*, Hal 360.

Sesuatu hal yang dilakukan di luar batas normal disebut dengan israf, Allah SWT tidak menyukai seseorang yang berlebihan dalam makan dan minum. Karena berlebihan dalam makan dan minum akan memberikan dampak buruk seperti mendatangkan penyakit dan menurunkan kualitas hidup. Maka makanlah ketika merasa lapar dan berhenti sebelum terlalu kenyang, begitu pula dengan minum, minumlah ketika merasa haus dan berhenti setelah hilang rasa haus.<sup>26</sup>

### 3. Faktor yang mempengaruhi Perilaku Diet

Ellen Prima sebagaimana mengutip Attie dan Brooks-Gunn menjabarkan beberapa faktor secara umum yang mempengaruhi perilaku diet antara lain :<sup>27</sup>

- a. Dari dalam yang meliputi :
  - 1) Fisik dan usia
  - 2) Berat badan
  - 3) Kesehatan
  - 4) Kepribadian
- b. Dari luar yang meliputi :
  - 1) Hubungan sosial
  - 2) Nilai sosial masyarakat terhadap daya tarik
  - 3) Status sosial ekonomi

---

<sup>26</sup> Victoria Henuhili, Gen-Gen Penyebab Obesitas dan Hubungannya Dengan Perilaku Makan, Prosiding Seminar Nasional MIPA, Universitas Negeri Yogyakarta, 15 Mei 2010, Hal 170.

<sup>27</sup> Ellen Prima. Endah Puspita Sari, *Hubungan Antara Body Dissatisfaction Dengan Kecenderungan Perilaku Diet Pada Remaja Putri*, Jurnal Psikologi Integratif, Vol 1 no 1, 2013, Hal 20.



#### 4. Aspek Perilaku Diet

Risfani Safarina sebagaimana mengutip Ruderman menggolongkan beberapa aspek diet meliputi:<sup>28</sup>

a) Aspek eksternal

Pengaruh eksternal meliputi kondisi makanan serta karakteristik makanan seperti rasa, aroma, dan penampilan.

b) Aspek emosional

Aspek emosional berkaitan dengan emosi yang tidak menyenangkan seperti kekecewaan, kekhawatiran, dan keputusasaan yang berpengaruh signifikan terhadap perilaku makan. Reaksi setiap orang terhadap kecemasan, ketakutan, dan kekhawatiran akan berbeda. Beberapa orang mengatasi stres dengan tidur, melakukan berbagai aktivitas fisik (seperti berolahraga, berjalan-jalan, minum alkohol, minum obat tertentu, atau mengalihkan perhatian dengan makan sebanyak mungkin). Keadaan ini bisa menjadi kebiasaan makan yang buruk karena akan menambah berat badan.

c) Aspek restraint

Keseimbangan elemen fisiologis, termasuk mengidam makanan, mempengaruhi diet seseorang. Keinginan dan upaya kognitif untuk mengatasinya Pengendalian diri adalah istilah untuk usaha mental ini.<sup>29</sup>

---

<sup>28</sup> Risfani Safarina.Makmuroh Sri Rahayu, *Hubungan antara Body Dissatisfaction dengan Perilaku Diet Tidak Sehat Remaja Putri yang Menjadi Herbalife di Bandung*, Prosiding Penelitian Sivitas Akademika Unisba (Sosial dan Humaniora), Gel 2 2014-2015, Hal 537.

<sup>29</sup> Ibid, hal 537.

## 5. Dampak Perilaku Diet

Tentunya perilaku diet akan menimbulkan dampak bagi seseorang. Menurut Hawks, Madanat, Smith & Cruz yang telah dikutip oleh Ellen dan Indah dampak yang ditimbulkan akibat perilaku diet antara lain :

- 1) Dampak biologis, cortisol pada tubuh akan meningkat yang dimana cortisol ialah tanda munculnya stres. Hal ini diakibatkan adanya perasaan lapar yang memberi sinyal pada tubuh jika membutuhkan asupan nutrisi.
- 2) Dampak psikologis, seseorang yang sedang menjalani diet akan lebih mudah mengalami perubahan emosi yang tidak stabil, akibatnya menjadi lebih emosional daripada yang tidak menjalani diet.
- 3) Dampak kognitif, terjadinya *slow respon*, kurang fokus, hingga berdampak pada sistem kerja otak.<sup>30</sup>

## 6. Jenis Perilaku Diet

Perilaku diet terdapat dua jenis yang meliputi diet sehat dan diet tidak sehat yaitu :<sup>31</sup>

### 1. Diet sehat

Diet ini mencerminkan pola makan sehat serta seperti olahraga, pengurangan kalori makan, mengurangi asupan lemak, memperbanyak makan buah dan sayur, mengurangi camilan, mengurangi makanan manis (permen, coklat, es krim), mengurangi

---

<sup>30</sup> Ellen Prima.Endah Puspita Sari, *Hubungan Antara Body Dissatisfaction Dengan Kecenderungan Perilaku Diet Pada Remaja Putri*, Jurnal Psikologi Integratif, Vol 1 no 1, 2013, Hal 20.

<sup>31</sup> Fadlulah Abdurrahman, *Faktor-Faktor Pendorong Perilaku Diet Tidak Sehat Pada Wanita Dewasa Awal Studi Kasus Pada Mahasiswi Universitas Mulawarman*, Jurnal Psikoborneo, Vol 2 No 1, 2014, Hal 24.

makanan yang berkarbohidrat tinggi, serta mengonsumsi makanan yang rendah kalori.

## 2. Diet tidak sehat

Pada metode ini mencerminkan pola makan yang tidak sehat seperti, sengaja melewatkan waktu makan, puasa (diluar niat ibadah), menggunakan pil pelangsing, mengonsumsi obat pencahar, memuntahkan makanan, mengonsumsi obat penahan nafsu makan.<sup>32</sup>

## 7. Indikator Perilaku Diet

Berdasarkan pemaparan diatas maka didapatkan indikator-indikator perilaku diet meliputi sebagai berikut :

### 1. Pola makan

Pola makan ini meliputi disiplin terhadap waktu makan sehari-hari, serta konsumsi camilan, sayur dan buah setiap harinya. Ketika kita lapar maka tubuh memberikan sinyal melalui tubuh agar kita mengisi energi dengan makanan yang bergizi seimbang.

### 2. Selektif terhadap makanan

Memilih makanan apa saja yang ingin dikonsumsi oleh tubuh. Dalam satu hari tubuh memerlukan lebih dari 40 zat gizi yang terdiri dari karbohidrat, protein, lemak, vitamin dan mineral, maka agar terpenuhi dianjurkan untuk mengonsumsi makanan yang beragam jenisnya.

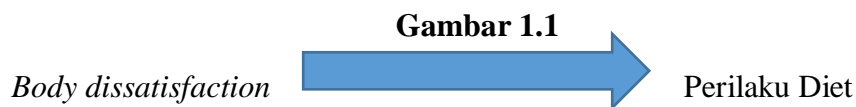
### 3. Membatasi kalori

---

<sup>32</sup> Ibid, hal 24.

Kalori harian masing-masing orang tidak sama, di Indonesia menurut AKG (Angka Kecukupan Gizi) dari Kementerian RI, rata-rata kebutuhan untuk pria sebanyak 2000-3000 kalori sedangkan untuk wanita 1600-2200 kalori dalam sehari.

### C. Hubungan *Body Dissatisfaction* dan Perilaku Diet



*Body dissatisfaction* ialah perasaan ketidaknyamanan seorang individu terhadap tubuhnya. *Body dissatisfaction* ini merupakan hasil dari persepsi individu yang memandang rendah dirinya sendiri. Individu yang mengalami *body dissatisfaction* ini umumnya akan melakukan berbagai cara untuk mengubah, menutupi, menyempurnakan bagian tubuhnya yang dianggap kurang.

Permasalahan yang umum terjadi pada perempuan adalah penampilan fisik terutama bentuk tubuh. Para perempuan menyadari bahwa berpenampilan menarik adalah memiliki tubuh yang ideal. Perempuan pada rentang dewasa awal biasanya menyibukkan diri dengan penampilan masing-masing. Oleh karenanya mereka lebih sering mengamati apa yang kurang dari fisik mereka, kemudian ini memunculkan ketidakpuasan dalam dirinya.

Perilaku diet ialah pola makan yang dilakukan untuk menurunkan berat badan. Perilaku diet bisa dilakukan oleh siapa saja, namun sebagian besar dilakukan oleh para perempuan. Selain untuk menunjang penampilan fisik,

lemak pada tubuh perempuan lebih banyak dibanding lemak pada tubuh laki-laki. Diet sebenarnya merupakan mengubah kebiasaan makan menjadi lebih teratur dan sehat agar nutrisi pada tubuh terpenuhi. Namun, belakangan lebih banyak orang-orang mengandalkan cara instan untuk mendapatkan hasilnya, salah satunya dengan mengonsumsi pil-pil pelangsing.

Perilaku diet cenderung dilakukan oleh individu yang merasa tidak puas dengan kondisi tubuhnya. Seorang individu umumnya memiliki gambaran tubuh idealnya masing-masing sesuai yang diinginkan. Apabila seseorang mempersepsikan tubuhnya dengan penilaian yang negatif maka menghasilkan *body dissatisfaction*. *Body dissatisfaction* disebabkan adanya penilaian negatif yang membuat individu cenderung tidak puas dengan kondisi fisiknya maka yang terjadi ialah memunculkan perilaku diet baik secara sehat maupun tidak. Ketidakpuasan akan bentuk tubuh inilah yang memicu individu melakukan perilaku diet supaya dirinya memenuhi standar ideal menurut lingkungan sosial.