

FAKTOR-FAKTOR PENDORONG PERILAKU DIET TIDAK SEHAT PADA WANITA USIA DEWASA AWAL STUDI KASUS PADA MAHASISWI UNIVERSITAS MULAWARMAN

Fadlullah Abdurrahman¹

*Program Studi Psikologi
Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik
Universitas Mulawarman Samarinda*

ABSTRACT. *This research was conducted to see how Factor Stimulus Unhealthy Diet Towards Early Adulthood Women Case Study on the Mulawarman University Students. The stimulus factor is the behavior of the process concluded motives, intentions, and characteristics of human behavior by looking at the behavior of the visible and invisible. The number of sample is 3 persons as key informant are adulthood students Mulawarman University. The sample was taken by using snowball. The data was taken by interviewing deeply which are using factor stimulus behavior variable indicator. The data which was taken from this research was using descriptive methods. The results of this research describe that the dominant factor that causes the student doing the diet, due to a lack of confidence in the student. Aspects turn up a lack of confidence in student caused by the social environment, in which the external aspects are interrelated affect the internal aspects of the student doing the diet. Lack of knowledge about healthy diet and also the desire to lose weight quickly, causing students make unhealthy dietary pattern regardless of the side effects that caused.*

Keywords: *motive stimulus behavior, unhealthy diet, student, adulthood*

ABSTRAK. Penelitian ini dilakukan untuk melihat bagaimana faktor stimulus pola diet tidak sehat terhadap studi kasus wanita dewasa dini pada mahasiswa Universitas Mulawarman. Faktor stimulus adalah perilaku proses yang meliputi motif, niat, dan karakteristik perilaku manusia dengan melihat perilaku yang terlihat dan tidak terlihat. Jumlah sampel 3 orang sebagai informan kunci adalah mahasiswa dewasa Universitas Mulawarman. Sampel diambil dengan menggunakan bola salju. Data diambil dengan wawancara mendalam yang menggunakan faktor indikator perilaku variabel stimulus. Data yang diambil dari penelitian ini menggunakan metode deskriptif. Hasil penelitian ini menggambarkan bahwa faktor dominan yang menyebabkan siswa melakukan diet, karena kurangnya kepercayaan pada siswa. Aspek muncul kurangnya kepercayaan pada siswa yang disebabkan oleh lingkungan sosial, di mana aspek eksternal yang saling terkait mempengaruhi aspek internal siswa melakukan diet. Kurangnya pengetahuan tentang diet sehat dan juga keinginan untuk menurunkan berat badan dengan cepat, menyebabkan siswa membuat pola makan yang tidak sehat terlepas dari efek samping yang ditimbulkan.

Kata kunci: motif stimulus perilaku, diet tidak sehat, pelajar, dewasa

PENDAHULUAN

Setiap orang ingin memiliki tubuh yang sehat, bentuk tubuh serta berat badan yang ideal. Hal ini selain karena alasan kesehatan, bentuk tubuh serta berat badan juga sering mempengaruhi penampilan seseorang. Penampilan merupakan suatu hal yang sering kali mendapat perhatian khusus, dan setiap individu berusaha agar penampilannya terlihat sempurna di lingkungan sosialnya. Hal ini sangat wajar, mengingat salah satu dari lima kebutuhan dasar manusia

menurut Maslow adalah kebutuhan akan penghargaan diri. Jika kebutuhan harga diri dan penghargaan dari orang lain tidak terpenuhi, individu tersebut akan merasa tidak berdaya dan merasa rendah diri atau minder (Alwisol, 2009).

Seorang mahasiswi dengan citra tubuh yang kurang baik, kemampuan untuk dekat dengan lingkungan sosialnya menjadi terhambat sehingga mereka akan menarik diri dari atau menjadi pribadi

¹ Email: fadllabd.04@gmail.com

yang tertutup dan sibuk dalam mengontrol berat badanya. Tugas perkembangan yang harusnya terselesaikan pada fase dewasa awal ini menjadi tertunda dan dapat memberi dampak buruk pada fase perkembangan selanjutnya. Jika mahasiswi terlalu sibuk dalam mengontrol berat badanya akan banyak kesempatan besar yang dilewatkan, yaitu kesempatan membuat banyak relasi sosial atau teman, serta meningkatkan kemampuan dan pengetahuan dalam bidang akademis maupun non-akademis yang berguna bagi masa depannya (Notoatmodjo, 2005).

Hal yang umum dilakukan oleh wanita, khususnya mahasiswi dalam menjaga penampilannya adalah dengan pengaturan pola makan. Mahasiswi adalah salah satu golongan pada usia dewasa awal. Pada fase usia dewasa awal menurut Papalia, Olds dan Feeldman (2009) berada pada usia 20 sampai 40 tahun. Tugas perkembangan pada fase ini adalah mulai bekerja, memilih pasangan, mulai membina keluarga, mengasuh anak, mengelola rumah tangga, mengambil tanggung jawab sebagai warga negara, dan mencari kelompok sosial yang menyenangkan.

Fase pertumbuhan dan perkembangan pada tubuh manusia sebenarnya di mulai dari usia remaja awal hingga remaja akhir. Kebanyakan individu menganggap dirinya telah menyelesaikan perkembangan fisik pada masa remaja mereka, namun faktanya bahwa tubuh terus mengalami perubahan sampai mati, sehingga mahasiswi yang mengalami ketidakpuasan pada penampilan fisiknya akan menghabiskan banyak waktu dan pikiran untuk memperbaiki penampilan mereka (Hurlock, 1999).

Banyak dari mahasiswi yang berusaha agar penampilannya terlihat sempurna di lingkungannya. Hal ini sangat wajar, mengingat salah satu dari 5 kebutuhan dasar manusia menurut Maslow adalah kebutuhan akan penghargaan diri. Jika kebutuhan harga diri dan penghargaan dari orang lain tidak terpenuhi, orang tersebut akan merasa tidak berdaya dan merasa rendah diri atau minder (Alwisol, 2009).

Hal ini senada dengan yang di katakan oleh (Sarwono, 2011) bahwa perubahan fisik pada mahasiswi juga mempengaruhi kepercayaan diri, karena sering menimbulkan perasaan tidak puas. Salah satu contoh perubahan fisik mahasiswi yaitu peningkatan lemak pada tubuh. Kondisi ini akan menyebabkan ketidakpuasan mahasiswi pada tubuhnya, sehingga mereka akan berusaha menurunkan berat badanya.

Salah satu upaya untuk menurunkan berat badan yang populer dikalangan mahasiswi saat ini adalah perilaku diet. Diperkirakan sekitar (73%) mahasiswi melakukan diet untuk menurunkan berat badan mereka (Chase, 2001). Diet adalah usaha sadar orang dalam membatasi dan mengontrol makanan

yang akan dimakan dengan tujuan untuk mengurangi atau mempertahankan berat tubuh (Kamal, 2012). Perilaku diet yang sering dilakukan ada yang sehat dan ada juga yang tidak sehat. Perilaku diet yang sehat yaitu meningkatkan olahraga, mengonsumsi buah dan sayur, mengurangi makanan yang berlemak, tidak mengonsumsi makanan yang banyak mengandung pengawet buatan, tinggi kadar gula, dan makan siap saji.

Hal ini senada dengan pendapat yang dikemukakan oleh Beck (2006) yang mengatakan bahwa diet yang baik adalah menekankan pada perubahan dalam jenis makanan, jumlah, dan seberapa sering orang makan, dan ditambah dengan program aktivitas fisik yang teratur.

Sedangkan perilaku diet yang tidak sehat antara lain memuntahkan makanan yang sudah dimakan, menggunakan pil diet, menekan nafsu makan, menggunakan obat pencuci perut, menggunakan *diuretic* atau obat yang bisa memperbanyak air kencing (French, Perry, Leon, Fulkerson, 1995).

Diet yang ditempuh mahasiswi sering kali tidak diperhitungkan dampak negatifnya. Hal ini disebabkan karena keinginan mahasiswi dalam melakukan diet tidak melalui bimbingan seorang ahli seperti dokter dan ahli gizi. Diet yang ditempuh mahasiswi sering tidak sesuai dengan aturan kesehatan, mereka hanya memikirkan bagaimana menjadi kurus dengan cepat dan mudah tanpa melihat akibat yang akan ditimbulkan oleh diet yang dilakukan (Wirakusumah, 1994).

Penelitian yang di lakukan Navia, Ortega, Requejo, Mena, Perea dan López-Sobaler (2003) di Universitas Madrid, menghasilkan (47,9 %) dari 234 responden mahasiswi ingin menurunkan berat badan. Mahasiswi yang memiliki persepsi yang buruk tentang bentuk tubuh ideal yang langsing kemungkinan akan membuat mereka melakukan praktik penurunan berat badan yang tidak sehat agar terlihat menarik secara fisik.

Menjaga tubuh sehat sangatlah penting, terlepas dari apakah individu tersebut berat badan berlebih atau tidak. Individu tidak perlu mengubah gaya hidupnya, dalam hal ini pola makan secara drastis, karena hasilnya tidak akan sesuai dengan keinginan. Mengubah secara perlahan jauh lebih meringankan dan menguntungkan dibandingkan dengan cara yang frontal atau ekstrim (Meilinda, 2006).

Faktor pendorong perilaku adalah semua kegiatan atau aktivitas manusia, baik yang dapat diamati langsung, maupun tidak dapat diamati secara langsung yang berwujud motif, dengan melihat dua hal yang menjelaskan suatu faktor pendorong perilaku pada manusia yaitu atribusi internal, terjadi

ketika penyebab perilaku tersebut lebih dikarenakan faktor dari dalam diri orang tersebut, dan atribusi eksternal, terjadi ketika penyebab perilaku tersebut lebih dikarenakan faktor dari luar diri orang tersebut (Fritz Heider dalam Dayakisni & Hudaniah, 2009). Rumusan masalah pada penelitian ini adalah faktor-faktor apa yang dominan mendorong mahasiswi usia dewasa awal di Universitas Mulawarman melakukan program diet tidak sehat.

TINJAUAN PUSTAKA

Faktor Pendorong Perilaku

Faktor pendorong perilaku menurut No-toatmodjo (2003) adalah semua kegiatan atau aktivitas manusia, baik yang diamati langsung, maupun yang tidak dapat diamati oleh pihak luar. Sedangkan Menurut Heider (dalam Dayaksini & Hudaniah, 2009) faktor-faktor pendorong perilaku manusia adalah proses menyimpulkan motif, maksud, dan karakteristik perilaku manusia dengan melihat pada perilaku yang tampak dan tidak tampak. Dalam hal ada dua golongan yang membentuk perilaku. Pertama yang berasal dari orang yang bersangkutan atau motif internal, seperti suasana hati, kepribadian, kemampuan, keinginan, dan usaha. Kedua, yang berasal motif eksternal, seperti dari lingkungan, tekanan, tugas, situasi, dan keluarga. dan teman sebaya.

Menurut Heider (dalam Dayaksini & Hudaniah, 2009) perilaku manusia di dorong oleh motif tertentu sehingga manusia berperilaku. Dalam teori atribusi mengklasifikasikan penyebab perilaku kedalam dua hal yaitu atribusi personal dan situasional a) atribusi personal terjadi ketika penyebab perilaku tersebut lebih dikarenakan faktor karakter internal individu, seperti kepribadian, suasana hati, motivasi, dan persepsi; b) atribusi situasional terjadi ketika penyebab perilaku individu tersebut lebih dikarenakan faktor karakter eksternal individu, seperti interaksi sosial, budaya, dan status sosial ekonomi keluarga.

METODE PENELITIAN

Penelitian kualitatif yang baik akan menampikan kedalaman dan detail, karena fokusnya memang penyelidikan yang mendalam pada sejumlah kecil kasus. Kasus dipilih sesuai dengan minat dan tujuan yang khusus yang diuraikan dalam tujuan penelitian (Poerwandari, 2007).

Penelitian ini menggunakan informan yang dianggap sebagai orang yang berkompeten untuk memberikan data yang dibutuhkan. Maka dalam penelitian ini, wawancara dilakukan dengan subjek sebanyak 3 orang yaitu mahasiswi usia dewasa awal yang memiliki IMT normal tetapi melakukan diet tidak sehat.

Prosedur pengambilan subjek dalam penelitian ini dengan menggunakan pengambilan sampel berdasarkan pengambilan sampel *snowball sampling*. Pengambilan sampel dilakukan berdasarkan rekomendasi orang ke orang yang sesuai dengan penelitian dan adekuat untuk diwawancarai (Patton, 2002).

Teknik pengumpulan data dalam penelitian diharapkan dapat diperoleh secara lengkap, lebih dalam dan terpercaya, oleh karena itu dalam penelitian ini digunakan teknik wawancara mendalam. Wawancara mendalam merupakan satu bentuk wawancara yang dilakukan untuk memperoleh pemahaman yang lebih luas dan mendalam terhadap peristiwa yang dialami dan dirasakan oleh subjek penelitian.

Wawancara mendalam memberikan kesempatan yang maksimal untuk menggali latar belakang hidup seseorang sehingga peneliti mendapatkan gambaran dan dinamika yang hendak diteliti (Barnister dkk, dalam Poerwandari, 2007). Beriringan dengan wawancara yang dilakukan terhadap subjek, peneliti juga melakukan observasi atau pengamatan serta dokumentasi

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Pada hasil penelitian terkait dengan faktor pendorong diet tidak sehat pada mahasiswi usia dewasa awal di Universitas Mulawarman ditemukan bahwa pada subyek pertama dietmukan faktor internal yang dominan mendorong perilaku diet tidak sehat karena persepsi ketidakpuasan pada penampilan, sedangkan faktor eksternal yang dominan mendorong perilaku diet tidak sehat karena pengaruh dari lingkungan sosial.

Pada subyek kedua faktor internal yang dominan mendorong perilaku diet tidak sehat motivasinya yang takut memiliki tubuh yang gemuk, sedangkan faktor eksternal yang dominan mendorong perilaku diet tidak sehat karena pengaruh dari lingkungan sosial.

Pada subyek ketiga faktor internal yang dominan mendorong perilaku diet tidak sehat karena konsep diri tentang tubuh yang ideal, sedangkan faktor eksternal yang dominan mendorong perilaku diet tidak sehat karena pengaruh dari lingkungan sosial. Selain itu dari penelitian ini di ketahui bahwa konsep diri, persepsi, motivasi, lingkungan sosial, dan status sosial ekonomi keluarga mempengaruhi faktor pendorong diet tidak sehat pada mahasiswi.

Kesimpulan dan Saran

Kesimpulan

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

1. Faktor yang mendorong mahasiswi melakukan diet tidak sehat adalah berasal dari konsep diri tubuh ideal yang tidak realistis pada diri mahasiswi, dimana meski memiliki IMT tergolong normal tetapi memiliki kecemasan yang berlebihan akan tubuh yang gemuk, sehingga menimbulkan persepsi yang negatif dan memotivasi mahasiswi melakukan diet tidak sehat.
2. Masuknya opini atau pendapat dari lingkungan sosial, dalam hal ini dari teman sebaya dan orang dekat mahasiswi yang di terima begitu saja tanpa di *filter* terlebih dahulu antara pendapat positif dan negatif, menyebabkan mahasiswi menjadi terpengaruh pendapat negatif tersebut dan tidak berfikir secara logika sehingga menyebabkan muncul rasa kurang percaya diri.
3. Dalam penelitian ini juga di temukan bahwa lingkungan sosial ekonomi keluarga turut serta mempengaruhi perilaku diet tidak sehat pada mahasiswi, dimana orang dengan status sosial ekonomi yang tinggi atau kaya, sangat memperhatikan penampilan fisik agar terlihat sempurna.
4. Kurangnya pengetahuan tentang pola diet yang sehat dan juga keinginan untuk menurunkan berat badan dengan cepat, menyebabkan mahasiswi melakukan pola diet yang tidak sehat tanpa memperhatikan efek samping yang di timbulkan.

Saran

Setelah memperoleh hasil dari penelitian, maka peneliti memiliki beberapa saran yang dapat peneliti sampaikan sebagai berikut:

- a. Tentang konsep diri bentuk tubuh ideal, hendaknya mahasiswi lebih realistis, dan berfikir secara rasional karena sudah memiliki IMT yang tergolong normal.
- b. Mahasiswa hendaknya menyeleksi pendapat dari lingkungan sosial atau orang terdekat tidak menerima begitu saja pendapat tersebut, dan dalam berfikir lebih mengedepankan logika dari pada persepsi sehingga selalu terbentuk fikiran positif di dalam diri.
- c. Dalam memilih program diet menurunkan berat badan, hendaknya mahasiswi tidak hanya mencari referensi dari satu sumber saja tetapi juga dari sumber lain seperti, dari tv, internet, buku dan lain-lain. Sehingga program diet yang dilakukan dapat berjalan maksimal dan tidak menimbulkan efek negatif bagi kesehatan.

- d. Bagi peneliti selanjutnya yang tertarik dengan penelitian faktor pendorong perilaku diet tidak sehat pada mahasiswi dapat melakukan penelitian lebih lanjut dengan memperhatikan faktor sosial ekonomi, sehingga dapat diketahui bagaimana *live style*, dapat mendorong perilaku diet tidak sehat.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. (2002). *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktek*. Jakarta: Rivolia Cipta.
- Alwisol. (2009). *Psikologi kepribadian* (Edisi revisi). Malang: UMM Press.
- Azwar, S. (2005). *Penyusunan skala psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Beck, M. E. (2006). *Ilmu gizi dan diet*. (Terjemahan Hartono dan Kristiyani) Yogyakarta: Liberty
- Bungin, B. (2007). *Penelitian kualitatif*. Jakarta: Prenada Media Group.
- Chaplin, J. P. (2006). *Kamus lengkap psikologi* (terjemahan Kartini Kartono). Jakarta: PT. Raja Grafindo.
- Chase, M. E. (2001). Identity development and body image dissatisfaction in College Female. *Journal of Health*, 78, 359-367.
- Dayakisni, T., & Hudaniah. (2009). *Psikologi sosial*. Malang: UMM Press
- French, S. A., Perry, C. L., Leon, G. R., & Fulkerson, J. A. (1995). Dieting behaviors and weight change history in female adolescents. *Health Psychology*, 14 (6), 548-555.
- Hurlock, E. B. (1999). *Psikologi perkembangan suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan* (terjemahan Istiwidayanti dan Soedjarwo). Jakarta: Erlangga.
- Kamal, A. (2012). *Cara benar diet*. Yogyakarta: Laras Media Prima.
- Meilinda. P. (2006). *Rahasia menjaga agar tubuh tetap bugar*. Surabaya: Visi Tujuh.
- Navia, B., Ortega, R. M., Requejo, A. M., Mena, M. C., Perea, J. M., & López-Sobaler, A. M. (2003). Influence of the desire to lose weight on food habits, and knowledge of the characteristics of a balanced diet, in a group of Madrid university students. *European Journal of Clinical Nutrition*, 57 (1), S90-S93.
- Notoatmodjo, S. (2003). *Pengantar pendidikan kesehatan dan ilmu perilaku kesehatan*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Notoatmodjo, S. (2005). *Pendidikan dan perilaku kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.

- Papalia, D. E., Olds, S. W., & Feldman, R. D. (2009). *Human development* (terjemahan Brian Marwensdy). Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Patton, M. Q. (2002). *Qualitative reasearch & evolution methods*. USA: Sage Publications.
- Poerwandari, E. K. (2007). *Pendekatan kualitatif untuk penelitian perilaku manusia*. Jakarta: LPSP3 Fakultas Psikologi Universitas Indonesia.
- Sarwono, S. W. (2011). *Psikologi Remaja* (Edisi Revisi Cetakan 14). Jakarta: PT. Rajawali Grafindo Persada.
- Wirakusumah, E. S. (1994). *Cara Aman dan efektif Menurunkan Berat Badan*. Jakarta: Gramedia.