

## CITRA TUBUH DEWASA AWAL YANG SEDANG BERDIET DALAM UPAYA MENURUNKAN BERAT BADAN

Rara Elok Puspitasari, Sulis Mariyanti, Safitri  
Fakultas Psikologi, Universitas Esa Unggul  
Jalan Arjuna Utara No.9 Tol Tomang Kebon Jeruk, Jakarta-11510  
[raraelok@gmail.com](mailto:raraelok@gmail.com)

### Abstract

*People will begin to experience significant physical development and changes, especially in weight gain, during early adulthood. This can affect their judgement of their body image, both positively and negatively, and have a desire to change their appearance to make them look more attractive. One method to change their appearance is through dieting. This research aims to understand the perception of body image among early adults who are doing a weight loss diet. This study method uses a non-experimental descriptive quantitative method with sampling technique using purposive sampling non-probability sampling with a number of respondents were 100 respondents. The sample characteristics in this study are early adults aged 18-40 years who have been on a diet for a minimum of 3 months, have experienced weight loss, and Indonesian citizens. The measurement instrument is modified from Fausiek research (2013) with a total of 33 items and reliability ( $\alpha$ ) = 0.957. The results show that young adults undergoing a weight loss diet tend to have negative body image (61%), which is mostly experienced by females. However, young adults with positive body image (39%) while undergoing a weight loss diet are dominated by males.*

**Keywords:** *Body Image, Early Adulthood, Dieting In An Effort To Lose Weight*

### Abstrak

Individu akan mulai mengalami perkembangan dan perubahan fisik yang signifikan terutama pada kenaikan berat badan pada masa dewasa awal. Hal tersebut dapat mempengaruhi penilaian terhadap citra tubuhnya, baik secara positif maupun negatif sehingga menimbulkan keinginan untuk melakukan perubahan penampilan agar lebih menarik. Salah satu cara adalah dengan melakukan diet. Tujuan dilakukannya penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran citra tubuh pada individu dewasa awal yang sedang menjalani diet untuk menurunkan berat badan. Metode penelitian ini menggunakan metode kuantitatif deskriptif non-eksperimental dengan teknik pengambilan sampel menggunakan *non-probability sampling* teknik *purposive sampling* dengan total responden berjumlah 100 responden. Adapun karakteristik sampel penelitian ini ialah dewasa awal dengan rentang usia 18-40 tahun yang sedang menjalani diet selama minimal 3 bulan, pernah mengalami penurunan berat badan, dan warga negara Indonesia. Instrument pengukuran di modifikasi dari penelitian Fausiek (2013) dengan total aitem 33 aitem dan reliabilitas ( $\alpha$ )= 0,957. Hasil menunjukkan dewasa awal yang menjalani diet untuk menurunkan berat badan cenderung memiliki citra tubuh negatif (61%) yang banyak dialami oleh Perempuan. Adapun dewasa awal yang memiliki citra tubuh positif (39%) saat menjalani diet untuk menurunkan berat badan di dominasi oleh laki-laki.

**Kata kunci:** Citra Tubuh, Dewasa Awal, Berdiet dalam upaya menurunkan berat badan

### Pendahuluan

Masa dewasa awal merupakan fase perkembangan yang ditandai dengan adanya tuntutan untuk menyesuaikan diri terhadap model kehidupan baru yang akan ditempuh

sesuai dengan harapan lingkungan sosial. Selain itu, menurut Hurlock (1991) mengatakan bahwa pada masa dewasa awal merupakan masa mencari pasangan hidup, dan mencari pekerjaan untuk menata karir

sehingga penampilan yang menarik dan sehat menjadi perhatian di kalangan masa dewasa awal. Hurlock (dalam Putri, 2019) mengatakan bahwa masa dewasa awal merupakan usia reproduktif dimana individu akan menjalani hal-hal baru seperti bekerja, menempuh pendidikan, dan menjalin hubungan percintaan yang membuatnya berupaya untuk mempertahankan atau mengubah penampilan atau citra tubuhnya agar tampak menarik. Penampilan yang menarik yang cenderung diidentikkan dengan mempunyai bentuk badan yang ideal yaitu langsing, tinggi, dan kulit yang sehat. Dengan memiliki penampilan yang menarik dapat meningkatkan kepercayaan diri dan mendapatkan respon yang baik dari lingkungan sekitar.

Menurut Hurlock (dalam Putri, 2019), dewasa awal dimulai pada usia 18 tahun sampai dengan 40 tahun. Pada masa dewasa awal akan mengalami perubahan fisik salah satunya adalah kenaikan berat badan, yang dapat diakibatkan oleh mengkonsumsi makanan dengan takaran berlebihan atau kurang melakukan aktivitas seperti berolahraga. Menurut Kemenkes (2019) mengatakan bahwa pola makan yang buruk atau tidak sehat menjadi penyebab satu dari lima kematian terkait kebiasaan makan yang buruk. Menurut Unicef (2022) mengatakan bahwa anak-anak, remaja, dan orang dewasa di Indonesia secara keseluruhan memiliki pola makan yang buruk, ditandai dengan asupan makan dan minuman tinggi gula, garam, lemak (GGL) yang berlebihan dan konsumsi buah dan sayur yang tidak mencukupi, orang dewasa diatas usia 20 tahun ada sekitar (64,3%) yang mengkonsumsi satu atau lebih minuman pemanis gula perhari dan hal ini dapat memicu kenaikan berat badan. Kenaikan berat badan ini jika dibiarkan dan tidak mengubah pola hidup dan menjaga pola makan akan menyebabkan kenaikan berat badan secara berlebihan sehingga akan mengalami obesitas. Sejalan dengan hal tersebut Rikesda Indonesia menunjukkan bahwa prevalensi obesitas pada usia dewasa meningkat yang cukup signifikan dari 2007 ada sejumlah (18,8%), 2013 (23,6%) hingga pada tahun 2018 (31%) (Kemenkes RI, 2018). Menurut Data Kemenkes (2018) mengatakan bahwa 39% dari masyarakat berusia 18 tahun

ke atas mengalami kelebihan berat badan dan 13% mengalami Obesitas. Kenaikan berat badan dan kasus obesitas di beberapa daerah atau kota di Indonesia, dan salah satunya juga terjadi di DKI Jakarta. Sejalan yang dikemukakan oleh Andre et al., (2023) mengatakan bahwa DKI Jakarta dan sekitarnya ada peningkatan kasus obesitas yang terus bertambah dikalangan masyarakat.

Dalam rangka menurunkan berat badan, beberapa tahun belakangan ini cukup banyak individu dewasa awal yang sedang berdiet. Menurut Phoenix (dalam Great Green Wall, 2023) mengatakan bahwa ada 52% orang berusia 18 tahun sampai dengan 34 tahun telah mencoba melakukan diet dalam setahun terakhir ini. Individu dewasa awal yang mengalami kelebihan berat badan dan ingin menurunkan berat badan agar mendapatkan citra tubuh yang ideal salah satu cara dengan menjalankan program diet. Menurut KBBI (Kamus Besar Bahasa Indonesia) diet adalah aturan makanan khusus untuk kesehatan dan sebagainya (biasanya atas petunjuk dokter). Sedangkan menurut Polivy dan Herman (dalam Safitri., Novrianto., & Maretih, 2019) mengatakan bahwa perilaku diet merupakan usaha yang bertujuan untuk menurunkan berat badan yang dapat dilakukan dengan berbagai cara namun tetap berfokus pada pengaturan pola makan oleh pelaku diet.

Menurut Nigrum (2022), dalam program diet dibutuhkan batasan dalam mengkonsumsi makanan tinggi gula, garam, minyak, dan lemak agar berat badan tidak mengalami kenaikan berat badan secara signifikan. Dengan kondisi kelebihan berat badan yang naik cukup signifikan, ada pula individu dewasa awal yang mencoba beberapa cara lain untuk menurunkan berat badan, untuk mendapatkan citra tubuh yang ideal. Bahkan dalam rangka memperoleh penampilan tubuh yang ideal ada beberapa artis yang menjalani operasi dengan mengeluarkan biaya yang relatif mahal, seperti yang dilakukan oleh salah satu artis yaitu sukses menurunkan berat badan hingga 30 kg dengan operasi lambung atau yang disebut dengan *Bariatric surgery* (Nariswari dalam Kompas, 2023). Begitu pula dengan yang dilakukan oleh beberapa artis menjalani sedot lemak meski harus menghabiskan biaya hingga ratusan juta (Mario dalam Kompas, 2022). Ada pula yang

menjalani diet dengan didampingi oleh dokter atau ahli gizi agar makanan yang dikonsumsi disesuaikan dengan asupan yang masuk ke tubuh dan kemampuan individu tersebut melakukan berdiet dalam upaya menurunkan seperti artis komika berhasil menurunkan berat badan sebanyak 23 kg dari berat tubuh awal 95 kg sampai dengan 72 kg (Nursaniyah dalam Kompas, 2022).

Individu dewasa awal yang sedang berdiet dapat menentukan diet yang disesuaikan dengan kemampuan tubuhnya, berkaitan dengan hal tersebut diet memiliki berbagai macam metode. Menurut GenSindo (2019) mengatakan bahwa diet memiliki berbagai macam metode diet diantaranya diet rendah lemak, diet Mayo, diet nasi putih, diet *General Motorik* (GM), defisit kalori, diet *Obsession Corbuzier* (OCD), diet dukan. Sejalan dengan metode diet tersebut menurut (Fadli dalam Halodoc, 2020) mengatakan bahwa diet rendah lemak atau *low fat* diet merupakan diet yang cenderung rendah protein, tetapi sangat tinggi karbohidrat, dengan masing-masing sekitar 10% dan 80% kalori perhari. Akan tetapi ada beberapa individu yang menempuh diet dengan cara mengurangi asupan lemak serta tetap memenuhi energi yang disesuaikan dengan olahraga secara konsisten dan didampingi oleh dokter dan ahli gizi untuk mendapatkan penampilan yang ideal (Nigrum, 2022). Menurut Kemenkes (2022) mengatakan bahwa program diet sebisa mungkin disusun secara sistematis dengan mempertimbangkan kondisi pelaku diet agar lebih terarah dan tidak sampai mengganggu fungsi tubuh serta tetap bisa menjalankan aktivitas sehari-hari secara optimal.

Menurut Wahyudi (dalam Kompas, 2022) mengatakan bahwa dengan jumlah penduduk Indonesia yang mencapai 273,9 juta orang pada akhir tahun 2021, maka ada 4,7 juta sampai dengan 7,9 juta jiwa orang yang memiliki gangguan citra tubuh. Salah satu alasan individu berdiet untuk menjaga kesehatan dan citra tubuh, sejalan dengan hal tersebut menurut (Cash dalam Syarifah, 2021) mengatakan bahwa citra tubuh adalah penilaian dari pengalaman perasaan seseorang mengenai karakteristik dirinya yang meliputi beberapa aspek yaitu bagaimana individu menilai penampilannya (*Appearance*

*evaluation*), bagaimana individu berpikir tentang penampilannya (*Appearance Orientation*), bagaimana individu puas terhadap bagian tubuhnya (*Body Satisfaction*), bagaimana individu cemas menjadi gemuk (*Overweight Preoccupation*), bagaimana individu mengkategorikan ukuran tubuhnya (*Self Classified Weight*).

Individu dewasa awal yang memiliki citra tubuh dengan penilaian positif akan mengevaluasi secara menyeluruh terhadap penampilannya yang berkaitan dengan berat badan, kondisi wajah, kualitas atau bentuk rambut dan mampu mengubah penampilannya secara bertahap melalui diet sehat, berolahraga secara rutin yang disesuaikan dengan kemampuan pada diri sendiri, dan serta merawat dan menjaga kondisi wajah dan bentuk badan dengan baik. Menurut Cash dan Flemming (dalam Wahyuni & Wilani, 2019) mengatakan bahwa seseorang yang memiliki citra tubuh yang positif akan memiliki kepuasan yang tinggi terhadap bentuk tubuhnya. Selain itu, Individu dewasa awal yang sedang berdiet yang memiliki penilaian yang positif memiliki kepuasan dengan bentuk tubuhnya, tidak berdiet berlebihan yang membahayakan dirinya dan individu tersebut tidak akan cemas meskipun mengalami kenaikan berat badan, atau bentuk rambutnya berbeda dengan yang lainnya, dan dapat menerima bentuk tubuhnya walaupun ukuran pakaian yang dikenakan berukuran besar, sehingga lebih mudah dalam menerima, menyayangi, dan menghormati bentuk serta penampilan citra tubuh. Individu yang memiliki kepuasan terhadap tubuhnya akan menerima setiap kelebihan dan kekurangan yang ada pada fisiknya. Individu yang puas dengan penampilan, yang memiliki citra tubuh positif, ia akan mengevaluasi penampilan tubuh secara menyeluruh dan mampu merubah penampilannya secara bertahap.

Sedangkan individu dewasa awal yang sedang berdiet yang memiliki penilaian negatif akan mengevaluasi penampilan secara menyeluruh dan melakukan berbagai macam cara untuk mendapatkan citra tubuh yang diinginkan dengan cara berdiet dalam upaya menurunkan berat badan. Mereka yang memiliki citra tubuh penilaian negatif cenderung mengalami kesulitan saat berinteraksi dengan lingkungan sekitar karena



kurangnya percaya diri, mengalami kecemasan kenaikan berat badan, dan kurang puas akan penampilan tubuhnya. Sejalan dengan Cash dan Pruzinsky (dalam Novianti & Merida, 2021) yang mengatakan bahwa individu yang memiliki citra tubuh yang negatif, merasakan ketidakpuasan dengan beberapa aspek penampilan fisik seseorang, membuat individu kurang percaya diri dan memperdulikan respon buruk terhadap dirinya salah satunya berasal dari penilaian media massa dan lingkungan sosial yang membuat banyak individu mengalami ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh atau citra tubuh yang dimiliki. Sejalan dengan Vilegas dan Tisley (dalam Giriansyah & Sa'id, 2022) mengatakan bahwa citra tubuh dengan penilaian negatif karena selalu membandingkan diri sendiri dengan tubuh para model yang mereka lihat di media massa.

Hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya dari Syarifah (2021). Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang, tentang "Hubungan Antara *Body Image* Dengan Kecenderungan Perilaku Diet Pada Mahasiswa". Hasil Penelitian tersebut menunjukkan adanya hubungan positif *body image* dengan kecenderungan perilaku diet pada mahasiswa. Sama hal dengan penelitian sebelumnya dari Fernando (2019). Universitas Airlangga, tentang "Gambaran Citra Tubuh Pada Wanita Dewasa Awal Yang Mengalami Obesitas". Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa subjek yang memiliki kebiasaan pola makan berlebihan dan kurang gerak tubuh berdampak pada gangguan psikososial seperti rasa rendah dan menarik diri, dan juga gangguan kesehatan seperti mudah lelah atau mengantuk dan kesulitan keseimbangan. Selanjutnya penelitian sebelumnya dari Margareta & Rozali, (2018). Universitas Esa Unggul, "Perbedaan *Body Image* Ditinjau Dari Jenis Kelamin Pada Anggota Calrk Hatch *Fitness Center*". menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan pada *body image* ditinjau dari jenis kelamin terhadap anggota *fitness* Clark Hatch. Begitu pula dengan penelitian sebelumnya yang membahas dan hasil analisis dari Irawan & Safitri (2014). Universitas Esa Unggul tentang "Hubungan Antara *Body Image* Dan Perilaku Diet Mahasiswi Universitas Esa Unggul". menunjukkan hasil

terdapat hubungan positif yang signifikan antara *body image* dan perilaku diet.

Berdasarkan uraian di atas peneliti tertarik untuk meneliti lebih lanjut mengenai "Gambaran Citra Tubuh Dewasa Awal Yang Sedang Berdiet Dalam Upaya Menurunkan Berat Badan".

### Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian deskriptif non-eksperimental. Dengan metode kuesioner peneliti ingin memperoleh gambaran citra tubuh dewasa awal yang sedang berdiet dalam upaya menurunkan berat badan.

Menurut Sugiyono (2009), *Non-probability sampling* adalah teknik pengambilan sampel yang tidak memberikan peluang/kesempatan yang sama bagi setiap unsur anggota populasi untuk dipilih menjadi sampel, dengan cara, *Purposive sampling* dengan mempertimbangkan sampel sesuai karakteristik. karakteristik sampel yang digunakan, sebagai berikut:

- a. Dewasa Awal 18 - 40 Tahun
- b. Sedang berdiet minimal 3 bulan
- c. Sudah pernah merasakan penurunan berat badan selama berdiet
- d. Berwarga negara Indonesia

Dalam penelitian ini hanya terdiri dari satu variable yaitu citra tubuh dengan definisi konseptual dan operasional. Instrument penelitian yaitu skala alat ukur dan teknik skoring. Skala alat ukur menggunakan skala likert yaitu: SS (sangat Sesuai), S (Sesuai), TS (Tidak Sesuai), STS (Sangat Tidak Sesuai). Skala likert pernyataan alat ukur terbagi atas *Favorable* dan pemberian skor pada pernyataan *Favorable* berlawanan dengan penilaian dari *Unfavorable*. Pada pernyataan dari *Favorable* Sangat Sesuai (SS) diberi nilai 4, Sesuai (S) diberi nilai 3, Tidak Sesuai (TS) diberi nilai 2, Sangat Tidak Sesuai (STS) diberi nilai 1. Pada pernyataan dari *Unfavorable* dalam penelitian ini konsep pilihannya adalah Sangat Sesuai (SS) diberi nilai 1, Sesuai (S) diberi nilai 2, Tidak Sesuai (TS) diberi nilai 3, Sangat Tidak Sesuai (STS) diberi nilai 4.

Kisi-kisi alat ukur dilihat dari citra tubuh, skala citra tubuh diadaptasi dari penelitian sebelumnya yang berjudul Gambaran *Body Image* Pada Remaja Akhir Pria Yang

Mengikuti Fitness Di *Splash Sport Club* oleh Antoni Fausiek (Fausiek, 2013) dengan alat ukur tersebut memiliki 60 item dan koefisien reliabilitas *Cronbach Alpha  $\alpha$* : 0,991 maka skala pengukuran yang dianggap memiliki tingkat reliabilitas. Alat ukur diadaptasi dan dimodifikasi karena sesuai tujuan untuk memudahkan subjek membaca yaitu pada nomor 2, 4, 6, 10, 11, 13, 14, 18, 26, 27, 32, 33, 34, 42, 43, 52, 53.

Adapun uji validitas dan reliabilitas. Uji validitas menggunakan rumus *Pearson Product Moment* dengan menggunakan alat bantu statistik. Agar item dikatakan valid maka minimum item dengan menggunakan koefisien korelasi  $\geq 0,3$ , sedangkan uji reliabilitas digunakan dalam penelitian ini menggunakan teknik *Alpha Cronbach*. Menurut Wells dan Wollack (dalam Azwar, 2012) mengatakan bahwa paling tidak memiliki koefisien reliabilitas 0,70 atau lebih. Dengan demikian aitem dinyatakan reliabel jika menunjukkan  $\alpha \geq 0,70$ .

Teknik analisis data terdiri atas uji frekuensi, uji kategorisasi, dan uji crosstab bulasi silang. Frekuensi digunakan untuk mendapatkan gambaran menyeluruh mengenai subjek penelitian, maka dilakukan statistik deskriptif dengan melakukan uji statistik seperti usia, jenis kelamin, berapa lama berdiet, tujuan berdiet, berkonsultasi dengan dokter atau ahli gizi, jenis diet, domisili, dan status berpacaran. Kategorisasi pada citra tubuh menggunakan kategori subjek dengan kategorisasi menggunakan dua jenjang positif dan negatif. Dua jenjang tersebut dibagi atas positif dan negatif, sebagai berikut:

Tabel 1  
*Kategorisasi Citra Tubuh*

Rumus	Citra Tubuh
$X < \mu$	Negatif
$X \geq \mu$	Positif

Dimana:

$X$  = Skor

$\mu$  = Mean

Dalam penyajian data dalam bentuk yang meliputi baris dan kolom, dalam data ini menggambarkan citra tubuh dengan data penunjang. Pada penelitian ini *crosstab* yang

dilakukan dengan data penunjang usia, dan jenis kelamin.

## Hasil dan Pembahasan

### Hasil

Gambaran responden penelitian kepada 100 dewasa awal yang berdiet dalam upaya menurunkan berat badan yang berada di Indonesia. Gambaran responden tersebut berdasarkan usia, jenis kelamin, berapa lama berdiet, tujuan berdiet, berkonsultasi dengan dokter atau ahli gizi, jenis diet, domisili, dan status berpacaran, pengumpulan data dilaksanakan melalui penyebaran kuesioner secara online dengan menggunakan google forms, dan dilakukan melalui platform sosial media, serta hubungan yang memiliki akses untuk dapat menyebarkan data kepada responden.

### Usia Responden

Gambaran umum responden berdasarkan usia dewasa awal yang sedang berdiet dalam upaya menurunkan berat badan dibagi dengan rentan 5 tahun.

Tabel 2  
*Usia responden*

Usia	Frekuensi	Presentase
18-23 tahun	71	71%
24-29 tahun	18	18%
30-35 tahun	5	5%
36-41 tahun	6	6%
total	100	100 %

Berdasarkan tabel 2, responden didalam penelitian ini didominasi dewasa awal pada usia 18-23 tahun sebanyak 71 dewasa awal yang sedang berdiet dalam upaya menurunkan berat badan (71%).

### Jenis Kelamin Responden

Gambaran umum responden yang sedang berdiet dalam upaya menurunkan berat badan berdasarkan jenis kelamin dibagi menjadi dua yaitu jenis kelamin laki-laki dan perempuan.

Tabel 3  
*Jenis kelamin responden*

Jenis Kelamin	Frekuensi	Presentase
Perempuan	43	43 %
Laki-Laki	57	57 %
Total	100	100 %

Berdasarkan tabel 3 responden di dalam penelitian ini didominasi pada jenis kelamin laki-laki sebanyak 57 yang sedang berdiet dalam upaya menurunkan berat badan (57%).

#### Berapa Lama Berdiet

Gambaran umum responden yang sedang berdiet dalam upaya menurunkan berat badan berdasarkan berapa lama berdiet terbagi menjadi tiga yaitu: < 1 tahun, 1-5 tahun, >5 tahun.

Tabel 4  
*Lama berdiet responden*

Berapa lama Berdiet	Frekuensi	Presentase
<1 Tahun	83	83%
1-5 Tahun	16	16%
>5Tahun	1	1 %
Total	100	100 %

Berdasarkan tabel 4, responden di dalam penelitian ini didominasi berapa lama berdiet <1 tahun sebanyak 83 yang sedang berdiet dalam upaya menurunkan berat badan (83%).

#### Tujuan Berdiet

Gambaran umum responden yang sedang berdiet dalam upaya menurunkan berat badan berdasarkan tujuan berdiet yang terbagi menjadi tiga yaitu: mengurangi berat badan, atas anjuran dokter, lainnya (membentuk otot, menjaga kebugaran).

Tabel 5  
*Tujuan diet responden*

Tujuan Berdiet	Frekuensi	Presentase
Mengurangi Berat Badan	93	93 %
Atas Anjuran Dokter	2	2 %
Lainnya (Membentuk Otot, Menjaga Kebugaran)	5	5 %
Total	100	100 %

Berdasarkan tabel 5, responden di dalam penelitian ini didominasi untuk tujuan berdiet untuk mengurangi berat badan sebanyak 93 (93%).

#### Berkonsultasi Dengan Dokter Atau Ahli Gizi

Gambaran umum responden yang sedang berdiet dalam upaya menurunkan berat badan

berdasarkan berkonsultasi dengan dokter atau ahli gizi, yang terbagi menjadi dua yaitu: berkonsultasi dengan dokter atau ahli gizi, dan tidak berkonsultasi dengan dokter atau ahli gizi.

Tabel 6  
*Responden berkonsultasi dengan dokter atau ahli gizi*

Berkonsultasi	Frekuensi	Presentase
Ya	33	33 %
Tidak	67	67%
Total	100	100 %

Berdasarkan tabel 6, responden di dalam penelitian ini didominasi yang tidak berkonsultasi dengan dokter atau ahli gizi sebanyak 67 (67%).

#### Jenis Diet

Gambaran umum responden yang sedang berdiet dalam upaya menurunkan berat badan berdasarkan jenis diet yang terbagi menjadi tujuh yaitu: Diet rendah lemak, diet mayo, diet nasi putih, diet *general motorik*, defisit kalori, diet *obsession carbuzier*, diet dukan.

Tabel 7  
*Jenis diet responden*

Jenis Diet	Frekuensi	Presentase
Diet Rendah Lemak	32	32%
Diet Mayo	2	2%
Diet Nasi Putih	19	19%
Diet <i>General Motorik</i>	1	1
Defisit Kalori	41	41%
Diet <i>Obsession Carbuzier(OCD)</i>	4	4%
Diet Dukan	1	1%
Total	100	100 %

Berdasarkan tabel 7, responden di dalam penelitian ini didominasi dengan jenis diet defisit kalori sebanyak 41 yang sedang berdiet dalam upaya menurunkan berat badan (41%).

#### Domisili

Gambaran umum responden yang sedang berdiet dalam upaya menurunkan berat badan berdasarkan domisili yang terbagi antara pulau-pulau yang ada di Indonesia yaitu: Pulau Jawa, Pulau Sumatera, Pulau Kalimantan, Pulau Sumatera, Pulau Papua.



Tabel 8  
*Domisili responden*

Domisili	Frekuensi	Presentase
Pulau Jawa	54	54 %
Pulau Sumatera	11	11 %
Pulau Kalimantan	32	32 %
Pulau Sulawesi	1	1%
Pulau Papua	2	2%
Total	100	100 %

Berdasarkan tabel 8, responden di dalam penelitian ini didominasi yang berdomisili di pulau jawa sebanyak 54 yang sedang berdiet dalam upaya menurunkan berat badan (54%).

*Status Berpacaran*

Gambaran umum responden yang sedang berdiet dalam upaya menurunkan berat badan berdasarkan status berpacaran yang terbagi menjadi dua yaitu: memiliki pacar, tidak memiliki pacar.

Tabel 9  
*Status berpacaran responden*

Memiliki Pacar	Frekuensi	Presentase
Ya	51	51 %
Tidak	49	49%
Total	100	100 %

Berdasarkan tabel 9, responden di dalam penelitian ini didominasi yang memiliki pacar sebanyak 51 yang sedang berdiet dalam upaya menurunkan berat badan (51%).

*Kategorisasi Citra Tubuh*

Hasil deskriptif skor citra tubuh dapat dilihat pada tabel 10 sebagai berikut:

Tabel 10  
*Gambaran Skor Kategorisasi Citra Tubuh*

Minimal	Maksimal	Mean	St .Deviasi
8	132	82.43	14.930

Gambaran Skor kategorisasi citra tubuh pada tabel 10 menggunakan dua jenjang yaitu, positif dan negatif. Berdasarkan hasil perhitungan statistik, didapatkan nilai minimum sebesar 8, nilai maksimum sebesar 132, nilai mean ( $\mu$ ) sebesar 82.43.

Tabel 11  
*Tabel Kategorisasi Citra Tubuh*

Skor	Kategorisasi	Jumlah	Persentase
$X >$ 82.43	Positif	39	39 %
$X \leq$ 82.43	Negatif	61	61 %
Total		100	100%

Gambaran kategorisasi citra tubuh pada tabel 11 menunjukkan bahwa responden dengan skor  $\geq 82,43$  memiliki citra tubuh positif sebanyak 39 responden (39%), sedangkan responden dengan skor  $< 82,43$  memiliki citra tubuh negatif sebanyak 61 responden (61%). Jadi dapat disimpulkan dewasa awal yang sedang berdiet dalam upaya menurunkan berat badan lebih banyak memiliki citra tubuh yang negatif sebanyak 61%, dari yang positif sebanyak 39%.

*Crosstab/Tabulasi Silang Citra Tubuh Berdasarkan Data Penunjang*

Crosstabulasi berdasarkan data penunjang pada penelitian ini menggunakan *crosstabs* atau tabulasi silang menggunakan alat bantu statistik dengan latar belakang responden, sebagai berikut:

Tabel 12  
*Citra Tubuh Berdasarkan Usia*

Kategorisasi Usia	Citra Tubuh		Total
	Negatif	Positif	
18 – 23 Tahun	48 (67,6%)	23 (32,4%)	71 (100%)
24 - 29 Tahun	7 (38,9%)	11 (61,1%)	18 (100%)
30 – 35 Tahun	3 (60%)	2 (40%)	5 (100%)
36 – 41 Tahun	3 (50%)	3 (50%)	6 (100%)
Total	61 (61%)	39 (39%)	100 (100%)

Berdasarkan tabel 12 gambaran citra tubuh berdasarkan usia pada dewasa awal lebih banyak yang memiliki citra tubuh cenderung negatif yaitu, 18-23 tahun (67,6%), sedangkan usia dewasa awal 24-29 tahun cenderung memiliki citra tubuh (61,1%).

Tabel 13  
Citra Tubuh Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Citra Tubuh		Total
	Negatif	Positif	
Laki - laki	29 (50,9%)	28 (49,1%)	57 (100%)
Perempuan	32 (74,4%)	11 (25,6%)	43 (100%)
Total	61 (61%)	39 (39%)	100 (100%)

Berdasarkan tabel 13 gambaran citra tubuh berdasarkan jenis kelamin laki-laki dan Perempuan cenderung lebih banyak memiliki citra tubuh negatif, tetapi jika dilihat lagi yang lebih banyak memiliki citra tubuh negatif yang berjenis kelamin perempuan (74,4%).

#### Pembahasan

Pada penelitian ini berdasarkan data tabel 11 diperoleh hasil bahwa individu dewasa awal yang sedang berdiet dalam upaya menurunkan berat badan terlihat cenderung lebih banyak yang memiliki citra tubuh negatif yaitu sebesar 61%. Sedangkan yang memiliki citra tubuh positif cenderung lebih sedikit yaitu sebanyak 39%. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa individu dewasa awal yang sedang berdiet dalam upaya menurunkan berat badan pada penelitian ini, cenderung lebih banyak yang memiliki citra tubuh negatif yaitu mereka yang menilai bahwa dirinya tidak menarik (Item 1), tidak menyukai bentuk tubuhnya (Item 3), dan peduli jika dikatakan gendut (item 8). Individu dewasa awal yang memiliki citra tubuh negatif cenderung merasa tidak puas dengan bentuk tubuh yang dimiliki, dan evaluasi atau penilaian yang negatif atau kritik yang diterima dari lingkungan sekitar terhadap tubuhnya cenderung dapat mempengaruhi persepsi negatif terhadap tubuhnya. Dalam penelitian ini, individu dewasa awal yang merasa tidak puas terhadap citra tubuhnya berupaya untuk berdiet dengan berbagai jenis diet untuk menurunkan berat badan dengan harapan mendapatkan berat badan yang ideal. Berdasarkan usia salah satu faktor-faktor yang mempengaruhi citra tubuh, pada usia dewasa awal 18-40 tahun cenderung lebih banyak yang memiliki citra tubuh negatif. Sejalan dengan hal tersebut menurut Cash dan Pruzinsky (dalam Syarifah, 2021)

mengatakan bahwa usia sangat mempengaruhi emosional dan penilaian citra tubuh pada diri sendiri. Sejalan dengan menurut Hurlock (dalam Margareta & Rozali, 2018) mengatakan bahwa tahapan usia ini merupakan masa penajakan, masa untuk mendapatkan pekerjaan, masa mendapatkan pasangan hidup dan berkeluarga sehingga sudah merasakan kurang puas dengan citra tubuh yang kurang ideal, dan kurang menarik. Oleh karena itu yang membuat individu dewasa awal yang sedang berdiet dalam upaya menurunkan berat badan berdasarkan usia memiliki citra tubuh yang cenderung negatif.

Hal ini bisa terjadi karena pada individu usia dewasa awal yang sedang berdiet dalam upaya menurunkan berat badan, baik itu yang berjenis kelamin laki-laki maupun perempuan memiliki citra tubuh cenderung negatif. Pada jenis kelamin merupakan salah satu faktor-faktor yang mempengaruhi citra tubuh. Dengan hal ini dituntut oleh lingkungan sosialnya untuk mendapatkan pasangan hidup, berkarir, membangun hubungan yang akrab dengan lingkungan sekitar membangun *networking* yang luas dan hal ini mendorongnya untuk selalu berpenampilan menarik, ideal, dan dinilai positif oleh lingkungan sekitar. Hal ini sejalan dengan pendapat Hurlock (dalam Margareta & Rozali, 2018) mengatakan bahwa masa perkembangan dewasa awal adalah masa reproduktif sehingga dituntut untuk berpenampilan menarik. Dengan demikian, apabila individu memiliki penampilan yang ideal dan memiliki citra tubuh positif, ia berharap mampu memenuhi tuntutan lingkungan sosial termasuk keluarga dan teman sebaya.

#### Simpulan

Simpulan dari penelitian ini adalah dewasa awal yang berdiet dalam upaya menurunkan berat badan lebih banyak yang memiliki citra tubuh cenderung negatif sebanyak (61%) dibandingkan yang memiliki citra tubuh positif sebanyak (39%). Selain itu, yang cenderung memiliki citra tubuh negatif lebih banyak pada mereka yang dewasa awal yang berusia 18-40 tahun (67,6%), berdasarkan berjenis kelamin perempuan (74,4%), maupun laki-laki (50,9%).



### Daftar Pustaka

- Andre, J., Halim, M. C., & Ramadhian, N. (2023). Daftar Pengidap Obesitas Masih Bertambah, Berikut Deretan Kasusnya di Jakarta dan Sekitar. *Kompas.Com*. [https://megapolitan.kompas.com/read/2023/07/06/14482701/daftar-pengidap-obesitas-masih-bertambah-berikut-deretan-kasusnya-di?page=all#google\\_vignette](https://megapolitan.kompas.com/read/2023/07/06/14482701/daftar-pengidap-obesitas-masih-bertambah-berikut-deretan-kasusnya-di?page=all#google_vignette)
- Azwar, S. (2012). *Reliabilitas dan Validitas edisi IV*. Pustaka Pelajar.
- Daftar Pustaka. (n.d.).
- Fadli, D. R. (2020). The Ultra Low Fat Diet, Cari Tahu Penjelasan Di Sini. *Halodoc*. <https://www.halodoc.com/artikel/the-ultra-low-fat-diet-cari-tahu-penjelasan-di-sini>
- Fausiek, A. (2013). *Gambaran Body Image Pada Remaja Akhir Pria yang Mengikuti Fitness Di Splash Sport Club*. Universitas Esa Unggul, Jakarta.
- Fernando, M. L. (2019). Gambaran Citra Tubuh Pada Wanita Dewasa awal Yang Mengalami Obesitas. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 07(01). [file:///C:/Users/User/Downloads/adminjpt,+101-118\(2\).pdf](file:///C:/Users/User/Downloads/adminjpt,+101-118(2).pdf)
- GenSindo. (2019). Jenis- Jenis Diet yang Enggak ada matinya. *SindoNews*. <https://gensindo.sindonews.com/beritaamp/19/1/jenis-jenis-diet-yang-enggak-ada-matnya>
- Giriansyah, S. P., & Sa'id, M. (2022). Citra Tubuh Negatif, Permasalahan Remaja Masa Kini. *Buletin Kpin*, 8(2477–1686). <https://buletin.k-pin.org/index.php/arsip-artikel/944-citra-tubuh-negatif-permasalahan-remaja-masa-kini>
- Hurlock, E. B. (1991). *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. (Erlangga).
- Indonesia, K. K. R. (2018). *Epidemi Obesitas*. [https://p2ptm.kemkes.go.id/uploads/N2VaaXIxZGZwWFpEL1VIRFdQQ3ZRZz09/2018/02/FactSheet\\_Obesitas\\_Kit\\_Informasi\\_Obesitas.pdf](https://p2ptm.kemkes.go.id/uploads/N2VaaXIxZGZwWFpEL1VIRFdQQ3ZRZz09/2018/02/FactSheet_Obesitas_Kit_Informasi_Obesitas.pdf)
- Irawan, S. D., & Safitri. (2014). Hubungan Antara Citra Tubuh Dan perilaku diet Pada Mahasiswi Universitas Esa Unggul. *Jurnal Psikologi Esa Unggul*, 12(1). <https://media.neliti.com/media/publications/126180-ID-hubungan-antara-body-image-dan-perilaku.pdf>
- Kemkes. (2022, November 8). Diet Menurunkan Berat Badan. *Kementerian Kesehatan Direktorat Jenderal Pelayanan Kesehatan*.
- Kemkes, P. (2019). Peneliti : Pola makan buruk/menu tidak sehat penyebab satu dari lima kematian. *Kementerian Kesehatan Republik Indonesia*.
- Margaretta, A., & Rozali, Y. A. (2018). *Perbedaan Body Image Ditinjau Dari Jenis Kelamin Pada Anggota Clark Hatct Fitness Center [Universitas Esa Unggul, Jakarta]*. <https://digilib.esaunggul.ac.id/public/UEU-Undergraduate-10895-JURNAL.Image.Marked.pdf>
- Mario, V. (2022). Dewi Perssik Habisakan Rp 200 Juta Untuk sedot lemak usai kerap dikira hamil. *Kompas.Com*. <https://www.kompas.com/hype/read/2022/06/10/104741266/dewi-perssik-habisakan-rp-200-juta-untuk-sedot-lemak-usai-kerap-dikira-hamil?page=all>
- Nariswari, S. L. (2023). Bariatrik, Operasi Potong Lambung Yang Ampuh Turunkan Berat Badan Melly Goeslaw. *KOMPAS.COM*. <https://lifestyle.kompas.com/read/2023/03/24/054600820/bariatrik-operasi-potong-lambung-yang-ampuh-turunkan-berat-badan-melly?page=all>
- Nigrum, E. (2022). Ahli Gizi UGM Paparkan Cara Diet yang Aman dan Sehat. *Universitas Gadjah Mada*.
- Novianti, R., & Merida, S. C. (2021). Self-Concept Dengan Citra Tubuh Pada Mahasiswi. *Psikostudia: Jurnal Psikologi*, 10(1), 11–20. <https://e-journals.unmul.ac.id/index.php/PSIKO/article/view/4516>
- Nursaniyah, F. (2022). Puas Berat Badan Turun 23 kg, Babe Cabita: Sekarang Masuk Proses Pembentukan. *Kompas.Com*. <https://www.kompas.com/hype/read/2022/02/22/165611766/puas-berat-badan-turun-23-kg-babe-cabiita-sekarang-masuk-proses-pembentukan?page=all>
- Phoenix, S. (2023). Statistik Penurunan Berat

- Badan 2023, Fakta Dan Data mengejutkan. *Great Green Wall*. <https://www.greatgreenwall.org/supplements/weight-loss-statistics/>
- Putri, A. F. (2019). Pentingnya orang dewasa awal menyelesaikan tugas perkembangannya. *SCHOULID: Indonesian Journal of School Counseling*, 3(2), 35–40. [https://www.researchgate.net/publication/338109789\\_Pentingnya\\_Orang\\_Dewasa\\_Awal\\_Menyelesaikan\\_Tugas\\_Perkembangannya](https://www.researchgate.net/publication/338109789_Pentingnya_Orang_Dewasa_Awal_Menyelesaikan_Tugas_Perkembangannya)
- Safitri, A. O., Novrianto, R., & Marettih, A. K. E. (2019). Body Dissatisfaction dan Perilaku Diet Pada Remaja Perempuan. *Psibernetika*, 12(2).
- Sugiyono. (2009). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D* (Alfabeta).
- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D* (Alfabeta).
- Syarifah, N. A. (2021). *Hubungan Antara Body Image Dengan Kecenderungan Perilaku Diet Pada Mahasiswa* [Universitas Islam Negeri Walisongo, Semarang]. [https://eprints.walisongo.ac.id/id/eprint/15274/1/1507016062\\_Nazla\\_Anastasia\\_Syarifah\\_Lengkap\\_Tugas\\_Akhir\\_-\\_Nanaz\\_Psikologi.pdf](https://eprints.walisongo.ac.id/id/eprint/15274/1/1507016062_Nazla_Anastasia_Syarifah_Lengkap_Tugas_Akhir_-_Nanaz_Psikologi.pdf)
- Unicef. (2022). Analisis Lanskap Kelebihan Berat Badan Dan Obesitas Di Indonesia. *Unicef*. [https://www.unicef.org/indonesia/media/15581/file/Analisis\\_Lanskap\\_Kelebihan\\_Berat\\_Badan\\_dan\\_Obesitas\\_di\\_Indonesia.pdf](https://www.unicef.org/indonesia/media/15581/file/Analisis_Lanskap_Kelebihan_Berat_Badan_dan_Obesitas_di_Indonesia.pdf)
- Wahyudi, M. Z. (2022). Penerimaan Diri Kunci Atasi Gangguan Citra Tubuh. *Kompas.Com*.
- Wahyuni, G. A. K. T. E., & Wilani, N. M. A. (2019). Hubungan antara komparasi sosial dengan citra tubuh pada remaja laki-laki di Denpasar. *Jurnal Psikologi Udayana*, 6(1), 176–185. <https://ojs.unud.ac.id/index.php/psikologi/article/view/47161>