

KAJIAN PUSTAKA

1. Wanita Dewasa Awal

Secara umum, mereka yang tergolong dewasa awal (*young adult*) ialah mereka yang berusia 20 tahun sampai 40 tahun (Dariyo, 2003). Santrock (1999), dewasa awal termasuk masa transisi, baik secara fisik (*physically tranition*), transisi secara intelektual (*cognitive tranition*), serta transisi sosial (*social role tranition*).

Masa dewasa awal merupakan puncak dari perkembangan fisik dan kemampuan intelektual. Pada periode ini, individu melakukan penyesuaian dalam hal pekerjaan dan membangun hubungan kasih untuk mencari pendamping hidup (Papalia, 2002).

1.1. Karakteristik Dewasa Awal

a) Masa dewasa awal sebagai “masa pengaturan”

b) Masa dewasa awal sebagai “masa reproduktif”

c) Masa dewasa awal sebagai “masa kreatif”

Dalam tahun-tahun awal masa dewasa banyak masalah baru yang harus dihadapi seseorang. Karena masalah-masalah yang harus dihadapi orang muda itu rumit dan memerlukan waktu dan energi untuk diatasi, oleh karena itu pada umumnya para orang muda perlu mengadakan penyesuaian diri.

Sekitar awal atau pertengahan umur tigapuluhan, kebanyakan orang muda telah mampu memecahkan masalah mereka dengan cukup baik sehingga menjadi stabil dan tenang secara emosional.

Dengan berakhirnya pendidikan formal dan terjunnya seseorang ke dalam pola kehidupan orang dewasa, yaitu karier, perkawinan dan rumah tangga hubungan kelompok yang dibangun saat masa remaja akan cenderung berkurang pada masa ini sehingga, seorang dewasa muda akan mengalami keterasingan sosial.

Ketika memasuki masa dewasa, orang muda mengalami perubahan tanggung jawab, maka mereka akan menentukan pola hidup baru, memikul tanggung jawab dan membuat komitmen.

i) Masa dewasa awal sebagai “masa ketergantungan”

Meskipun telah memasuki usia dewasa, masih banyak orang muda yang agak tergantung pada orang-orang lain selama jangka waktu yang berbeda-beda.

j) Masa dewasa awal sebagai “masa penyesuaian diri dengan cara hidup baru”

Diantara berbagai penyesuaian diri yang harus dilakukan orang muda terhadap gaya hidup baru, seperti halnya peran seks dan pola baru dalam pekerjaan.

Sedangkan, menurut Mappiere (1983) terdapat tujuh karakteristik masa perkembangan dewasa awal, sebagai berikut :

- [illegible]

- c) *Mengendalikan perasaan pribadi*; Mampu mengendalikan perasaan-perasaan sendiri dan tidak mementingkan dirinya sendiri, namun mempertimbangkan pula perasaan orang lain.
- d) *Keobjektifan*; Seorang dewasa awal memiliki sikap objektif dalam mencapai keputusan dalam keadaan yang bersesuaian dengan kenyataan.
- e) *Menerima kritik dan saran*; Mampu memahami bahwa dirinya tidak selalu benar, sehingga mau menerima kritik dan saran orang lain demi peningkatan dirinya.
- f) *Pertanggungjawaban terhadap usaha-usaha pribadi*; Orang matang memberi kesempatan orang lain untuk membantu usahanya namun, tetap bertanggungjawab secara pribadi terhadap usaha-usahanya.
- g) *Penyesuaian yang realistis terhadap situasi-situasi baru*; Seorang dewasa awal mampu menyesuaikan dirinya dengan kenyataan-kenyataan yang dihadapinya dengan situasi-situasi baru.

Berdasarkan uraian diatas, maka dapat disimpulkan bahwa karakteristik dewasa awal adalah mampu menerima tanggung jawab, mampu menyesuaikan diri dengan situasi baru dan masa perubahan nilai.

Secara medis, diet merupakan perilaku pengaturan asupan (*intake*) makanan yang masuk ke tubuh dengan tujuan yang beraneka macam, salah satunya untuk menurunkan berat badan (Sutriandewi, 2003). Diet jarang dilakukan dengan alasan kesehatan, namun diet biasanya dilakukan untuk menjaga penampilan (Sutriandewi, 2003),

Diet merupakan sebuah usaha untuk mengurangi atau mengontrol asupan makanan yang bertujuan untuk mengurangi atau mempertahankan berat badan sesuai dengan keinginan individu (Hawks, 2008).

2.2. Jenis – jenis Diet

[digilib.uinsby.ac.id](#)

2.3. Aspek-aspek Perilaku Diet

1. Frekuensi

2. Intensitas

3. Lamanya

[illegible]

Aspek eksternal ini mencakup situasi yang berkaitan dengan cara makan dan faktor makanan itu sendiri, baik dari segi rasa, bau dan penampilan makanan. Bagi pediet aspek eksternal ini akan lebih bernilai apabila makanan yang tersedia adalah makanan yang lezat.

2. Aspek emosional

Istilah restraint menurut kamus kedokteran berarti pengekanan atau pembatasan. Aspek restraint ini kemudian dikembangkan oleh Herman dan Polivy yang mengemukakan bahwa pola makan individu dipengaruhi oleh keseimbangan antara faktor-faktor fisiologis yaitu desakan terhadap keinginan pada makanan dan usaha-usaha kognitif untuk melawan keinginan tersebut.

3. Aspek *restraint*

Istilah restraint menurut kamus kedokteran berarti pengekanan atau pembatasan. Aspek restraint ini kemudian dikembangkan oleh Herman dan Polivy yang mengemukakan bahwa pola makan individu dipengaruhi oleh keseimbangan antara faktor-faktor fisiologis yaitu desakan terhadap keinginan pada makanan dan usaha-usaha kognitif untuk melawan keinginan tersebut.

Berdasarkan uraian diatas dapat diambil kesimpulan bahwa perilaku diet terbentuk dari tiga aspek perilaku makan individu antara lain, aspek eksternal mencakup situasi yang berkaitan dengan cara makan dan faktor makanan itu sendiri, aspek emosional meliputi emosi negatif, seperti rasa takut, cemas dan marah serta aspek restraint, merupakan usaha secara

2.4. Faktor-faktor Perilaku Diet

a. Faktor internal, yang meliputi :

- b. Faktor eksternal, yang meliputi :

- Menurut Denny Santoso (2013) faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku diet adalah :

- [illegible]

Faktor kedua adalah usia. Kebutuhan gizi remaja berada pada angka yang paling tinggi karena masa ini adalah masa transisi dari kecil menuju dewasa jika kebutuhan gizi remaja tercukupi maka akan menentukan kematangan mereka di umur mendatang.

3) Aktifitas

Semakin banyak aktifitas yang dilakukan maka angka gizi yang diperlukan semakin banyak. Tentu saja angka kebutuhan gizi seorang mahasiswa berbeda dengan angka kebutuhan gizi pekerja berat.

Myers dan Crowther (2009) mendefinisikan *body dissatisfaction* sebagai salah satu konsekuensi negatif psikologis akibat perbandingan sosial dalam penampilan. *Body dissatisfaction* juga diartikan sebagai faktor utama penyebab gangguan perilaku makan. Mintz dan Betz (dalam Puspitasari, 2013) *body dissatisfaction* terjadi jika derajat kepuasan terhadap tubuhnya rendah. Adanya ketidaksesuaian antara tubuh riil dengan standar tubuh ideal yang dijadikan sebagai pembandingan dapat berpengaruh pada rendahnya kepuasan citra tubuh.

jam untuk memikirkan mengenai penampilan dan berat yang tidak sesuai dengan berat badan yang mereka inginkan (Mintz, 1999).

Myers dan Crowther (2009) mendefinisikan *body dissatisfaction* sebagai salah satu konsekuensi negatif psikologis akibat diet. *Body dissatisfaction* juga diidentifikasi sebagai faktor utama penyebab gangguan perilaku makan. Mintz dan Puspitasari, (2013) *body dissatisfaction* terjadi jika seseorang merasa terhadap tubuhnya rendah. Adanya ketidaksesuaian antara berat badan dengan standar tubuh ideal yang dijadikan sebagai pembanding berpengaruh pada rendahnya kepuasan citra tubuh.

Body dissatisfaction adalah rasa ketidakpuasan terhadap

Berdasarkan beberapa definisi di atas, maka dapat disimpulkan bahwa *body dissatisfaction* merupakan persepsi negatif terhadap tubuh akibat tekanan sosial mengenai perubahan peran wanita di masyarakat untuk mencapai standar kecantikan.

Menurut Asih dan Setiasih (2004) terdapat aspek-aspek *body dissatisfaction*, antara lain :

Individu yang mengalami *body dissatisfaction* akan menilai secara negatif bentuk tubuh mereka, baik secara keseluruhan maupun bagian dari tubuh mereka. Banyak wanita tidak merasa nyaman dengan tubuhnya dan memiliki tubuh yang jauh dari sempurna, mereka akan merasa lebih baik apabila membandingkan diri mereka dengan orang yang mereka anggap memiliki tubuh yang kurang ideal daripada dirinya. Sebaliknya, mereka akan merasa inferior apabila membandingkan diri mereka dengan orang yang memiliki tubuh lebih indah daripada milik mereka.

- Pada umumnya, individu yang mengalami *body dissatisfaction* akan merasa malu terhadap bentuk tubuhnya apabila bertemu ataupun berada dalam lingkungan sosial. Hal ini disebabkan individu merasa orang lain selalu memperhatikan tampilan mereka.

Individu yang mengalami *body dissatisfaction* seringkali mengecek atau memeriksa kondisi fisik mereka, seperti menimbang berat badan dan melihat tampilan fisik mereka di depan cermin.

Individu yang mengalami *body dissatisfaction* seringkali menyamakan bentuk tubuh dari keadaan yang sebenarnya. Hal ini dilakukan untuk menenangkan hati.

- Pada umumnya individu yang mengalami ketidakpuasan terhadap tubuh sering merasa malas untuk mengikuti aktivitas sosial yang berhubungan dengan orang lain.

1) Jenis Kelamin

2) Usia

Berdasarkan penjelasan diatas, dapat disimpulkan bahwa aspek *body dissatisfaction* meliputi jenis kelamin, usia, ketidakpercayaan diri saat melakukan kontak sosial, *body checking* dan cenderung menyamarkan bentuk tubuh dari keadaan sebenarnya.

1.2. Komponen *Body Dissatisfaction*

1. Komponen afektif

2. Komponen kognitif

Perilaku yang dapat muncul berkaitan dengan citra tubuh dan *body dissatisfaction*, salah satunya adalah usaha untuk menurunkan berat badan.

Pada umumnya, wanita lebih kurang puas dengan tubuhnya dan memiliki *body image* yang negatif. Kaum wanita mempunyai kepedulian yang lebih besar dibandingkan laki-laki terhadap masalah penampilan fisik. Mereka selalu berupaya agar jangan sampai dirinya memiliki kondisi fisik yang tidak baik, yaitu berbadan gemuk (obesitas) apalagi sampai melampaui berat badan normal (*over-weight*). Tekanan sosial dan harapan dari masyarakat pada wanita muda, dikombinasikan dengan

1.3. Hal-hal yang Berkaitan dengan *Body Dissatisfaction*

1. Jenis kelamin

[illegible]

substansial dalam tubuh bagian tengah atau di pinggul, perut dan paha. Di berbagai negara m sampai 80% gadis remaja ingin menjadi langsing c diet bervariasi dari 20% hingga 60%. Seorang ingin menghindari bentuk tubuh gemuk, le dikalangan lelaki yang tidak puas dengan berat da berusaha untuk menambah berat badan untuk m lengan atas, dada dan bahu. Laki-laki mumpu dengan tubuh mereka jika mereka bertubuh besa wanita lebih puas dengan tubuh mereka bila

| Nilai IMT | Kategori |
|-----------|-----------|
| < 17 | Kurus |
| 17 – 22 | Normal |
| 23 – 27 | Kegemukan |
| > 27 | Obesitas |

| Nilai IMT | Kategori |
|-----------|-----------|
| < 18 | Kurus |
| 18 – 24 | Normal |
| 25 – 27 | Kegemukan |
| > 27 | Obesitas |

Media massa yang muncul dimana-mana memberikan gambaran ideal mengenai *figure* perempuan dan laki-laki yang dapat

mempengaruhi gambaran tubuh seseorang. Media massa menjadi pengaruh kuat dalam budaya sosial.

Stein dan Shaw (dalam Nevid, 2003) menetapkan adanya hubungan yang erat antara banyaknya paparan media dan gejala gangguan makan pada mahasiswi. Dalam studi lainnya, remaja putri yang menonton televisi selama delapan jam perminggu atau lebih, banyak melaporkan ketidakpuasan terhadap tubuhnya dibanding para remaja putri yang tidak menonton televisi. Dengan melihat foto-foto model yang langsing membuat remaja putri dan wanita merasa buruk tentang tubuh mereka, beberapa penelitian menunjukkan dampak negatif.

Menurut Longe (2008) *body dissatisfaction* dapat dipengaruhi oleh pengaruh luar sumber media, seperti televisi, internet dan majalah sering menggambarkan orang lebih dekat dengan tipe tubuh yang ideal umum diterima daripada citra tubuh rata-rata, untuk menjual produl mereka. akibatnya, orang-orang terutama anak-anak dan dewasa muda yang terlalu dipengaruhi dan terpengaruh oleh penggambaran seperti citra tubuh tersebut.

Secara singkat media menciptakan citra seorang wanita itu langsing pada majalah *fashion* terbukti menyebabkan sejumlah efek negatif secara langsung termasuk perhatian yang lebih besar tentang berat badan, ketidakpuasan tubuh, suasana hati yang negatif dan penurunan persepsi daya tarik diri.

Hubungan interpersonal membuat seseorang cenderung membandingkan diri dengan orang lain dan *feedback* yang diterima mempengaruhi konsep diri termasuk mempengaruhi bagaimana perasaan terhadap penampilan fisik. Hal inilah yang sering membuat orang merasa cemas dengan penampilannya dan gugup ketika orang lain melakukan evaluasi terhadap dirinya. *Feedback* terhadap penampilan dan kompetensi teman sebaya dan keluarga dalam hubungan interpersonal dapat mempengaruhi bagaimana pandangan dan perasaan mengenai tubuh. Menerima *feedback* mengenai penampilan fisik mereka berarti seseorang mengembangkan persepsi tentang bagaimana seseorang melakukan perbandingan sosial yang merupakan salah satu proses pembentukan dalam penilaian diri mengenai daya tarik fisik. Pikiran dan perasaan mengenai tubuh bermula dari adanya reaksi orang lain. dalam konteks perkembangan, *body dissatisfaction* berasal dari hubungan interpersonal. Perkembangan emosional dan pikiran individu juga berkontribusi pada bagaimana seseorang melihat dirinya. Maka, bagaimana seseorang berpikir dan merasa mengenai tubuhnya dapat mempengaruhi hubungan dan karakteristik psikologis. Tekanan dari orang-orang sekitar untuk menjadi kurus seperti halnya kebiasaan kuat dalam keluarga maupun lingkungan untuk

Menurut Rice dan Brehm (dalam Mukhlis, 2013) terdapat lima faktor yang mempengaruhi *body dissatisfaction*, antara lain :

- [illegible]

Menurut Thompson (1990), rasa tidak puas terhadap keadaan tubuh dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, antara lain :

Tuntutan dan kesadaran untuk berpenampilan fisik menarik sudah makin meluas bagi setiap orang, terutama kaum wanita. Kondisi dimana pria cenderung mencari wanita yang berpenampilan menarik untuk menjadi pasangannya dan adanya tuntutan bahwa penampilan wanita harus menarik membuat wanita selalu ingin berpenampilan menarik. Wanita yang dinilai kurang memenuhi standar penampilan fisik menarik seperti yang ada di masyarakat sering mendapat penilaian negatif dan harus memenuhi sanksi sosial yang kurang menyenangkan. Wanita memiliki kepuasan citra tubuh yang rendah ketimbang pria. Wanita memiliki ketidakpuasan dengan berat badannya dan menginginkan untuk memiliki berat badan yang lebih rendah dari berat badan mereka sekarang.

[illegible]

Tanpa memperhatikan berta badan yang sebenarnya, wanita yang merasa dirinya terlalu gemuk menunjukkan kepuasan yang lebih rendah terhadap tubuhnya, tingkat harga diri yang lebih rendah, dan kemampuan psikososial yang lebih rendah.

Konsep citra tubuh berkaitan dengan derajat kekurusan atau kegemukan tubuh individu. Suatu penelitian menemukan bahwa wanita yang mempersepsi berat badannya sebagai rata-rata akan lebih puas dibanding wanita yang mempersepsi ukuran tubuhnya sebagai gemuk, tanpa memandang ukuran tubuh yang sebenarnya.

Citra tubuh seseorang berkembang dalam konteks budaya.

Norma budaya berperan dalam mempengaruhi perkembangan

Pada masa anak-anak, melalui orang tua, teman ataupun *significant other*, nilai-nilai penampilan seperti standar fisik yang berlaku, *modelling interpersonal* serta sikap terhadap penampilan, diajarkan dan disosialisasikan. Pandangan orang tua terhadap tubuhnya bisa mempengaruhi bagaimana seorang anak mempersepsikan tubuhnya sendiri.

5. Konsep diri

Media massa memiliki andil yang cukup besar terhadap penyampaian informasi mengenai tubuh yang ideal. suatu studi terhadap 4294 iklan televisi di Inggris menunjukkan bahwa pernyataan mengenai kemenarikan fisik wanita paling umum ditampilkan melalui profil wanita.

Media massa memiliki andil yang cukup besar terhadap penyampaian informasi mengenai tubuh yang ideal. suatu studi terhadap 4294 iklan televisi di Inggris menunjukkan bahwa pernyataan mengenai kemenarikan fisik wanita paling umum ditampilkan melalui profil wanita.

Thompson (2000) menyatakan terdapat beberapa teori terbentuknya *body dissatisfaction*, antara lain :

Teori ini menjelaskan bahwa munculnya *body dissatisfaction* terjadi karena kurang akuratnya persepsi seseorang terhadap ukuran atau bentuk tubuhnya. Terdapat tiga sub yang berbeda dari teori perseptual ini, yakni defisit kortikal, kegagalan mengadaptasi dan artifak perseptual. Kortikal yang kemudian menyebabkan gangguan perseptual dan *visuosasial*. Defisit kortikal menjadi trik perhatian para peneliti yang tertarik dalam mempelajari gangguan *body image*. Teori kegagalan adaptasi, merupakan penjelasan lain untuk *over estimation* pada ukuran tubuhnya, belum tentu akan berubah ketika ukuran aktualnya sudah berubah, karena adanya persepsi maladaptive, individu

Satu hal penting dan mempengaruhi perasaan seseorang terhadap tubuhnya adalah waktu terjadinya pubertas. Seorang remaja mengalami keterlambatan perkembangan pada masa pubertas, semakin besar kecenderungan bahwa ia mendapat ejekan atau komentar yang tidak menyenangkan. Ejekan yang terus menerus pada masa kecil bisa memiliki dampak yang bertahan pada citra tubuhnya. Banyak orang dewasa yang memiliki rasa tidak puas terhadap penampilan mereka sendiri bisa mengingat pengalaman masa kecil mereka ketika diejek dan dikritik karena penampilan mereka, hal ini biasanya terjadi karena ejekan yang biasanya sering digunakan pada masa kecil merupakan ejekan mengenai penampilan fisik. Satu hal lagi yang dapat mempengaruhi terbentuknya rasa ketidakpuasan terhadap tubuh ialah pelecehan seksual atau pengalaman seksual yang terlalu dini.

3. Teori sosiokultural

Walaupun ada beberapa model teori yang telah dikemukakan untuk menjelaskan masalah citra tubuh, banyak penelitian yang berpendapat bahwa faktor masyarakat dan budaya memiliki

Teori sosiokultural juga menekankan pentingnya peran media dalam menyampaikan pesan-pesan yang berkaitan dengan harapan tentang fisik idealnya. Tubuh ideal yang kurus tidak dipromosikan secara langsung oleh media akan tetapi popularitas televisi, film dan majalah merupakan sarana dimana media menjadi salah satu alat yang memberikan pengaruh yang sangat kuat untuk mengkomunikasikan tubuh kurus. media massa memiliki peran yang kuat mengenai ukuran standar ideal kecantikan dan secara spesifik, media berperan dalam mengkomunikasikan harapan ini pada masyarakat.

Seiring perkembangan jaman dan berbagai macam teknologi yang ada, saat ini kebanyakan wanita aktif dan produktif, sebagian aktivitasnya dilakukan di depan komputer tanpa bergerak aktif. Perubahan dalam bidang teknologi visual dan urbanisasi membuat para wanita mulai

berpikir untuk memiliki penampilan yang menarik. Wanita menyadari bahwa penampilan fisik yang menarik sangat membantu statusnya dalam bidang bisnis maupun dalam perkawinan, terlebih lagi ketika dirinya sudah melahirkan anak sehingga menyebabkan adanya perubahan bentuk tubuh terutama bertambahnya berat badan, perut yang melebar dan bentuk payudara yang turun akibat pemberian ASI. Adanya kesadaran diri bahwa dirinya tidak semenarik seperti yang diharapkan mendorong para wanita mencari jalan untuk memiliki penampilan fisik yang ideal, antara lain mempercantik diri dan menutupi keadaan fisik yang kurang baik. ada banyak cara yang dilakukan untuk memperbaiki fisiknya, khusus mengenai masalah bentuk tubuh dan berat badan, biasanya para wanita melakukannya dengan olahraga dan usaha-usaha untuk menurunkan berat badan seperti melakukan program diet.

Perubahan fisik yang dialami oleh seorang wanita bisa mempengaruhi hubungan sosialnya dengan orang lain. Sebagian wanita ingin menghindari situasi atau orang tertentu karena merasa begitu rendah diri atau malu, semua perubahan ini ada saatnya menjadikan seorang wanita tidak merasa yakin terhadap diri sendiri karena merasa gemuk. Membuatnya merasa malu seakan semua orang di dunia memperhatikan ketidaksempurnaannya. Hal ini menyebabkan sulit bergaul dan menyesuaikan diri dengan orang lain (Dariyo, 2003).

Minat terhadap penampilan sangat kuat pada wanita dewasa. Penampilan fisik yang diminati meliputi tinggi badan dan berat badan

Saat ini, komentar negatif terhadap tubuh sendiri sudah menjadi semacam “norma” diantara pertemanan perempuan dan hal ini bisa menular. Menurut Ann Kearney-Cooke, Ph.D, psikolog spesialisasi citra tubuh mengatakan bahwa ketika perempuan berkumpul, sering terlontar

Diketahui umum bahwa sebagian besar golongan dewasa muda masih banyak memberi perhatian terhadap penampilan fisiknya. Merasa gundah, sedih, stres jika penampilannya menimbulkan kesan yang tidak baik terhadap orang lain, termasuk terhadap lawan jenisnya. Akibatnya, hal ini akan dapat mengecewakan dirinya. Umumnya, kaum wanita mempunyai kepedulian yang lebih besar terhadap penampilan fisik tersebut. Mereka selalu berupaya agar jangan sampai dirinya memiliki kondisi fisik yang tidak baik, yakni berbadan gemuk (obesitas), apalagi sampai melampaui berat badan normal (Dariyo, 2003). Selain menambah rasa percaya diri, berat badan ideal dapat menunjang kesehatan dan menjadi lebih energik. Sebagian wanita yang memiliki kelebihan lemak pada bagian tubuh tertentu, seperti paha, lengan, punggung, atau pipi seringkali akan bekerja

keras untuk berdiet, pantang makan daging, tidak boleh mengonsumsi gula dan menahan jajan (Iping, 2006).

Segala cara ditempuh agar kaum wanita memiliki postur fisik yang ramping dan menarik perhatian lawan jenis. Berdasarkan pemikiran tersebut, diet makanan merupakan salah satu cara yang efektif dan efisien untuk mencapai berat badan normal (Dariyo, 2003). Diet adalah mengurangi pemasukan kalori, yang biasanya dilakukan dengan mengurangi lemak kalori yang tinggi dalam makanan (Brian, 2003). Perilaku diet umumnya dipengaruhi oleh dua faktor yaitu faktor internal yang meliputi kemasakan fisik, berat badan, nilai kesehatan dan kepribadian sedangkan untuk faktor eksternal meliputi hubungan keluarga, nilai sosial di masyarakat terhadap daya tarik kerampingan tubuh serta status sosial dan ekonomi keluarga (Grogan dalam Puspitasari, 2013). Diketahui umum sebagian besar artis dan para model di televisi yang banyak menawarkan berbagai produk dalam setiap promosi iklannya semua memang berbadan langsing cenderung kurus, dan mode pakaian masa kini sebagian besar diperagakan oleh para model yang sangat kurus. pakaian yang sedang menjadi mode pun seakan-akan baru tampak bagus jika dikenakan oleh orang yang kurus. segala hal tersebut menciptakan gambaran citra tubuh tentang bagaimana seorang wanita dikatakan cantik. Menurut Mazur dalam Thompson (2000) menegaskan bahwa televisi dan majalah memiliki pengaruh yang sangat negatif karena model di media ini terlihat realistis yang merupakan gambaran dari orang-orang yang

sebenarnya. Selanjutnya banyak wanita yang mempertimbangkan bahwa model di televisi atau media cetak menghabiskan waktu berjam-jam dengan seorang profesional rambut dan *make-up* artis untuk berpose di depan kamera namun sebelumnya mereka juga melakukan diet ketat serta program latihan. Pengaruh media massa seolah-olah menyatakan semakin kurus seseorang, maka semakin menarik. Hal ini membuat banyak wanita berlomba-lomba untuk menurunkan berat badan, padahal sesungguhnya gaya superkurus para model ini tidak realistis bagi sebagian besar wanita. Seorang wanita melakukan diet karena adanya tekanan sosial dan harapan dari masyarakat pada wanita muda akan pentingnya faktor penampilan sehubungan dengan peran wanita di masyarakat (Nevid dkk, 2005).

E. Hipotesis

Berdasarkan kerangka teoritis tersebut, maka hipotesis penelitian adalah terdapat hubungan positif antara *body dissatisfaction* de

Berdasarkan kerangka teoritis tersebut, maka hipotesis penelitian adalah terdapat hubungan positif antara *body dissatisfaction* de