

GAMBARAN INTENSI MELAKUKAN *OBSESSIVE CORBUZIER'S DIET (OCD)* PADA MAHASISWA

Studi Deskriptif Mengenai Intensi untuk Melakukan Diet *OCD* Pada Mahasiswa Universitas Padjadjaran dilihat dari *Attitude Toward Behavior*, *Subjective Norm*, dan *Perceived Behavioral Control*

Karya Ilmiah

Niko Arise (190110080116)

Fakultas Psikologi Universitas Padjadjaran

Abstrak

Saat ini, kata diet sering diasosiasikan dengan pengaturan jumlah asupan makanan untuk menurunkan berat badan. Salah satu metode diet yang sedang menjadi *trend* adalah *Obsessive Corbuzier's Diet (OCD)*. Diet, khususnya diet *OCD* merupakan suatu bentuk perilaku. Menurut Ajzen (2005), perilaku dapat diprediksi dari intensi individu untuk memunculkan perilaku tersebut. Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan intensi melakukan diet *OCD*.

Penelitian ini dilakukan pada 249 responden mahasiswa Universitas Padjadjaran. Penelitian ini merupakan penelitian non-eksperimental dengan menggunakan metode penelitian deskriptif. Alat ukur yang digunakan adalah kuisisioner yang bersifat *self-administrated* dan disusun melalui pengembangan *Theory of Planned Behavior Questionnaires Manual for Research* (Ajzen, 2006).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa 215 mahasiswa Universitas Padjadjaran memiliki intensi yang lemah untuk melakukan diet *OCD*. Intensi yang lemah disebabkan oleh skor yang rendah pada sikap terhadap perilaku, norma subjektif, dan persepsi terhadap kontrol perilaku. Sisanya, terdapat 34 mahasiswa yang memiliki intensi yang kuat untuk melakukan diet *OCD*. Intensi yang kuat dibentuk oleh sikap terhadap perilaku diet *OCD* yang positif, sedangkan norma subjektif dan kontrol perilaku tetap memiliki skor yang rendah.

Kata kunci: intensi, diet *OCD*, mahasiswa

Pendahuluan

Diet adalah aturan makan khusus yang ditujukan untuk kesehatan, salah satunya pengaturan berat badan. Di Indonesia, banyak metode diet yang berkembang, yang bertujuan untuk mengurangi berat badan, salah satunya adalah *OCD (Obsessive Corbuzier Diet)*. *OCD* menjadi fenomena yang umum saat ini, dan fenomena ini juga terjadi di lingkungan mahasiswa Universitas Padjadjaran. Beberapa mahasiswa melakukan diet *OCD* dan mengalami dampak positif maupun negatif. Meskipun beberapa dampak negatif yang ditimbulkan akibat diet ini seperti adanya gangguan metabolisme, pusing, dan dampak lainnya yang berpengaruh terhadap tubuh namun responden tetap melakukan diet. Fenomena diet *OCD* pada mahasiswa juga menarik karena alasan responden melakukan diet yang berbeda-beda.

Menurut Ajzen (1975), perilaku, dalam hal ini perilaku diet *OCD* dapat ditentukan dengan mengukur intensi individu untuk melakukan diet *OCD*. Oleh karena itu, penelitian ini difokuskan untuk mendapatkan data dan mengkaji tentang intensi mahasiswa Universitas Padjadjaran untuk melakukan diet *OCD* dan determinan-determinan intensi yang mempengaruhinya. Determinan tersebut terbagi tiga, yaitu *subjective norms*, *attitude toward behaviors*, dan *perceived behavior control*.

Dari uraian permasalahan di atas, peneliti ingin melihat “ bagaimana intensi untuk melakukan *OCD* pada mahasiswa Universitas Padjadjaran dilihat dari *subjective norm*, *attitude toward behavior*, dan *perceived behavior control*?”

Maksud dari penelitian ini adalah mendapatkan data dan informasi yang empirik mengenai intensi mahasiswa Universitas Padjadjaran untuk melakukan *OCD*. Sedangkan tujuan penelitian ini adalah untuk mendapatkan gambaran intensi melakukan *OCD* pada mahasiswa Universitas Padjadjaran.

Metode Penelitian

Rancangan penelitian yang digunakan adalah rancangan penelitian non-eksperimental dengan menggunakan metode penelitian deskriptif. Penelitian ini menggunakan alat ukur yang berupa kuesioner yang bersifat *self-administrated questionnaire*, yaitu kuesioner yang diisi sendiri oleh responden. Alat ukur yang akan digunakan adalah kuisisioner yang disusun melalui pengembangan *Theory of Planned Behavior Questionnaires Manual for Research* (Ajzen, 2006). Alat ukur terdiri dari 34 item yang berisi pernyataan diikuti pilihan sangat tidak sesuai-sangat sesuai, dengan rentang skor 1-7.

Variabel yang diukur dalam penelitian ini adalah faktor-faktor intensi mahasiswa Universitas Padjadjaran melakukan *OCD*. Faktor-faktor intensi yang dimaksud dalam penelitian ini adalah determinan-determinan intensi yang mengacu pada *Theory of Planned Behavior* oleh Icek Ajzen. Definisi konseptual dari intensi adalah indikasi dari kesiapan seseorang untuk menampilkan tingkah laku tertentu, dan intensi dipertimbangkan sebagai antiseden penyegera suatu tingkah laku (Ajzen, 2006). Sedangkan definisi operasionalnya adalah

kecenderungan individu untuk melakukan *OCD* yang diukur melalui tiga determinan pembentuk intensi yaitu *attitude toward behaviors*, *subjective norms*, serta *perceived behavioral controls*.

Populasi sasaran penelitian ini adalah mahasiswa Universitas Padjadjaran di mana kelompok mahasiswa dengan rentang usia 19-22 tahun berada dalam tahap perkembangan remaja akhir. Zimbardo (1992; dalam Elfira, 2010) menyatakan bahwa mengembangkan *physical self* (bagian *self* yang berkaitan dengan keadaan tubuh) dan dapat menerima gambaran fisik merupakan salah satu tugas perkembangan utama bagi remaja yang menuju dewasa. Salah satu cara yang dilakukan untuk membentuk tubuh yang ideal adalah diet. Jumlah sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah 249 orang yang terbagi dalam 3 jurusan; Psikologi angkatan 2013, Agronomi angkatan 2011; Sastra Inggris angkatan 2011.

Hasil penelitian dibahas dengan menggunakan analisis deskriptif serta melakukan uji analisis berganda. Penelitian ini dilaksanakan sejak bulan September 2013 – Agustus 2014. Lokasi Penelitian adalah Universitas Padjadjaran Jatinangor.

Hasil dan pembahasan

- Mahasiswa Universitas Padjadjaran mayoritas memiliki intensi yang lemah untuk melakukan diet *OCD*. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa Universitas Padjadjaran memiliki indikasi kesiapan yang rendah untuk menampilkan perilaku diet *OCD*, sehingga kemungkinan besar sebagian besar mahasiswa tidak melakukan diet *OCD*.

- Mahasiswa Universitas Padjadjaran yang memiliki intensi yang kuat didukung oleh sikap yang positif terhadap perilaku diet *OCD*, namun memiliki norma subjektif yang negatif dan persepsi yang negatif terhadap kontrol perilaku diet *OCD*. Sedangkan mahasiswa Universitas Padjadjaran yang memiliki intensi yang kuat memiliki sikap yang negatif, norma subjektif yang negatif, dan persepsi yang negatif terhadap kontrol perilaku diet *OCD*.
- Sikap positif terhadap perilaku diet *OCD* pada mahasiswa Universitas Padjadjaran yang memiliki intensi kuat paling besar dipengaruhi oleh keyakinan bahwa latihan fisik dapat menyebabkan tercapainya berat badan ideal, diikuti oleh keyakinan bahwa latihan fisik dapat meningkatkan kebugaran tubuh, keyakinan bahwa mengatur jendela makan dapat menyebabkan tercapainya berat badan ideal, dan paling kecil adalah keyakinan bahwa menghindari sarapan dapat menyebabkan tercapainya berat badan ideal.
- Determinan yang memiliki kontribusi terbesar dalam terbentuknya intensi melakukan diet *OCD* pada mahasiswa Universitas Padjadjaran adalah *Attitude Toward Behavior*, lalu diikuti oleh *Subjective Norm*, dan *Perceived Behavioral Control*.
- Pada penelitian ini, jenis kelamin tidak mempengaruhi intensi mahasiswa melakukan diet. Proporsi persentase jumlah laki-laki dan perempuan pada kategori intensi yang kuat dan intensi yang lemah untuk melakukan diet *OCD* adalah sama. Jenis kelamin juga tidak mempengaruhi nilai pada tiga determinan pembentuk intensi.

- Pengalaman melakukan diet sebelumnya juga tidak memiliki pengaruh yang signifikan pada intensi untuk melakukan diet *OCD*. Dalam penelitian ini, pengalaman diet hanya mempengaruhi nilai dari determinan *attitude toward behavior*, dimana mahasiswa yang memiliki pengalaman diet sebelumnya mayoritas memiliki sikap yang positif terhadap perilaku diet *OCD*. artinya, mereka meyakini diet *OCD* akan memberikan konsekuensi yang dinilai memberikan keuntungan.
- Intensi mahasiswa Universitas Padjadjaran yang lemah untuk melakukan diet *OCD* menunjukkan bahwa mahasiswa Universitas Padjadjaran yang merupakan remaja akhir mulai menilai diri apa adanya, menghargai apa yang dimilikinya, keluarganya, atau orang lain sesuai dengan keadaan yang sebenarnya. Hal ini didasarkan pada tujuan dari diet *OCD* yang utama yaitu memperoleh berat ideal dan bentuk tubuh yang ideal. Intensi yang lemah, menunjukkan bahwa tidak ada keinginan untuk merubah berat badan maupun bentuk tubuh. Data penelitian juga menunjukkan bahwa mahasiswa memiliki norma subjektif yang negatif, yang berarti bahwa tidak ada tuntutan normatif untuk melakukan diet *OCD*.

Referensi

- AERA, APA & NCME. 1999. *Standards for Educational and Psychological Testing*. Washington, D.C.: American Educational Research Association.
- Ajzen, Icek. 2005. *Attitudes, Personality, and Behavior Second Edition*. England: Open University Press

- Ajzen, Icek. 2006. *Constructing a TpB Questionnaire: Conceptual and Methodological Considerations [online]*. Tersedia pada people.umass.edu/aizen/pdf/tpb.measurement.pdf. Diakses pada 29 Oktober 2013
- Anastasi, A. & Urbina, S. 2007. *Psychological Testing*. New Jersey: Prentice Hall Inc
- Chaplin, J. P. 2006. *Kamus Lengkap Psikologi*. Jakarta: PT Raja Grafindo.
- Canpolat, Banu Isik, MD., et al. 2005. *The Relationship between Dieting and Body Image, Body Ideal, Self-Perception, and Body Mass Index in Turkish Adolescents*. Dalam *The International Journal of Eating Disorders [online]*. Tersedia pada <http://web.ebscohost.com/ehost/pdfviewer/pdfviewer?sid=e964dfd9-5420-4aaa-90d0-e70e06ae1ddc%40sessionmgr115&vid=1&hid=123>. Diakses pada tanggal 29 Oktober 2013
- Christensen, L. B. 2004. *Experimental Methodology 9th edition*. USA: Pearson Education, Inc.
- Fishbein, Martin & Icek Ajzen. 1975. *Belief, Attitude, Intention and Behavior: An Introduction to Theory and Reseach*. Massachusetts: Addison-Wesley Publishing Company.
- Godin, G., & Kok, G. 1996. *The Theory of Planned Behavior: A Review of Its Applications in Health-Related Behaviors*. *American Journal of Health Promotion*, 11, 87-98.
- Kaplan, R. M. & Saccuzzo. 2005. *Psychological testing: Principles, application, and issues (6th ed.)*. Belmont: Thompson Wadsworth
- Kerlinger, F. N. & Lell, H. B. 2000. *Foundations of Behavioral Research*. Orlando: Harcourt College Publisher

Maslow, Abraham. 1970. *Motivation and Personality*. New York: Harper and Row

Nazir, Mohammad. 2005. *Metode Penelitian*. Bogor: Ghalia Indonesia

Santrock, John W. 2002. *A Topical Approach to Life-Span Development*. Boston: Mc Graw Hill

Steinberg. (2002). *Adolescent 6th Ed*. USA: McGraw Hill Higher Education

Sudjana. 2005. *Metoda Statistika*. Bandung: Tarsito

Sugiono, Prof., Dr. 2006. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R & D*. Bandung: Alfabeta

Taylor, Shelley E. 2009. *Health Psychology Seventh Edition*. New York: McGraw-Hill