

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang Masalah**

Meningkatnya kemudahan dalam hidup menjadikan manusia semakin meminimalkan penggunaan tenaga dalam beraktivitas. Dampak positifnya, orang dapat memiliki lebih banyak energi yang bisa dipergunakan untuk kepentingan lainnya. Namun jika ternyata energi yang ada di dalam diri tidak dipergunakan, maka akan mengakibatkan menumpuknya lapisan lemak sebagai transformasi bentuk dari energi yang tidak terpakai. Cadangan lemak yang berlebih di dalam tubuh akan menyebabkan kelebihan berat badan.

Sekitar tahun 1950-an, kelebihan berat badan dianggap cerminan dari kemakmuran, keamanan, kesehatan serta kehidupan yang menyenangkan. Tahun 1970-an, terjadi perubahan pandangan masyarakat yaitu mulai muncul informasi-informasi ilmiah sebagai hasil penelitian kedokteran internasional yang melaporkan bahwa orang yang kelebihan berat badan memiliki resiko lebih tinggi terhadap berbagai penyakit yang berbahaya.

Banyak pandangan negatif bagi orang yang kelebihan berat badan, seperti label tidak mampu mengontrol pola makan dan aktivitas, cenderung malas, dan kurang mampu merawat diri serta dinilai mengalami ketidaksempurnaan fisik. Hal ini juga dapat mengakibatkan munculnya gangguan-gangguan psikologis, seperti banyak ditemukan kasus anak yang kelebihan berat badan dan sering menjadi bulan-bulanan temannya,

mengalami krisis kepercayaan diri dan cenderung menarik diri dari pergaulannya (**H. Kunkun K. Wiramihardja**, 2004).

Masyarakat akhir-akhir ini tampak sangat mengagumi bentuk tubuh yang proporsional, dan cenderung kurus. Ini ditunjukkan oleh kenyataan, orang kelebihan berat badan mengalami kesulitan dalam mendapatkan pakaian jadi yang dijual di toko-toko, karena kebanyakan pengusaha garmen di Indonesia cenderung memproduksi dan menyediakan pakaian ukuran kecil atau berpotongan ketat, mengikuti “trend” pakaian masa kini. Para model dan artis yang merupakan figur publik juga sebagian besar memiliki badan yang kurus ([www.kompas.com](http://www.kompas.com), 2004).

Dari himpunan masyarakat, terdapat sebagian orang yang secara khusus memperhatikan penampilan dirinya, yaitu remaja usia 13-18 tahun yang berkecimpung di industri mode sebagai model. Masa puber yang begitu erat dengan remaja sangat berkaitan dengan perubahan dan pertumbuhan pada tinggi dan berat badan remaja. Di usianya yang masih belia, usia dimana rasa ingin tahu begitu besar, beberapa remaja tertarik untuk mempelajari dan terjun menjadi model. Model bertugas mengantarkan *image* atau citra sebuah produk kepada masyarakat luas (**Ratih Sanggarwaty**, 2003).

Model akan banyak bertemu dan menjadi pusat perhatian bagi orang lain, sehingga diharapkan menampilkan sosok yang menarik dan dituntut untuk memiliki penampilan yang sesempurna mungkin di setiap waktu, berperilaku yang ramah, luwes serta memiliki bentuk tubuh yang indah.

Dengan penampilan yang menarik, diharapkan produk yang menggunakan jasa model akan lebih dikenal di masyarakat sehingga pengguna jasa memperoleh keuntungan. Industri mode menuntut model bertubuh yang lebih kurus dari rata-rata wanita kebanyakan (**Ninuk Mardiana Pambudy**, 2007). Tuntutan profesi inilah yang kemudian semakin menuntut diri model untuk tampil memiliki tubuh yang proporsional.

Dalam industri mode, tubuh yang proporsional lebih mengarah pada tubuh dengan berat yang termasuk kategori normal bahkan cenderung mengarah ke *underweight*. Hal ini seolah telah menjadi standar umum, dan dapat dilihat pada bentuk tubuh model papan atas baik dalam ataupun luar negeri, seperti super model Kate Moss, model Indonesia Indah Kalalo, Izabel Yahya, Danish dan model lainnya yang selalu tampak kurus. Model yang memperhatikan bentuk tubuh lebih banyak dijumpai di kalangan model perempuan, karena umumnya perempuan identik dengan keindahan dan kecantikan (**Okky Asokawati**, 2005).

Tuntutan untuk kurus tampaknya menyebabkan dua model Amerika Latin tahun 2006 meninggal karena anoreksia. Kematian dua model ini mendorong penyelenggara pekan mode di Spanyol melarang model dengan indeks massa tubuh kurang dari 18 (*underweight*) untuk tampil (**Kompas**, 2007). Hal ini membuat beberapa model berusaha untuk menaikkan berat badannya agar tetap dapat berkarir di industri mode.

Hampir sebagian besar model telah memiliki berat badan yang proporsional bahkan cenderung *underweight* menurut standar indeks massa

tubuh, salah satu pengklasifikasian yang disusun oleh pakar-pakar WHO. Namun karena adanya tuntutan industri mode yang begitu tinggi, termasuk kewajiban untuk memiliki dan menjaga berat badan dalam kondisi proporsional menurut standar industri mode, maka pengontrolan berat badan merupakan kunci utama agar model tetap dapat bekerja di industri mode.

Ketika model lalai dalam mengontrol berat badannya, maka bobotnya akan bertambah sehingga baju tidak terlihat bagus di panggung. Tuntutan tampil kurus memang sangat besar pada model panggung, dan menjaga tubuh tetap ramping adalah apresiasi model terhadap profesinya dan karya desainer (**Edward Hutabarat**, 2007).

Semakin meningkatnya kebutuhan akan model, berhubungan dengan semakin berkembangnya agensi modeling pada tahun 1990-an. Tugas agensi adalah mewadahi model maupun calon model yang memenuhi persyaratan standar, mengembangkan bakat yang ada pada diri model, menyalurkan model sesuai dengan bakatnya (**Ratih Sanggarwaty**, 2003). Ada model yang bergerak tanpa didampingi agensi, namun sebagian lainnya menggunakan jasa agensi modeling. Di usia antara 13-18 tahun, umumnya para model merupakan model pemula. Model pemula terbilang baru berkecimpung di industri modeling, dan masih akan banyak belajar serta adaptasi, salah satunya berkaitan dengan tuntutan mengontrol berat badan.

Ungkapan ‘memiliki tubuh yang proporsional akan meningkatkan kepercayaan diri’ seakan begitu erat, sehingga banyak model pemula menginginkan agar berat badannya tetap proporsional atau menjadi lebih

proporsional. Fenomena ini diperkuat jika melihat larisnya aneka program pengontrolan berat badan yang ditawarkan dipasaran, baik untuk menurunkan, mempertahankan atau menaikkan berat badan melalui produk obat-obatan, makanan pengontrol berat badan, aneka *treatment* diet serta program olahraga. Dalam melaksanakan program pengontrolan berat badan, model pemula dituntut untuk mampu mengendalikan perilaku makan, atau secara teratur mengkonsumsi obat, atau melakukan olahraga dengan tekun dan disiplin.

Ada banyak cara untuk menjaga tubuh tetap proporsional, beberapa program yang dikenal oleh sejumlah model pemula dapat dikategorikan pada program diet atau puasa, penggunaan makanan khusus diet, obat-obatan termasuk penggunaan serat makanan, program olahraga, akupuntur, dan tindakan bedah seperti sedot lemak. Selanjutnya penentuan program penurunan berat badan apa yang akan digunakan, sangat bergantung pada pribadi masing-masing. Dalam penelitian ini, program pengontrolan berat badan yang akan diukur dibatasi pada program diet, diet dengan menggunakan produk khusus diet, obat-obatan dan olahraga. Pemilihan tersebut didasarkan karena penggunaan program akupuntur dan tindakan bedah tidak banyak melibatkan usaha model pemula itu sendiri dalam meregulasi perilaku penurunan berat badan, melainkan lebih dipengaruhi oleh tindakan dan keahlian dokter bedah atau terapis akupuntur.

Di usia remaja, model pemula berada dalam perkembangan kognitif tahap formal-operasional, model pemula diharapkan mampu dalam

merencanakan dan mempertimbangkan program kegiatan pengontrolan berat badan. Kemampuan mengendalikan diri dalam usaha mengontrol berat badan berkaitan erat dengan *self-regulation*. Model pemula diharapkan mampu memikirkan, melibatkan perasaan dan melakukan tindakan nyata yaitu berdiet atau berolahraga, serta secara berulang-ulang melakukan adaptasi untuk pencapaian tujuan program pengontrolan berat badan, yaitu menjaga berat badannya tetap proporsional di berat yang telah dimiliki saat ini, mengurangi atau menambah berat badan beberapa kilogram lagi.

Terdapat tiga fase yang juga merupakan siklus dalam *self-regulation*, yaitu membuat perencanaan, memutuskan untuk melaksanakan program yang telah direncanakan, dan melakukan refleksi atas segala sesuatu yang telah disusun pada fase perencanaan dan pelaksanaan.

Dari hasil wawancara awal terhadap lima model pemula usia 13-18 tahun, melibatkan tiga model yang *underweight*, dan dua model termasuk kategori bertubuh ideal menurut standar indeks massa tubuh (IMT). Model pemula yang *underweight* mempersepsi keadaan tubuhnya saat ini sebagai keadaan yang ideal. Model pemula yang memiliki berat badan ideal merasa bahwa tubuhnya saat ini cenderung kelebihan berat badan atau berada di atas berat proporsional yang mereka harapkan.

Model pemula membuat perencanaan untuk mencapai tujuan pengontrolan berat badan. Dari hasil penelitian awal, dua model memiliki tujuan yang jelas dalam mengontrol berat badan, yaitu ingin menurunkan 1 sampai 3 kilogram lagi dari berat badannya, dan tiga model mengontrol agar

berat badannya tetap stabil. Ada tiga model yang tidak menyusun jadwal tetap untuk berolahraga atau berdiet, sementara dua lainnya merasa mampu menyusun jadwal tetap. Terdapat dua model yang merasa kurang memiliki keyakinan diri untuk dapat mencapai tujuan pengontrolan berat badannya, dan satu model yang memiliki motivasi yang berasal dari faktor eksternal yaitu atas saran pembimbing agensi (*fase forethought*).

Berikutnya para model memutuskan untuk melaksanakan program yang telah direncanakan, yaitu terdapat lima model menyatakan akan mempertahankan semangat dalam menjalankan rencana yang telah disusun sebelumnya, namun terdapat satu model yang menyatakan dirinya kurang mampu memutuskan untuk mengarahkan diri untuk berdiet sesuai dengan langkah-langkah yang telah disusun, serta kurang memfokuskan perhatiannya dalam mengontrol berat badan. Ada dua model yang kurang mampu memutuskan untuk melaksanakan strategi kontrol berat badan yang telah ditetapkan, sementara tiga model lainnya merasa mampu memutuskan untuk melaksanakan strategi pengontrolan berat badan (*fase performance or volitional control*).

Dari penelitian awal diperoleh data, lima model akan mengamati aspek-aspek spesifik seperti situasi makan malam yang membuatnya gagal menjalani diet atau kelelahan yang menyebabkan model tidak bisa berolahraga. Kemudian model pemula menggunakan hasil pengamatannya sebagai acuan dalam memperbaiki perilaku yang sebelumnya. Terdapat satu model pemula, setelah melakukan pengamatan atas kegiatan diet puasanya,

ternyata berat badannya tidak berkurang, malah ia menjadi lemas, hal ini menjadi bahan pengamatan, lalu ia memutuskan untuk mencoba hal yang baru, yaitu mencoba menggunakan produk khusus diet. Terdapat empat model pemula yang memutuskan untuk tidak mencoba hal-hal baru (*fase self-reflection*).

Model pemula kemudian melakukan penilaian terhadap pelaksanaan kegiatan olahraga dan diet yang telah ditetapkan. Terdapat lima model merasa mampu menjelaskan penyebab dari hasil pengontrolan berat badan yang dijalankannya, dengan membandingkan atau mengevaluasi apa yang dilakukannya dengan target yang ditetapkan sebelumnya. Hal ini dilakukan oleh model untuk menilai apakah programnya berhasil atau tidak. Didapati faktor internal merupakan faktor yang mempengaruhi keberhasilan pengontrolan berat badan dari lima model di survei awal ini. Terdapat tiga model yang merasa puas terhadap tingkah laku yang telah ditampilkan, dan dua model menyatakan kurang puas dengan hasil karena berat badannya tidak sesuai dengan yang direncanakan di awal program. Didapati lima model berniat untuk melanjutkan dan mempertahankan program pengontrolan berat badannya guna menjaga kestabilan berat badan.

Faktor eksternal yang turut mempengaruhi keberhasilan para model pemula untuk mencapai tujuan pengontrolan berat badan yang telah ditetapkan adalah lingkungan modeling dan lingkungan rumah. Model pemula yang mendapatkan umpan balik yang membangun dari lingkungan modeling dan lingkungan rumah akan menunjang *self-regulation*. Sebaliknya



model pemula yang kurang mendapatkan dukungan dari lingkungan modeling dan lingkungan rumah, mungkin akan mengalami hambatan dalam *self-regulation*.

Secara keseluruhan, terdapat variasi kemampuan dari setiap model pemula yang melakukan kontrol berat badan, misalnya ada model yang memiliki kemampuan yang tinggi di ketiga fase *self-regulation*, ada yang tinggi di fase tertentu dan rendah di fase lainnya, namun mungkin pula ada yang rendah dalam ketiga fase tersebut. Penelitian berkaitan dengan kemampuan *self-regulation* ini menjadi menarik karena untuk dapat memiliki tubuh yang proporsional, model yang mengontrol berat badan diharapkan mampu meregulasi dirinya agar dapat merencanakan, mengatur dirinya dalam melaksanakan kegiatan mengontrol berat badan, serta melakukan refleksi atas umpan balik dari lingkungan modeling dan keluarga maupun mengevaluasi strategi yang dipakainya berhasil atau tidak, perlu diubah atau tidak, sehingga tujuan pengontrolan berat badannya dapat tercapai.

Berdasarkan keadaan di atas, maka peneliti tertarik untuk mengetahui lebih lanjut mengenai *self-regulation* pada model pemula yang melakukan pengontrolan berat badan di Bandung.

## **1.2 Identifikasi Masalah**

Sejauhmana derajat kemampuan *self-regulation* pada model pemula yang melakukan pengontrolan berat badan di Bandung.

## **1.3 Maksud dan Tujuan Penelitian**

### **1.3.1 Maksud Penelitian**

Memperoleh gambaran umum mengenai derajat *self-regulation* pada model pemula yang melakukan pengontrolan berat badan di Bandung.

### **1.3.2 Tujuan Penelitian**

Memberikan informasi yang lebih mendalam mengenai fase-fase *self-regulation* dan faktor-faktor yang mempengaruhi pada model pemula yang melakukan pengontrolan berat badan di Bandung.

## **1.4 Kegunaan Penelitian**

### **1.4.1 Kegunaan Ilmiah**

- Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan informasi tentang *self-regulation* pada model pemula yang melakukan pengontrolan berat badan, yang berguna bagi pengembangan kajian studi Psikologi Kognitif.
- Menambah informasi dalam bidang Psikologi Perkembangan mengenai kelompok remaja yang melakukan pengontrolan berat badan.
- Sebagai tambahan informasi dan referensi yang berguna bagi penelitian lainnya yang ingin meneliti lebih lanjut mengenai *self-regulation*.

#### 1.4.2 Kegunaan Praktis

- Memberi informasi tentang gambaran kemampuan *self-regulation* bagi model pemula yang mengontrol berat badannya.
- Memberi informasi yang berguna bagi pihak keluarga dan agensi modeling di Bandung dalam rangka meningkatkan kemampuan *self-regulation* pada model pemula yang melakukan pengontrolan berat badan.

#### 1.5 Kerangka Pikir

Model pemula yang bergabung dalam suatu agensi modeling di Bandung, yang memiliki usia 13 hingga 18 tahun, berada dalam tahapan perkembangan remaja (*adolescence*). Model pemula berada di tahap remaja, tahap yang penuh gejala emosi, perubahan bentuk tubuh akibat pubertas, dan adanya faktor lingkungan terutama keluarga yang dianggap penting bagi dirinya. Usia remaja dipandang memiliki kondisi kognitif yang mulai matang dan mulai mampu melakukan perencanaan yang lebih efektif dalam meregulasi pikiran dan perilaku untuk mencapai tujuan yang sudah ditetapkan (Schaie, dalam Santrock, 1995). Pubertas yang terjadi di usia remaja juga berdampak terutama bagi remaja perempuan, dimana kebanyakan mereka tidak puas, memiliki citra diri yang negatif atas keadaan tubuhnya dibanding remaja pria. Hal ini dapat dikarenakan lemak tubuhnya bertambah (Santrock, 2003).

Tugas utama model adalah mengantarkan *image* atau citra sebuah produk kepada masyarakat luas. Karenanya mereka diharapkan untuk selalu menampilkan sosok yang menarik untuk dapat menciptakan citra diri yang positif, sehingga produk yang dipasarkan juga bercitra positif. Citra diri yang positif tercermin dari penampilan yang selalu segar, rapi, menarik serta sesempurna mungkin di setiap waktu. Untuk itu diperlukan perawatan dari luar, seperti *scrub*, *lotion* dan lain-lain, serta perawatan dari dalam, yaitu dengan menjaga pola makan dan berolahraga (**Ratih Sanggarwaty**, 2003). Tuntutan profesi dalam industri mode semakin menuntut model untuk menjaga bentuk tubuh serta penampilannya. Dalam menjaga bentuk tubuh, indikator yang umum digunakan adalah mengukur berat badan. Yang dimaksud dengan berat badan proporsional di industri mode adalah berat badan dengan kategori normal bahkan cenderung *underweight*, tidak kelebihan berat badan.

Salah satu kelompok model pemula adalah mereka yang bernaung dalam sebuah agensi modeling. Agensi merupakan perantara artis dengan pengguna jasa artis, bertugas melihat bakat dan memasarkan kepada pihak yang membutuhkan (**Benny Simanjuntak**, 2005). Model pemula berada di bawah pengaturan dan pengawasan sebuah agensi, dimana agensi semacam lembaga pendidikan, menyediakan paket pendidikan yang sebaiknya diikuti calon model, salah satunya yaitu mengenalkan strategi menjaga bentuk tubuh (**Ratih Sanggarwaty**, 2003).

Memiliki berat badan yang proporsional lebih dianggap indah daripada yang kelebihan berat badan, sehingga banyak model pemula menginginkan tubuhnya tetap proporsional. Mereka mulai melakukan berbagai program pengontrolan berat badan, baik untuk mempertahankan atau memperoleh berat badan yang lebih proporsional, dengan menurunkan atau menaikkan berat badannya. Hal ini dilakukan dalam rangka mendukung karir di industri mode yang menuntut penampilan yang menarik, disamping juga meningkatkan kepercayaan diri model pemula sehingga merasa lebih nyaman dalam menjalankan profesinya. Konsep bahwa tubuh proporsional merupakan salah satu keadaan yang dikagumi sekaligus diinginkan oleh setiap model, kemudian menggiring pada maraknya perilaku model pemula dalam usaha untuk mencapai tubuh yang proporsional sesuai dengan tuntutan profesi.

Terdapat banyak cara untuk mengontrol berat badan yang ada di Indonesia dan **Kunkun K. Wiramihardja** (2004) mengkategorikan beberapa bentuk program pengontrolan berat badan. Pertama, program diet (seperti diet harimau, *food combining*, *starvasi* atau puasa total, semi puasa, diet tanpa garam, diet serat). Kedua, program pengontrolan berat badan yang menyertakan penggunaan makanan semacam susu, sup, biskuit khusus pengontrolan berat badan, *slimming tea*, dan lainnya. Ketiga, penggunaan obat-obatan (seperti *reductyl*, serat tumbuhan semacam “vegeta” atau “merit”). Keempat yaitu dengan teknik akupuntur, kelima adalah program olahraga (seperti *fitnes*, *body language*). Terakhir, keenam berupa tindakan

pembedahan (seperti sedot lemak, operasi bedah lambung, dan “by-pass usus”).

Untuk menentukan apakah berat badan model pemula tergolong *underweight*, normal, atau mungkin *overweight*, digunakan rumus indeks massa tubuh (IMT), yaitu berat (kg) : tinggi<sup>2</sup> (m). Termasuk kategori normal jika hasilnya antara 18,5 hingga 25, sementara jika dibawah 18,5 menunjukkan model pemula tergolong *underweight* menurut standar IMT, serta hasil diatas 25, berarti model pemula mengalami *overweight* (**Mary Courtney Moore, 1997**)

Kemampuan untuk melakukan pengendalian diri dalam pengontrolan berat badan berkaitan dengan kemampuan *self-regulation*. *Self-regulation* adalah pemikiran (*thought*), perasaan (*feeling*) dan tindakan (*action*) mengontrol yang terencana dan secara berulang-ulang di adaptasi untuk pencapaian tujuan yang diinginkan. Kemampuan *self-regulation* mengacu pada kemampuan seseorang dalam meregulasi dirinya, yang terdiri atas tiga fase, yaitu fase *forethought*, *performance or volitional control*, dan fase *self-reflection*. Definisi dari *self-regulation* ditinjau dari tindakan dan proses yang *covert*, yang keberadaan dan kualitasnya tergantung dari kualitas kemampuan dan motif (**Boekaerts, Monique; et.al, 2002**).

Model pemula membuat perencanaan pengontrolan berat badan yang sesuai dengan tujuan mereka, dan proses perencanaan ini dikenal sebagai fase *forethought*, terdiri atas proses-proses yang berpengaruh, yang mendahului usaha dalam berperilaku dan penetapan tahap-tahapnya

(Zimmerman, 2000). Fase *forethought* terdiri atas *task analysis* dan *self-motivation beliefs*. *Task analysis* meliputi keputusan penetapan tujuan target berat badan dan membuat suatu perencanaan atau memilih strategi pengontrolan berat badan yang tepat untuk dilakukannya sesuai dengan tujuan yang telah ditetapkan. Misalnya seorang model pemula mengontrol berat badan untuk menurunkan berat badannya hingga mencapai berat badan tertentu, atau mempertahankan bentuk tubuh yang sudah dimiliki (*goal setting*); kemudian model merencanakan menggunakan produk khusus pengontrolan berat badan sebagai pengganti makanan untuk dikonsumsi, rajin berolahraga, atau melakukan puasa (*strategic planning*). Misalnya merencanakan mengganti makanan yang berkalori tinggi dengan susu khusus pengontrolan berat badan, dapat menghindari kelebihan kalori yang bisa menambah berat badan. Model pemula dikatakan kurang mampu menetapkan tujuan, jika melakukan program pengontrolan berat badan tanpa memiliki target berat badan yang jelas, misalnya karena terpaksa mengikuti saran pembimbing.

Fase selanjutnya adalah *self-motivation beliefs*, yaitu keyakinan model pemula yang mengontrol berat badan akan berperilaku sesuai dengan tujuannya. *Self-motivation beliefs* terdiri dari keyakinan model pemula akan kemampuan dirinya dalam menampilkan perilaku yang sesuai dengan tujuannya (*self-efficacy*). Model pemula yang memiliki *self-efficacy* tinggi, akan merasa yakin bahwa faktor internal di dirinya dapat mendukung upaya untuk mencapai target pengontrolan berat badan. Namun apabila *self-efficacy*

rendah, mereka akan merasa bahwa dirinya tidak akan mampu mencapai berat badan yang diinginkan. Ini berkaitan dengan harapan model pemula bahwa berat badan yang ditargetkan akan bermanfaat bagi dirinya (*outcome expectations*). Jika model pemula merasa dengan menurunkan berat badannya beberapa kilogram, maka dirinya akan terlihat lebih menarik atau dengan mempertahankan berat badan yang telah dimilikinya, maka pakaian apa pun yang dikenakan akan selalu pas dan terlihat indah. Motivasi yang mendasari model menampilkan perilaku mengontrol berat badan (*intrinsic interest or valuing*), misalnya keinginan berdiet karena keinginannya sendiri. Model pemula yang kurang mendapat dukungan lingkungan, seperti nasehat dan semangat, dapat menurunkan derajat motivasi melakukan kegiatan kontrol berat badan. Fase selanjutnya mengacu pada usaha model pemula yang mengontrol berat badan dalam mempertahankan semangatnya mengontrol berat badan (*goal orientation*).

Setelah membuat perencanaan, model pemula akan memutuskan untuk menampilkan perilaku yang sesuai dengan perencanaan yang telah dibuat, yang disebut fase *performance or volitional control*. Fase ini terdiri dari *self-control* dan *self-observation*. Dalam *self-control* yang mengacu pada kemampuan model pemula yang mengontrol berat badan untuk mengontrol dirinya, terdiri dari bagaimana usaha yang dilakukan model dalam mengarahkan dirinya untuk menumbuhkan keyakinan diri akan mencapai tujuan yang ditetapkan (*self-instruction*). Misalnya model pemula dalam mengontrol berat badan, mampu mengarahkan dirinya sendiri untuk



melakukan olahraga sesuai jadwal yang ditetapkan, sehingga berat badan yang telah dimiliki dapat dipertahankan.

Fase selanjutnya mengacu pada kemampuan model pemula untuk membayangkan apa yang dilakukannya saat mengontrol berat badan untuk berhasil mencapai tujuannya (*imagery*). Jika model pemula kurang mampu membayangkan, maka akan menghambatnya untuk memfokuskan perhatiannya pada program pengontrolan berat badan. Kemampuan model pemula untuk memusatkan perhatiannya atau berkonsentrasi agar tetap berperilaku sesuai dengan tujuannya (*attention focusing*), misalnya walaupun lingkungan sekitar model menyediakan aneka makanan dengan tampilan yang menggugah selera, model yang mengontrol berat badan diharapkan mampu berkonsentrasi agar tidak tergoda untuk mengonsumsi berlebih. Terakhir mengacu pada kemampuan model pemula untuk melaksanakan langkah-langkah yang telah direncanakan (*task strategies*). Model pemula yang mengontrol berat badan memutuskan untuk menerapkan strategi yang telah dibuatnya, misalnya dengan selalu membeli obat pengurang nafsu makan saat persediaannya hampir habis, sehingga program pengontrolan berat badan dapat terus terlaksana.

Dalam *self-observation*, model pemula mengamati dan melakukan penelusuran terhadap aspek-aspek spesifik dari pelaksanaan tujuan yang telah ditetapkan. Dimensinya mengacu pada kemampuan untuk melakukan pengamatan dan mengingat kegiatan mengontrol berat badan yang dapat digunakan sebagai acuan dalam memperbaiki tindakan sebelumnya (*self-*

*recording*). Misalnya suatu kesempatan model pemula merasa sangat lelah karena terlalu memforsir waktu berolahraga, jika *self-recording* baik maka ia tidak akan mengulangnya lagi, dan akan berolahraga secara teratur. Namun jika kurang mampu dalam *self-recording*, model pemula akan mengalami hal serupa karena tidak belajar dari pengalaman. Berikutnya yaitu model pemula yang mengontrol berat badan akan mencoba menampilkan perilaku pengontrolan berat badan yang baru, yang belum pernah dilakukan sebelumnya (*self-experimentation*). Misalnya model pemula yang berolahraga tiga kali seminggu, dan karena tidak kunjung ada perubahan berat badan, ia pun memutuskan untuk mengontrol pola makan, atau mencoba hal baru lainnya yang belum pernah dicoba.

Seperti yang telah disebutkan, fase *forethought* dan *performance or volitional control* berlangsung di dalam diri model pemula, artinya belum tampak secara aktual di lingkungan (*covert self-regulation*). Melalui *behavior (overt self-regulation)*, perilaku pengontrolan berat badan kemudian ditampilkan keluar dalam bentuk tingkah laku yang dapat diamati lingkungan sekitar, seperti melakukan diet atau berolahraga di tempat fitness.

Mengingat dalam melakukan *self-regulation* pengontrolan berat badan terdapat faktor eksternal yang memberi pengaruh dalam pelaksanaan program pengontrolan berat badan. Faktor eksternal berupa lingkungan tempat model pemula berada, turut mempengaruhi *self-regulation* pengontrolan berat badan. Faktor eksternal terdiri dari lingkungan rumah, yang menunjuk pada kontribusi orang tua atau saudara berkaitan dengan

kegiatan pengontrolan berat badan yang dilakukan model pemula. Faktor eksternal kedua adalah lingkungan modeling, yang menunjuk pada pembimbing agensi tempat model bernaung, dimana pembimbing berperan memberi pengetahuan berkaitan dengan program pengontrolan berat badan, memberi motivasi, umpan balik bagi model untuk dapat menjalankan program sehingga tercapai tujuan yang ditetapkan.

Faktor eksternal ini dapat mempengaruhi perencanaan, pelaksanaan, atau penilaian terhadap program pengontrolan berat badan, melalui umpan balik berupa saran, kritik, atau masukan. Faktor eksternal ini sendiri dapat dipersepsi sebagai sesuatu yang mendukung ataupun menghambat program mengontrol berat badan, dan hal tersebut tergantung pada penghayatan model pemula itu sendiri.

Umpan balik ini kemudian akan diolah model di tahap *self-reflection*, misalnya umpan balik tersebut berupa pujian atau kritik tentang perilaku pengontrolan berat badannya. Model pemula yang mengontrol berat badan akan memperoleh masukan dari orang lain atau menilai sendiri perilaku yang ditampilkan, dan dapat digunakan dalam melakukan introspeksi.

Tingkah laku *self-regulation* yang ditampilkan dan umpan balik dari lingkungan, kemudian akan berpengaruh pada fase selanjutnya yaitu *self-judgement*, dimana model yang mengontrol berat badan membandingkan berat badannya dengan standar berat badan yang ditetapkan sebelumnya, apakah berhasil atau tidak (*self-evaluation*). Misalnya model pemula yang mengontrol berat badan menilai apakah kegiatan olahraga yang telah dijalani

sudah membantunya mencapai berat badan yang diinginkan sesuai dengan target yang ingin dicapai di tahap perencanaan. Model pemula kemudian akan mengevaluasi hasil yang dicapai lebih dipengaruhi oleh faktor internal atau faktor eksternal (*casual attribution*). Jika motivasi dan keyakinan diri model pemula yang mengontrol berat badan berasal dari dalam diri, maka faktor internal yang lebih berperan, sementara jika tergantung dukungan pembimbing agensi modeling atau keluarga, maka faktor eksternal yang lebih berpengaruh.

*Self-reaction* mengacu pada kemampuan mengekspresikan kepuasan atau ketidakpuasan model pemula terhadap berat badan yang diperoleh dari kegiatan pengontrolan berat badan (*self-satisfaction*). Misalnya dengan melaksanakan puasa selama dua bulan dan hasil yang diperoleh ternyata berat badannya hanya berkurang setengah kilogram, maka model pemula merasa tidak puas. Kesimpulan mengenai perilaku yang akan ditampilkan selanjutnya (*adaptive or defensive inferences*), dimana jika model pemula mempersepsi bahwa program pengontrolan berat badan yang dijalannya memberikan sesuatu yang positif, bermanfaat dan menyenangkan, maka memungkinkan bila model pemula akan mengulanginya kembali dan ia akan terus melakukan programnya untuk meningkatkan atau mempertahankan berat badannya. Sebaliknya jika model pemula yang mengontrol berat badan merasa tidak puas atau perasaan negatif lainnya, maka ia akan menghindari program pengontrolan berat badan tersebut.

*Fase forethought, performance or volitional control dan self-reflection*

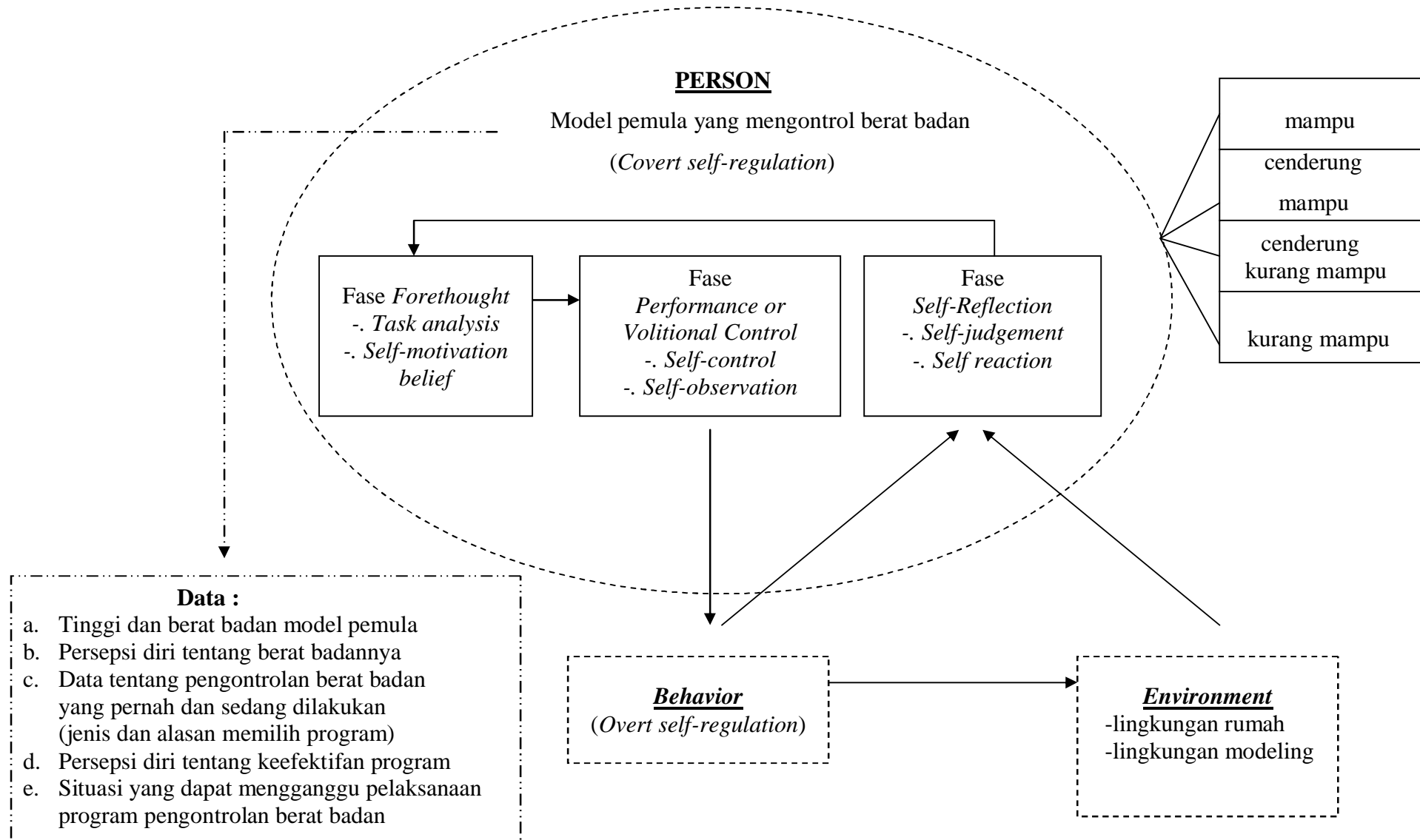
dilakukan secara berulang-ulang dan berjalan berurutan didalam diri model yang melakukan kontrol berat badan. Hanya saja terdapat perbedaan kemampuan *self-regulation* pada model pemula yang kemudian akan dikategorikan dalam empat kategori yaitu mampu, cenderung mampu, cenderung kurang mampu dan kurang mampu.

Pengkategorian didasarkan pada variasi yang terjadi di dalam tiap-tiap aspek fase *forethought*, *performance or volitional control* dan *self-reflection*. Dikatakan mampu apabila model pemula memiliki kemampuan yang tinggi pada fase *forethought*, *performance or volitional control* dan *self-reflection*. Termasuk kategori cenderung mampu jika tinggi pada fase *forethought* dan *performance or volitional control* dan rendah di fase *self-reflection*, atau tinggi di fase *forethought* dan *self-reflection* serta rendah di fase *performance or volitional control*. Dikatakan cenderung kurang mampu apabila tinggi di fase *forethought*, dan rendah di dua fase lainnya, atau tinggi di fase *performance or volitional control* dan rendah di dua fase lainnya, atau jika model pemula tinggi di fase *performance or volitional control* dan *self-reflection* tetapi rendah di fase *forethought*. Termasuk kategori kurang mampu jika tinggi di fase *self-reflection* dan rendah pada fase *forethought* dan *performance or volitional control*, atau rendah pada ketiga fase *self-regulation*. Model pemula yang memiliki kemampuan tinggi dalam *self-regulation*, secara teori akan mampu dalam mengontrol berat badannya. Model pemula yang memiliki kemampuan yang rendah dalam *self-regulation*, akan kurang mampu dalam kegiatan pengontrolan berat badan.



## 1.6 Asumsi Penelitian

- *Self-regulation* merupakan proses yang terlibat di berbagai perilaku, salah satunya pada perilaku pengontrolan berat badan.
- Kemampuan *self-regulation* pada model pemula ditentukan oleh seberapa akurat berat badan yang ingin dicapainya (*forethought*), seberapa ketat disiplin yang dilakukan (*performance or volitional control*) dan proses refleksi diri yang dilakukannya (*self-reflection*).
- Model pemula yang sedang melakukan mengontrol berat badan akan memperlihatkan kemampuan *self-regulation* yang berbeda pada kategori mampu, cenderung mampu, cenderung kurang mampu dan kurang mampu.
- Faktor eksternal (lingkungan rumah dan lingkungan modeling) dapat mempengaruhi *self-regulation* model yang melakukan pengontrolan berat badan.



Skema 1.1 Kerangka Pemikiran