

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Bentuk badan ideal merupakan dambaan setiap individu dari segala lapisan usia baik yang muda maupun yang tua, karena dengan tubuh yang ideal, seseorang dapat mendapatkan manfaat yang baik bagi segi kesehatan dan segi penampilan fisik. Papalia (2009) menyatakan bahwa individu mulai memperhatikan penampilan fisiknya pada masa pertengahan usia kanak-kanak dan semakin kuat pada saat menginjak masa remaja. Hal ini disebabkan pada masa tersebut akan terjadi perkembangan fisik yang sangat pesat baik perkembangan tinggi badan maupun berat badan sehingga perubahan fisik ini memiliki efek psikologis tersendiri bagi remaja. Remaja akan lebih mudah peduli mengenai penampilannya dibandingkan dengan memperhatikan aspek lain dalam dirinya.

Kepedulian terhadap penampilan fisik ini akan lebih kuat terjadi pada remaja perempuan dari pada remaja laki-laki karena remaja perempuan akan mengalami peningkatan jaringan lemak yang membuat tubuh mereka semakin jauh dari standar tubuh kurus ideal, sedangkan pada remaja laki-laki akan mengalami perkembangan masa otot yang cenderung lebih membuatnya puas dengan perkembangan tubuhnya (Feingold & Mazella, 1998; Rosenblum & Lewis, 1999; Swar & Richads, 1996, dalam Papalia, 2009). Perubahan-perubahan fisik yang dialami pada masa remaja, menghasilkan persepsi yang berubah-ubah mengenai citra tubuhnya, namun hampir selalu bersifat negatif dan menunjukkan penolakan terhadap fisiknya (Suryanie dalam Bestiana, 2012).

Penolakan fisik remaja perempuan semakin diperburuk dengan adanya kenyataan dari hasil penelitian terbaru yang mengatakan bahwa paham “tubuh langsing itu ideal” semakin meluas di berbagai negara, terutama di negara-negara yang telah mengadakan kontak dengan media dan budaya Barat, misalnya di Amerika Selatan, Korea Selatan, dan Jepang. Negara-negara barat dan Korea selatan sangat berpengaruh di negara Indonesia karena produk-produk dan tayangan drama dari negara tersebut beredar luas serta ditayangkan oleh berbagai media di Indonesia. Otomatis penayangan iklan maupun drama dengan model-model dan aktris yang bertubuh langsing, berbadan tinggi, berkaki jenjang serta bekulit putih membuat berkembangnya paham tubuh ideal adalah tubuh yang langsing (Becker dalam Bestiana, 2012).

Adanya konsep tubuh ideal yang terbentuk di dalam masyarakat membuat setiap orang mulai menyibukkan dirinya untuk lebih memperhatikan bentuk tubuh dan mengembangkan citra individual mengenai gambaran tubuhnya. Keadaan perubahan konsep tubuh ideal haruslah tubuh yang langsing ini, menyebabkan remaja perempuan akan semakin sulit untuk menerima dirinya terutama kondisi tubuhnya.

Rahayu dan Dieny (dalam Caroline, 2014) mengatakan bahwa perhatian yang cukup kuat terhadap tubuh yang terjadi pada remaja putri akan membawa pengaruh yang buruk, sehingga remaja putri mencari berbagai cara supaya bisa memiliki tubuh yang diharapkan dan menerapkan perilaku tidak tepat dalam mencapai bentuk tubuh ideal yang diinginkan. Hal tersebut seperti pernyataan yang terdapat dalam Papalia (2009) yang mengatakan penilaian tubuh yang negatif dari remaja perempuan dapat menimbulkan adanya usaha-usaha obsesif terhadap kontrol berat badan.

Cara atau usaha yang umum dilakukan untuk mengontrol berat badan agar mendapat tubuh yang ideal adalah dengan melakukan olahraga, perawatan tubuh di *slimming center*, diet, melakukan tips menjaga bentuk badan yang beredar luas di media cetak maupun elektronik, mengkonsumsi obat pelangsing tubuh dan lain-lain (Decey & Kenny dalam Andea, 2010). Saat ini diet merupakan salah satu cara yang paling populer di kalangan remaja untuk menurunkan berat badan karena diet dapat dilakukan oleh hampir semua orang, tidak mahal, diterima secara sosial, dan tidak menimbulkan efek samping yang langsung terasa pada tubuh (Hill, dkk, dalam Andea,

2012). Diet sebagai cara populer remaja menurunkan berat badan dapat juga dilihat dari hasil penelitian yang menyatakan bahwa diperkirakan sekitar (73%) mahasiswi yang berada dalam masa remaja melakukan diet untuk menurunkan berat badan mereka (Chase, 2001, dalam Abdurrahman, 2014).

Perilaku diet adalah usaha sadar orang dalam membatasi dan mengontrol makanan yang akan dimakan dengan tujuan untuk mengurangi atau mempertahankan berat tubuh (Kamal, 2012, dalam Abdurrahman, 2014). Berdasarkan hasil penelitian Vereecken dan Maes (dalam Papalia, 2009), pada usia 15 tahun lebih dari setengah remaja perempuan di enam belas negara melakukan diet atau berpikir mereka harus melakukan diet.

Berdasarkan penelitian mengenai perilaku diet remaja di Jakarta yang pernah dilakukan oleh Septian Dini Irawan dan Safitri (2014) menggunakan subjek mahasiswi di Universitas Esa Unggul dengan hasil yang menyebutkan bahwa perilaku diet yang mengarah pada cara yang sehat diperoleh hasil sebesar 53% dan jenis perilaku diet tidak sehat sebesar 47%, sebagian besar pelaku diet baik dengan cara diet sehat ataupun diet tidak sehat memiliki Indeks Massa Tubuh (IMT) normal. Penelitian tersebut memang menyatakan bahwa remaja lebih bisa mengatur dirinya untuk melakukan diet sehat namun secara tidak langsung penelitian tersebut juga menyatakan bahwa para pelaku diet tidak memperhatikan berat badannya terlebih dahulu sebelum melakukan diet, hal ini terbukti dari sebagian besar pelaku diet baik dengan cara sehat dan tidak sehat memiliki berat badan normal.

Seperti yang telah dijelaskan sebelumnya bahwa perilaku diet yang dilakukan remaja memiliki dua kategori, yaitu perilaku diet yang menggunakan cara sehat dan cara yang tidak sehat. Perilaku diet sehat dapat dilakukan dengan cara mengonsumsi sayur dan buah, mengurangi makanan yang berlemak, meningkatkan olah raga, mengurangi cemilan dan mengurangi makanan yang berkarbohidrat tinggi. Sedangkan perilaku diet yang tidak sehat dilakukan dengan cara puasa (di luar ibadah), tidak makan dengan sengaja, mengonsumsi pil-pil diet, memperbanyak merokok, penggunaan penahan nafsu makan atau *laxative*, menggunakan *diuretic* (obat penyerap kadar air dalam tubuh), muntah dengan sengaja, tidak makan daging sama sekali, dan

tidak makan makanan yang mengandung karbohidrat sama sekali (French, Perry, Leon, & Fulkerson dalam Irawan, 2014).

Berbagai cara diet yang dilakukan oleh remaja perempuan untuk mendapatkan tubuh yang ideal merupakan suatu perwujudan dari ketidak- bahagiaan yang terjadi atas perubahan pada tubuhnya. Ketidak bahagiaan ini akan mengarah kepada ketidakpuasan akan bentuk tubuhnya. Padahal seperti yang dinyatakan oleh Hevighurst (Hurlock, 1980; dalam Ramadan, 2013) pada usia remaja terdapat satu tugas perkembangan yaitu menerima keadaan fisiknya dan menggunakan secara efektif. Hal ini dimaksudkan agar remaja dapat menerima kondisi fisiknya apa adanya dan menggunakannya secara efektif.

Menurut Hill dan Monks (dalam Permatasari, 2012), remaja sendiri merupakan salah satu penilai yang penting terhadap keadaan tubuhnya sendiri. Apabila remaja mengerti bahwa tubuhnya telah memenuhi persyaratan, maka akan berdampak positif terhadap penilaian dirinya namun jika mereka mengalami penyimpangan-penyimpangan yang mereka rasa ada di tubuh mereka maka akan menyebabkan penilaian negatif yang dapat mengganggu penerimaan terhadap kondisi dirinya sendiri. Penilaian remaja terhadap keadaan dirinya sendiri dapat membawa remaja yang masih memiliki emosional yang tidak stabil dan kognisi yang belum matang lebih beresiko memiliki penilaian diri yang negatif yang akan membawa terhadap masalah remaja yaitu kurangnya penerimaan diri terhadap kondisi fisik atau tubuhnya.

Penyimpangan dari perubahan bentuk tubuh yang menimbulkan rasa ketidaksenangan dan kurang menerimanya keadaan diri serta fisiknya akan membawa remaja perempuan kepada perilaku diet. Perilaku diet pada remaja perempuan ini didorong oleh faktor internal dan faktor eksternal. Hal ini seperti yang dinyatakan oleh Attie dan Brooks-Gunn (dalam Prima Ellen, 2013) bahwa faktor internal meliputi kematangan fisik dan usia, berat badan, *health belief*, dan kepribadian, sedangkan faktor eksternal meliputi pengaruh hubungan keluarga, nilai sosial masyarakat terhadap daya tarik dan kerampingan tubuh, serta status sosial ekonomi keluarga. Penerimaan diri termasuk ke dalam salah satu faktor internal dari perilaku diet, yaitu kepribadian dimana penerimaan diri merupakan ciri dari kepribadian yang matang seperti yang telah dinyatakan oleh Allport (dalam Yuniati, 2014).

Penerimaan diri sebagai faktor internal yang mendorong remaja perempuan untuk melakukan perilaku diet juga dapat didukung dengan hasil penelitian dari Harter (Santrock, 2008 ; dalam Putra, 2014) adanya hubungan yang positif antara penerimaan diri dengan kepedulian terhadap penampilan fisik yang terjadi sepanjang hidup termasuk pada masa remaja.

Individu yang memiliki penerimaan diri menurut Sheerer (dalam Tentama, 2014) memiliki ciri-ciri yakin akan kemampuan untuk menghadapi kehidupan, tidak menganggap dirinya abnormal dan tidak menganggap orang lain menolak dirinya, menganggap dirinya berharga sebagai manusia yang sederajat dengan orang lain, tidak malu dan tidak hanya memperhatikan dirinya, berani memikul tanggung jawab terhadap perilakunya, dalam berperilaku menggunakan norma sendiri, mampu menerima pujian dan celaan secara obyektif dan tidak menyalahkan diri atas keterbatasan diri ataupun dalam mengingkari kelebihan.

Berdasarkan konsep penerimaan diri yang telah dijelaskan sebelumnya maka individu dapat dikatakan telah menerima keadaan atau kondisi dirinya berdasarkan penilaian subjektif dari dirinya sendiri dimana ia bisa menerima segala kekurangan dan kelebihan yang dirinya miliki tanpa melebihkan atau mengurangi kenyataan yang ada. Hal ini dimaksudkan agar individu dapat merasa bangga atau memiliki toleransi terhadap kondisi fisiknya, serta dapat menggunakan dan memelihara tubuhnya (dirinya) secara efektif. Lebih lanjut Jersild (dalam Chairiyah, 2015) mengatakan bahwa individu yang memiliki penerimaan diri akan berfikir lebih realistis tentang penampilan dan bagaimana dirinya terlihat dalam pandangan orang lain namun bukan berarti individu mempunyai gambaran sempurna tentang dirinya. Individu dapat melakukan sesuatu dan berbicara dengan baik mengenai dirinya yang sebenarnya tanpa mengurangi atau melebihkan keadaannya.

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti dengan responden sebanyak 57 remaja perempuan di Jakarta Timur melalui survei dalam bentuk kuesioner singkat didapatkan hasil bahwa sebanyak 45 orang (78,9%) remaja perempuan dengan rentang usia 15-22 tahun melakukan diet, sedangkan 12 orang (21,1%) remaja perempuan tidak melakukan diet, dengan jumlah yang sama pula didapatkan data bahwa sebanyak 45 dari 57 remaja perempuan (78,9%) tidak menyukai bentuk tubuhnya saat ini dan sebanyak 43 dari 57 remaja perempuan

(78,2%) melakukan upaya diet sebagai bentuk usaha mereka untuk lebih dapat menerima kondisi dirinya saat ini. Alasan terbanyak (64,9%) remaja perempuan melakukan diet ialah ingin mendapatkan tubuh yang menarik dan sisanya memilih melakukan diet untuk memiliki tubuh yg lebih sehat dan bugar. Info cara diet yang mereka lakukan paling banyak berasal dari membaca tips yang berada di media massa (78,9%) kemudian untuk cara mengontrol berat badan yang paling populer dilakukan oleh remaja perempuan ini adalah mengurangi porsi makan (59,6%) dan pengontrolan berat badan dengan cara berolah raga juga cukup banyak dipilih oleh responden yaitu sebesar 50,9%. Pada bagian pemilihan cara pengontrolan berat badan responden dapat memilih lebih dari satu pilihan jawaban sehingga terdapat beberapa pilihan jawaban yang memiliki skor yang tinggi.

Berdasarkan dari hasil studi pendahuluan (*Preliminary Study*) yang terlihat bahwa hasil menunjukkan lebih banyak remaja perempuan yang melakukan diet dibandingkan dengan yang tidak melakukan diet. Diet di kalangan remaja tidak bisa dianggap sepele terlebih dalam survei studi pendahuluan ini didapatkan pula hasil bahwa sebagian besar remaja perempuan (45 dari 57 remaja perempuan) mendapatkan info mengenai diet melalui tips yang berada di media massa dan sisanya memilih untuk berkonsultasi dengan ahli gizi atau dokter. Hal ini merupakan suatu peringatan bahwa remaja melakukan diet tanpa pengawasan dari para ahli dan dapat menimbulkan kesalahan dalam pola diet padahal masa remaja adalah masa dimana tubuh sedang mengalami tumbuh kembang yang sangat pesat dan seharusnya mendapatkan asupan nutrisi yang cukup. Kebiasaan diet pada remaja perempuan dapat membatasi asupan nutrisi. Dari hasil survey peneliti pun diperoleh hasil bahwa sebagian besar remaja perempuan (59,6%) melakukan usaha diet dengan melakukan pengurangan porsi makan yang dilakukan remaja tanpa pengawasan dari dokter atau ahli gizi dan dapat membuat potensi terjadinya perilaku diet tidak sehat. Selain itu dapat pula menghambat pertumbuhan remaja juga dapat menjadi titik awal berkembangnya gangguan pola makan yang dapat mengarah kepada gangguan makan seperti *Anorexia Nervosa*.

Berdasarkan dari masalah perilaku diet seperti yang telah dijelaskan di atas dengan terdapatnya beberapa masalah salah satunya yaitu penerimaan diri seperti hasil pada penelitian sebelumnya dan hasil dari studi pendahuluan dari peneliti yang

menyatakan bahwa remaja sulit menerima kondisi dirinya sendiri sehingga mendorong remaja khususnya perempuan melakukan usaha atau *treatment* dengan metode yang paling umum dilakukan yaitu diet untuk memperoleh badan yang mereka anggap ideal. Oleh karena itu pada penelitian ini akan mengangkat masalah mengenai pengaruh penerimaan diri terhadap perilaku diet pada remaja perempuan.

1.2 Identifikasi Masalah

Dengan melihat latar belakang yang sudah dijelaskan di atas maka dapat diidentifikasi masalah yang akan diteliti adalah masalah mengenai penerimaan diri dari remaja perempuan. Berdasarkan dari masalah tersebut maka identifikasi masalahnya adalah

1.2.1 Bagaimana gambaran penerimaan diri pada remaja perempuan?

1.2.2 Bagaimana gambaran perilaku diet pada remaja perempuan?

1.2.3 Apakah penerimaan diri yang terdapat pada remaja perempuan mempengaruhi perilaku diet yang dilakukan oleh remaja perempuan?

1.3 Batasan Masalah

Berdasarkan dari identifikasi masalah yang telah dijelaskan di atas, maka penelitian ini akan membatasi masalah hanya pada “Pengaruh Penerimaan Diri terhadap Perilaku Diet pada Remaja Perempuan”.

1.4 Rumusan Masalah

Melihat dari penjelasan yang terdapat pada batasan masalah yang telah ditentukan terkait dengan masalah-masalah pendorong terjadinya perilaku diet maka penelitian ini akan merumuskan masalah yang akan diteliti dalam bentuk pertanyaan yaitu “*Apakah ada pengaruh dari penerimaan diri terhadap perilaku diet pada remaja perempuan?*”.

1.5 Tujuan penelitian

Berdasarkan dari penjabaran yang terdapat pada bagian latar belakang maka yang akan menjadi tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui “pengaruh penerimaan diri terhadap perilaku diet remaja perempuan”.

1.6 Manfaat Penelitian

1.6.1 Manfaat Teoritis

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan baru untuk pengembangan ilmu psikologi perkembangan, dan psikologi klinis serta dapat menjadi acuan untuk penelitian selanjutnya dengan tema pembahasanan yang serupa.

1.6.2 Manfaat Praktis

1.6.2.1 *Subjek Peneltian*

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menggambarkan seluruh remaja perempuan dengan usia 15-22 tahun bahwa diet dapat mengganggu kesehatan terutama untuk remaja yang masih dalam masa perkembangan. Diharapkan dapat mengurangi resiko meningkatnya perilaku diet tidak sehat pada remaja perempuan dan mencegah terjadinya gangguan makan (*eating disorder*) yang dapat membahayakan kesehatan para remaja perempuan.

1.6.2.2 *Masyarakat*

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih serius terkait dengan perilaku diet kepada masyarakat luas yang berperan sebagai orang tua, keluarga, teman ataupun kekasih dari para pelaku diet untuk lebih memperhatikan orang-orang terdekatnya terkait dengan penerimaan terhadap kondisi diri atau keadaan fisik dan sebagai orang terdekat seperti yang telah disebutkan diatas atau masyarakat dapat memberikan arahan untuk para pelaku diet agar dapat menjaga kesehatan tubuhnya dengan cara yang lebih baik tanpa melakukan diet ketat atau pun diet yang tidak sehat dan membantunya untuk menerima keadaan diri sendiri apa adanya.