

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Pengertian Perilaku Diet

Perilaku diet secara umum dikenal sebagai upaya yang dilakukan untuk mengontrol berat badan. Hal ini seperti definisi perilaku diet dari *American Psychological Association* (dalam Fatria, 2008) yaitu diet adalah pembatasan makan dari sejumlah atau satu jenis makanan. Pada umumnya dilakukan sebagai suatu usaha untuk menurunkan berat badan atau untuk meningkatkan kesehatan seseorang.

Pengertian lain dari Hawks (2008) mengatakan bahwa perilaku diet adalah suatu perilaku membatasi dan mengontrol makanan yang akan dimakan dengan tujuan untuk mengurangi dan mempertahankan berat badan. Selanjutnya menurut Polivy dan Herman (dalam Prima, 2013), 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.

Perilaku 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, 2010).

Sebagian besar individu yang melakukan perilaku diet ini tidak mengalami obesitas ataupun kelebihan berat badan. Perilaku diet yang dilakukan tersebut juga tidak dilakukan untuk tujuan kesehatan tubuh namun lebih kepada tujuan untuk memperindah penampilan tubuh (Ogden, 2010).

Berdasarkan pengertian dari beberapa ahli yang telah dijelaskan di atas maka dapat diartikan perilaku diet adalah perilaku yang dilakukan oleh individu untuk berupaya mempertahankan atau mengurangi berat badan dengan berbagai cara yang

dianggap umum oleh masyarakat namun tetap lebih berfokus kepada pengaturan pola makan.

2.1.1 Klasifikasi Perilaku Diet

Perilaku diet dapat diklasifikasikan dalam beberapa jenis yang tentunya akan memiliki karakteristik yang berbeda. Kim dan Lennon (2006) mengatakan bahwa individu yang memiliki tujuan melakukan diet untuk memperindah penampilan diri akan cenderung melakukan perilaku diet yang tidak sehat, sedangkan individu yang melakukan diet dengan tujuan untuk kesehatan akan melakukan diet yang sehat pula.

Secara lebih terperinci berikut ini akan dijabarkan mengenai klasifikasi diet menurut Kim dan Lennon (2006) :

a. Perilaku Diet Sehat

Perilaku diet sehat digambarkan sebagai perubahan perilaku individu ke arah yang lebih baik dengan cara yang sehat seperti mengubah pola makan menjadi pola makan sehat yang didukung dengan mengurangi konsumsi makanan berkandungan lemak tinggi dan lebih memilih makanan yang berkalori atau rendah lemak. Perilaku diet sehat dapat membantu individu untuk mendapat tubuh ideal tanpa memunculkan efek samping yang berdampak buruk pada kesehatan tubuh.

b. Perilaku Diet Tidak Sehat

Perilaku diet tidak sehat dapat diasumsikan sebagai diet dengan cara lebih mudah dan lebih efektif untuk mendapatkan tubuh ideal dengan cepat dibandingkan dengan cara diet yang sehat. Perilaku diet dengan cara yang tidak sehat ini memiliki efek samping yang cenderung lebih merusak atau membawa dampak buruk pada kesehatan tubuh, atau bahkan akan membawa para pelakunya kepada gangguan makan seperti *anorexia* dan *bulimia nervosa*. Diet tidak sehat ini dapat dilakukan dengan cara mengkonsumsi pil diet, meminum obat pencahar, puasa di luar tujuan ibadah dan melakukan diet terus menerus tanpa henti.

Pendapat lain terkait dengan klasifikasi jenis perilaku diet disampaikan pula oleh French, Perry, Leon, & Fulkerson (1995) yaitu sebagai berikut :

a. Perilaku Diet dengan Metode yang Sehat

Metode diet sehat dapat dicerminkan dengan perilaku individu yang lebih memperhatikan pola dan komposisi makanan yang dikonsumsi. Cara yang akan dilakukan adalah mengonsumsi sayur dan buah, mengurangi makanan yang berlemak, meningkatkan olah raga, mengurangi cemilan, mengurangi makanan yang berkarbohidrat tinggi, mengurangi mengonsumsi jenis makanan manis, mengurangi porsi makanan yang dikonsumsi, mengurangi konsumsi daging, mengubah tipe makanan yang dikonsumsi, dan mengonsumsi makan yang rendah kalori.

b. Perilaku Diet dengan Metode yang Tidak Sehat

Perilaku diet yang tidak sehat dapat dicerminkan dengan metode diet yang dilakukan dengan cara puasa (di luar ibadah), sengaja melewati waktu makan, penggunaan *laxative* (obat pelancar buang air besar), menggunakan *deuratic* (obat penyerap kadar air dalam tubuh), menggunakan panahan nafsu makan, menggunakan pil diet, memuntahkan makanan dengan disengaja.

2.1.2 Faktor Perilaku diet

Menurut Attie dan Brooks-Gunn (dalam Prima, 2013) secara umum faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku diet antara lain :

- a. Faktor internal, merupakan faktor yang berasal dari dalam diri individu yang meliputi :
 - a) Kematangan (fisik dan usia)
 - b) Berat badan
 - c) Nilai kesehatan (*health belief*)
 - d) Kepribadian
- b. Faktor eksternal, merupakan faktor yang berasal dari luar diri individu yang meliputi :
 - a) Hubungan keluarga
 - b) Nilai sosial masyarakat terhadap daya tarik dan kerampingan tubuh
 - c) Status sosial ekonomi keluarga

2.1.3 Dampak Perilaku Diet

Perilaku diet yang dilakukan tentunya memiliki dampak bagi pelakunya baik dampak positif maupun negatif, menurut Hawks (2008) dampak yang dapat ditimbulkan oleh perilaku diet antara lain :

a) Dampak Biologis

Berdasarkan dari hasil penelitian mengenai diet didapatkan hasil yang positif bahwa perilaku diet akan membantu meningkatkan level *systemic cortisol*. *Cortisol* merupakan pertanda dari timbulnya stres, yang merupakan prediktor terhadap level rasa lapar dan hal ini merupakan faktor yang beresiko terhadap timbulnya perapuhan tulang.

b) Dampak Psikologis

Dampak negatif dapat dirasakan pada bagian psikologi antara lain individu yang melakukan diet biasanya akan lebih depresi dan emosional daripada individu yang tidak diet, akan mengalami kecemasan, kurangnya penyesuaian diri yang baik dalam bersosialisasi, kematangan, tanggung jawab, dan struktur nilai intrapersonal.

c) Dampak Kognitif

Dampak lain dari perilaku diet dapat dirasakan pada bagian kognitif pelakunya seperti yang dikatakan Hawks (2008) kerusakan dalam *working memory*, waktu reaksi, tingkat perhatian dan performansi kognitif dipengaruhi oleh bentuk tubuh, makanan dan diet yang disebabkan oleh kecemasan yang dihasilkan oleh efek stres terhadap diet. Dampak ini akan berlangsung dalam waktu singkat.

Jadi, perilaku diet adalah perilaku yang dilakukan oleh individu untuk berupaya mempertahankan atau mengurangi berat badan dengan berbagai cara yang dianggap umum oleh masyarakat namun tetap lebih berfokus kepada pengaturan pola makan. Menurut French, Perry, Leon, & Fulkerson (1995) diet dibagi menjadi dua yaitu perilaku diet berdasarkan metode yang dilakukan yaitu diet dengan metode sehat yang dicerminkan dengan perilaku individu yang lebih memperhatikan pola dan komposisi makanan yang dikonsumsi sedangkan metode diet yang tidak sehat dapat

dicermikan dengan metode diet yang dianggap lebih mudah dan berpotensi memiliki efek samping yang negatif terhadap kesehatan tubuh.

2.2 Pengertian Penerimaan Diri

Penerimaan diri merupakan kemampuan individu untuk menerima kehidupannya dengan menyadari segala kelemahan dan kelebihan yang berada pada dirinya. Individu yang sudah memiliki penerimaan diri akan mengetahui kelemahan dan kekurangan dalam dirinya yang harus diperbaiki dan belajar untuk hidup berdampingan dengan orang lain. Individu dengan penerimaan diri yang baik juga akan merasakan bahwa dirinya sebagai manusia juga memiliki keterbatasan dan menyadari kodrat dirinya sebagai manusia itu jauh dari kata sempurna, sedangkan individu dengan penerimaan diri yang rendah akan menghindari diri dari segala *commitment* karena rasa takutnya akan kegagalan yang dapat membuat kondisi dirinya menjadi semakin buruk. Individu dengan penerimaan diri yang rendah memiliki gejala perilaku yang minder (Sutadipura, 1986).

Rubin (dalam Ramadan, 2013) menyatakan bahwa penerimaan diri terhadap keadaan fisik merupakan suatu sikap yang mencerminkan adanya rasa senang sehubungan dengan kenyataan yang ada pada dirinya, sehingga membuat individu memiliki emosi yang spontan, fleksibel, serta mampu menyadari perasaannya. Menerima kondisi dirinya seperti apa adanya disertai sikap dan perilaku wajar, tidak dibuat-buat dan tanpa ada sesuatu yang harus disembunyikan

Menurut Hurlock (dalam Khairani, 2015) terdapat tiga unsur utama yang menentukan kebahagiaan remaja yaitu penerimaan, kasih sayang, dan prestasi. Hal pertama yang penting dalam kebahagiaan adalah penerimaan, baik penerimaan diri sendiri maupun penerimaan/dukungan sosial. Agar merasa puas dengan kehidupannya sehingga dapat menganggap diri sendiri bahagia, individu tidak hanya menyukai dan menerima diri sendiri tetapi juga merasa bahwa ia diterima oleh orang lain (Khairani, 2015). Sulit bagi individu khususnya saat masa remaja untuk menerima diri sendiri kalau ia merasa perhatian dan gelisah akan tubuhnya yang berubah dan kalau merasa tidak puas dengan penampilan dirinya. Lagi pula, kesadaran bahwa penampilan semakin penting dalam kehidupan sosial akan membuat keprihatinan semakin

bertambah. Semakin kuat keprihatinan individu akan dukungan sosial pada dirinya, semakin ia mengkhawatirkan penampilan dirinya (Hurlock, 1980). Penerimaan diri terhadap kondisi fisik merupakan kondisi dimana seseorang dapat mencintai fisiknya dalam batasan apapun, dan dapat menerima keadaan diri sendiri tanpa mengeluarkan kritikan yang artinya individu dapat menerima kondisi dirinya secara baik tanpa ada rasa beban perasaan terhadap dirinya sendiri (Hurlock dalam Permatasari, 2012)

Selanjutnya Ceyhan (2010) mengatakan penerimaan diri merupakan sikap diri yang sehat serta dapat membantu individu mengevaluasi semua kemampuan diri secara efisien dan sisi kemampuan diri yang tidak efisien. Penerimaan diri berarti individu harus dapat menerima seluruh sisi negatif dan positif yang dimilikinya.

Penerimaan diri dianggap oleh sebagian besar psikolog dan ahli kesehatan mental menjadi salah satu karakteristik kesehatan mental dan kriteria penyesuaian diri. Sebagai contoh Maslow melihat penerimaan diri sebagai salah satu kriteria penting untuk individu yang melakukan aktualisasi diri (Ceyhan, 2010). Selain itu, para peneliti menyatakan bahwa penerimaan diri berkontribusi untuk penilaian kepuasan hidup secara langsung dan tidak langsung (Choy & Moneta, 2002 dalam Ceyhan, 2010) dan merupakan komponen dari kepribadian yang sehat (Pirot 1986, dalam Ceyhan, 2010).

Menurut Ryff (dalam Papalia, 2009) penerimaan diri juga merupakan salah satu aspek dalam kesejahteraan psikologis (*psychological well being*), dimana penerimaan diri ini sebagai suatu keadaan individu yang memiliki sikap positif terhadap diri sendiri, mengakui dan menerima berbagai aspek diri termasuk kualitas baik dan buruk yang ada pada diri dan memandang positif terhadap kehidupan yang telah dijalani.

Individu yang menerima dirinya adalah orang-orang yang puas dengan diri mereka sendiri, menghargai diri sendiri dan menyadari karakteristik mereka sendiri. Mereka menyadari sisi positif serta sisi negatif, dan mereka tahu bagaimana cara hidup bahagia dengan sisi negatif yang mereka miliki. Selain itu, individu yang menerima dirinya memiliki kepribadian yang sehat dan kuat. Sebaliknya, orang yang memiliki kesulitan dalam penerimaan diri tidak suka karakteristik mereka sendiri, merasa diri tidak berguna dan kurang percaya diri (Ceyhan, 2010)

Sejalan dengan penjelasan penerimaan diri dari Ceyhan, Jersild (dalam Chairiyah, 2015) menyatakan bahwa individu yang memiliki penerimaan diri akan berfikir lebih realistik tentang penampilan dan bagaimana dirinya terlihat dalam pandangan orang lain. Hal ini bukan berarti individu tersebut mempunyai gambaran sempurna tentang dirinya, melainkan individu tersebut dapat melakukan sesuatu dan berbicara dengan baik mengenai dirinya yang sebenarnya.

Berdasarkan beberapa pengertian yang telah disampaikan oleh para ahli di atas, maka dapat disimpulkan bahwa penerimaan diri adalah kemampuan individu untuk menerima kondisi dirinya baik kelebihan maupun kekurangan. Individu dengan penerimaan diri yang baik termasuk ke dalam karakteristik orang yang memiliki kepribadian sehat karena ia telah memahami karakteristik dirinya dan merasa puas terhadap kondisinya. Namun rasa puas terhadap diri sendiri ini bukan berarti individu menggambarkan dirinya sebagai sosok yang sempurna melainkan individu dapat melakukan sesuatu dan berbicara mengenai hal yang baik mengenai dirinya sendiri tanpa mengurangi dan melebih-lebihkannya.

2.2.1 Aspek Penerimaan Diri

Penerimaan diri memiliki aspek-aspek yang menjadi suatu karakteristik yang digunakan untuk menilai apakah seseorang memiliki penerimaan diri yang tinggi atau yang rendah. Beberapa ahli telah menjelaskan apa saja aspek yang dapat mendefinisikan karakteristik individu dengan penerimaan diri yang baik.

Hal utama yang dimiliki individu untuk menerima keadaan atau kondisi dirinya apa adanya adalah dengan menerima segala kekurangan dan kelebihannya terlebih dahulu. Seperti yang diungkapkan Allport (dalam Hjelle & Zeigler, 1992) ciri-ciri seseorang yang mau menerima diri yaitu sebagai berikut :

- a) Memiliki gambaran yang positif tentang dirinya
- b) Dapat mengatur dan dapat bertoleransi dengan rasa frustrasi dan kemarahannya
- c) Dapat berinteraksi dengan orang lain tanpa memusuhi mereka apabila orang lain memberikan kritik
- d) Dapat mengatur keadaan emosi mereka (depresi, kemarahan)

Jersild (dalam Hurlock, 1979) menyebutkan bahwa individu dapat dikatakan menerima dirinya bila memenuhi aspek berikut ini :

- a) Individu yang memiliki penghargaan yang realistis terhadap kemampuan-kemampuan yang dimilikinya
- b) Individu memiliki keyakinan akan standar dan prinsipnya sendiri tanpa merasa terendahkan oleh opini orang lain
- c) Individu memiliki kemampuan untuk menilai dirinya secara realistis
- d) Individu yang menerima dirinya dapat mengenali kemampuan dirinya, dan dapat menggunakan kemampuan yang ia miliki dengan bebas walaupun tidak seluruhnya kemampuan dirinya diinginkan
- e) Individu yang menerima dirinya juga dapat mengenali kelemahan dalam dirinya tanpa menyalahkan dirinya sendiri.
- f) Individu yang menerima dirinya akan menerima kondisi fisik dan penampilannya tanpa menyalahkan diri sendiri mengenai kondisi dirinya
- g) Memiliki spontanitas dan rasa tanggung jawab yang tinggi
- h) Menerima potensi dirinya tanpa harus menyalahkan diri atas kondisi yang berada diluar kontrol dirinya
- i) Tidak melihat diri sendiri sebagai individu yang harus dikuasai rasa marah atau menjadi tidak berarti karena keinginan-keinginannya
- j) Merasa berhak untuk memiliki ide-ide, keinginan dan harapan tertentu serta tidak merasa iri akan kepuasan yang belum dapat diraih

Aspek lain disampaikan pula oleh Sheerer (dalam Sutadipura, 1986) yang menjelaskan bahwa ciri-ciri dari individu yang memiliki penerimaan diri adalah sebagai berikut :

- a) Individu yang memiliki kepercayaan atas kemampuannya untuk dapat menghadapi kehidupan
- b) Menganggap dirinya berharga dan sederajat dengan orang lain
- c) Tidak menganggap dirinya sebagai aneh atau abnormal dan tidak mengharapkan bahwa orang lain mengucilkannya
- d) Tidak malu-malu atau serba takut dicela orang lain
- e) Individu berani mempertanggung jawabkan perbuatannya
- f) Mengikuti standar pola hidupnya sendiri dan tidak ikut-ikutan
- g) Individu dapat menerima pujian atau celaan secara objektif
- h) Tidak menganiaya diri sendiri dengan kekangan-kekangan yang berlebihan

- i) Menyatakan perasaan dengan wajar tidak berlebihan

Ciri-ciri orang yang menerima diri dari Sheerer tersebut dimodifikasi oleh Berger (1952 dalam Denmark, 1973) dalam penelitian dan dijadikan acuan dalam pembuatan skala penerimaan diri yang disebut *Berger's self acceptance scale* yang terdiri dari sembilan ciri yaitu :

- a) memiliki standar nilai-nilai kehidupan diri sendiri dan tidak dipengaruhi lingkungan eksternal sebagai petunjuk perilakunya
- b) memiliki keyakinan yang cukup untuk menghadapi kehidupan
- c) bertanggungjawab dan menerima konsekuensi atas perbuatannya
- e) menerima pujian dan kritik dari orang lain secara objektif
- f) tidak mencoba menangkal keterbatasan, dan kelebihan dari kualitas diri sendiri tetapi menerima segalanya tanpa menyalahkan diri sendiri
- g) menganggap dirinya seseorang yang berharga dan setara dengan orang lain
- h) tidak ingin orang lain menolaknya dalam kondisi apapun
- i) tidak menganggap dirinya sendiri sebagai pribadi yang sangat berbeda dari orang lain atau abnormal
- j) tidak malu atau canggung

Jadi, penerimaan diri adalah kemampuan individu untuk menerima kondisi dirinya baik kelebihan maupun kekurangan. Individu dengan penerimaan diri yang baik termasuk ke dalam karakteristik orang yang memiliki kepribadian sehat karena ia telah memahami karakteristik dirinya dan merasa puas terhadap kondisinya. Namun rasa puas terhadap diri sendiri ini bukan berarti individu menggambarkan dirinya sebagai sosok yang sempurna melainkan individu dapat melakukan sesuatu dan berbicara mengenai hal yang baik mengenai dirinya sendiri tanpa mengurangi dan melebih-lebihkannya.

Individu yang memiliki penerimaan diri baik dapat dilihat dari ciri-ciri yang telah disampaikan oleh Sheerer (dalam Sutadipura, 1986) yang kemudian dikembangkan kembali oleh Berger (1952) menjadi sembilan ciri yaitu individu yang memiliki standar nilai-nilai kehidupan diri sendiri dan tidak dipengaruhi lingkungan eksternal sebagai petunjuk perilakunya, memiliki keyakinan yang cukup untuk menghadapi

kehidupan, bertanggungjawab dan menerima konsekuensi atas perbuatannya, menerima pujian dan kritik dari orang lain secara objektif, tidak mencoba menangkal keterbatasan, dan kelebihan dari kualitas diri sendiri tetapi menerima segalanya tanpa menyalahkan diri sendiri, menganggap dirinya seseorang yang berharga dan setara dengan orang lain, tidak ingin orang lain menolaknya dalam kondisi apapun, tidak menganggap dirinya sendiri sebagai pribadi yang sangat berbeda dari orang lain atau abnormal, dan tidak malu atau canggung.

2.3 Pengertian Remaja

Masa remaja (*adolescence*) menurut Papalia (2009) adalah peralihan masa perkembangan yang berlangsung sejak 11 sampai dengan sekitar awal 20 tahun. Perubahan yang terjadi selama masa remaja ini melibatkan perubahan dalam aspek fisik, kognitif, dan psikososial yang saling berkaitan.

Lebih jelas lagi Bigot, dkk (dalam Mappiare, 1982) menyatakan bahwa usia remaja adalah usia 15 – 21 tahun karena masa peralihan seperti pubertas dimulai dari usia lima belas tahun dan masa perkembangan remaja akan terus terjadi sampai awal dua puluhan atau seperti yang ditetapkan oleh Mappiare pada usia dua puluh satu tahun menjadi batasan seseorang dikatakan dalam masa remaja. Makmum (dalam Chairiah, 2012) membagi remaja dalam dua kelompok yaitu remaja awal (11-13 dan 14-15 tahun) dan remaja akhir (14-17 dan 18-20 tahun).

WHO (*World Health Organization*) menetapkan remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10-19 tahun, menurut Peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor 25 tahun 2014, remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10-18 tahun. Menurut Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana (BKKBN) rentang usia remaja adalah 10-24 tahun dan belum menikah (Kementerian Kesehatan RI, 2014).

Berdasarkan rentang usia dari berbagai organisasi dan ahli maka pada penelitian ini akan menggunakan subjek remaja perempuan usia 15 – 22 tahun karena pada usia 14,5 remaja perempuan akan mengalami perubahan yang sangat pesat pada tubuhnya terutama pada meningkatnya berat dan tinggi badan (Papalia, 2009) serta pada didukung dengan penelitian dengan subjek remaja di 16 negara Vereecken dan Maes (dalam Papalia, 2009) bahwa remaja perempuan usia 15 tahun lebih peduli terhadap berat badannya dibandingkan dengan remaja usia 11 tahun serta remaja

perempuan di usia 15 tahun ini dinyatakan lebih banyak melakukan diet dan berpikir mereka harus diet.

Batasan usia remaja pada penelitian ini ditetapkan pada usia 22 tahun karena pada nyatanya usia remaja di Indonesia cukup panjang yaitu 24 tahun dengan pertimbangan individu tersebut masih bergantung kepada orangtua atau belum bekerja dan belum menikah akan tetapi pada penelitian ini akan ditetapkan batas usia sampai 22 tahun karena usia ideal menikah untuk perempuan adalah 22 tahun serta rata-rata usia individu mengakhiri pendidikan sarjana pada usia 22 tahun yang kemudian akan bekerja setelah pendidikan selesai (Pusat Penelitian dan Pengembangan Kependudukan (BBKBN), 2011).

2.3.1 Perkembangan Masa Remaja

Masa remaja yang merupakan masa peralihan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa dapat membawa perubahan-perubahan yang terlihat mencolok dan terjadi dalam jangka waktu yang sangat cepat. Berikut ini akan dijelaskan aspek-aspek perubahan yang akan dialami oleh individu di masa perkembangan remaja.

a) Perkembangan Fisik Remaja

Perkembangan fisik pada usia remaja ditandai oleh pertumbuhan pesat dalam aspek tinggi badan, berat badan, perubahan proporsi tubuh dan bentuk badan, serta tercapainya kematangan seksual (Papalia, 2009).

Perkembangan remaja perempuan memiliki alur pertumbuhan yang lebih cepat dibandingkan dengan remaja laki-laki. Remaja perempuan akan mengalami peningkatan lemak tubuh, sedangkan remaja laki-laki akan mengalami peningkatan massa otot pada bagian dada, lengan, paha, dan betis sehingga lebih merasa puas dengan perubahan tubuhnya.

Perubahan fisik yang dramatis memiliki efek psikologis terutama pada remaja perempuan karena pertumbuhan yang sangat pesat akan memungkinkan ketidak seimbangannya pada pertumbuhan tiap-tiap anggota badan. Ketidakseimbangan ini mengakibatkan perasaan cemas pada remaja ketika ia melihat wajah dan tubuhnya yang menurutnya kurang bagus atau tidak sesuai dengan standar tubuh ideal yang berada dimasyarakat. Remaja akan selalu memiliki kekhawatiran akan kondisi bentuk tubuhnya seperti merasa terlalu

gemuk, terlalu kurus, terlalu pendek, terlalu tinggi, wajah kurang cantik/tampan, wajah jerawat, dan sebagainya (Mappiare, 1982).

Perubahan pada fisik remaja terutama remaja perempuan yang akan mengalami peningkatan lemak tubuh akan menjadikan remaja perempuan berpotensi untuk menjadi gemuk. Potensi tersebut menjadi hal yang mengganggu dan menjadi sumber keprihatinan remaja terhadap kondisi dirinya sendiri namun dengan melakukan usaha mengendalikan makan dan pemilihan pakaian dapat membantu remaja untuk lebih terlihat langsing. Segala usaha untuk mendapatkan tubuh langsing ini merupakan bentuk pemikiran remaja bahwa daya tarik fisik berperan penting dalam memasuki hubungan sosial remaja yang baru (Hurlock, 1991)

b) Perkembangan Kognitif Remaja

Remaja tidak hanya berpenampilan berbeda dibandingkan anak-anak namun pada masa remaja ini mereka juga berpikir secara berbeda walaupun cara berpikir mereka mungkin tetap belum matang dalam beberapa aspek (Papalia, 2009).

Menurut Piaget (dalam Papalia, 2009) remaja memasuki tingkat perkembangan kognitif tertinggi yaitu tahap *operational formal*. Pada tahap ini remaja dapat berfikir secara abstrak yang memberikan remaja cara yang baru dan lebih fleksibel untuk memanipulasi informasi. Mereka dapat berpikir tentang hal yang mungkin terjadi, tidak hanya yang sedang terjadi. Mereka dapat membayangkan kemungkinan dan membentuk serta menguji dugaan mereka sendiri.

Kemampuan berpikir abstrak ini belum tentu menjadi sesuatu yang positif karena pada dasarnya dalam masa perkembangan remaja ini masih belum sepenuhnya memiliki pemikiran yang matang. Menurut David Elkind (dalam Papalia, 2009) pemikiran remaja yang belum sepenuhnya matang ini berakar dari usaha remaja yang masih kurang berpengalaman saat memasuki tahap *operational formal*. Cara berpikir pada tahap *operational formal* mengubah cara pandang remaja yang masih dalam tahap peralihan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa ini.

Ketidakmatangan cara berpikir remaja ini dapat dilihat dari beberapa ciri yaitu sulit untuk memutuskan sesuatu dimana remaja sudah dapat memikirkan berbagai alternatif dalam pikirannya secara bersamaan namun tidak memiliki strategi yang efektif untuk memilih. Ditambah lagi dengan adanya kesadaran diri yang disebut Elkind sebagai *imaginary audience* dimana remaja sudah memiliki kemampuan dan kesadaran yang lebih tinggi sehingga ia tidak hanya memikirkan sesuatu dari sudut pandangnyanya sendiri namun ia memikirkan pula dari sudut pandang orang lain. Akan tetapi, remaja terlalu berfokus kepada keadaan mentalnya sendiri sehingga remaja sering kali berpikir bahwa orang lain juga memikirkan, mengamati dan peduli pada dirinya seperti pemikiran yang ada didirinya sendiri.

Remaja perempuan dicontohkan sebagai individu yang lebih sering menggunakan *imaginary audience* dalam melakukan atau sedang memilih suatu hal, misalnya saat remaja perempuan memilih pakaian ke pesta maka ia akan merasa takut dan berpikir orang lain akan melihat ke arahnya dengan pandangan yang meragukan (Papalia, 2009).

c) Perkembangan Sosial Remaja

Kelompok teman sebaya merupakan lingkungan sosial pertama dimana remaja belajar untuk hidup bersama dengan orang lain yang bukan bagian dari keluarganya. Lingkungan teman sebaya merupakan lingkungan yang baru bagi remaja, dalam lingkungan ini remaja akan menemukan berbagai norma, dan kebiasaan yang jauh berbeda dengan apa yang ditemuinya dalam lingkungan keluarga.

Hal tersebut membuat remaja dituntut untuk memiliki kemampuan yang baru dalam menyesuaikan diri (Mapiarre, 1982)

Pada masa remaja penampilan fisik akan mengambil peran penting dalam berlangsungnya hubungan sosial remaja. Remaja mulai menyadari bahwa individu yang memiliki penampilan fisik yang lebih menarik biasanya akan diperlakukan dengan baik ketimbang dengan individu yang memiliki penampilan kurang menarik (Hurlock, 1991).

Hubungan sosial atau pertemanan pada masa remaja ini juga dapat mempengaruhi cara pandang remaja mengenai penampilan dirinya sendiri (Jersild, 1963).

2.3.1.1 Perkembangan Remaja Perempuan

Jafar (2005) menyatakan bahwa pada masa perkembangan ini remaja akan mengalami berbagai perubahan yang sangat pesat tidak hanya pada segi ukuran (semakin tinggi atau semakin besar), namun juga mengalami kemajuan secara fungsional, terutama organ seksual dan hal tersebut seringkali menimbulkan kejutan tersendiri bagi remaja. Pada remaja perempuan saat pertama kali buah dadanya membesar ia akan sering kali merasa menjadi lebih canggung, gelisah dan tidak bebas. Perubahan secara fisik antara remaja laki-laki dan remaja perempuan pastilah berbeda baik dari perubahan secara internal terkait hormonal maupun secara eksternal terkait dengan bentuk tubuh.

Pertumbuhan dan perkembangan remaja perempuan terjadi lebih awal dibandingkan remaja laki-laki sehingga remaja perempuan pada usia tiga belas sampai empat belas tahun terlihat lebih tinggi dan lebih besar. Perubahan bentuk tubuh rata-rata remaja perempuan akan mencapai tinggi matang pada usia antara tujuh belas dan delapan belas tahun, sedangkan rata-rata remaja laki-laki adalah setahun setelahnya. Perubahan pada berat badan mengikuti jadwal dari perubahan tinggi badan. Perubahan berat badan ini merupakan akibat dari penyebaran lemak pada bagian-bagian tubuh yang hanya mengandung sedikit lemak atau bahkan tidak mengandung lemak. Ketidakseimbangan perubahan tinggi badan dan berat badan menimbulkan ketidakidealan badan remaja khususnya pada remaja perempuan yang akan mengalami peningkatan lemak yang lebih banyak dibandingkan dengan remaja laki-laki.

Ketidakseimbangan perubahan bentuk tubuh ini terjadi jika perubahan tinggi badan lebih cepat dari berat badan, maka bentuk tubuh remaja akan menjadi jangkung (tinggi kurus), sedangkan jika perubahan berat badan lebih cepat dari perubahan tinggi badan, maka bentuk tubuh remaja akan menjadi gemuk (gemuk pendek).

Pada masa remaja ini pertumbuhan remaja perempuan dan remaja laki-laki akan berbeda dalam besar dan susunan tubuh sehingga kebutuhan gizinya pun berbeda. Remaja merupakan kelompok usia yang dalam fase pertumbuhan yang pesat

sehingga, membutuhkan zat-zat gizi yang relatif besar jumlahnya namun remaja kurang memperhatikan hal tersebut. Brownel (dalam Jafar, 2005) menyatakan bahwa tidak sedikit survei yang mencatat ketidakcukupan asupan gizi para remaja. Mereka bukan hanya melewatkan waktu makan (terutama sarapan) dengan alasan sibuk, namun juga terlihat senang mengkonsumsi *Junk food* (Johnson dalam Jafar, 2005).

Disamping itu kekhawatiran menjadi gemuk telah memaksa remaja terutama remaja perempuan untuk mengurangi jumlah pangan yang seharusnya dikonsumsi (Brownel dalam Jafar, 2005). Pengurangan jumlah konsumsi pangan ini biasa disebut diet. Beberapa remaja akan cenderung menghindari makanan tertentu hanya berdasarkan pada pengaruh-pengaruh teman sebaya bukan melalui hasil konsultasi dengan para ahli di bidangnya. Sikap ini terbentuk karena sifat remaja yang sering mencoba hal baru (Arisman dalam Jafar, 2005)

2.3.2 Tugas Perkembangan Remaja

Havighurst (dalam Mappiare,1982) merumuskan tugas-tugas perkembangan individu dalam masa perkembangan remaja sebagai berikut:

- a. Menerima keadaan fisik dan menerima peranannya sebagai laki-laki atau perempuan
- b. Menjalinkan hubungan baru dengan teman sebaya baik sesama jenis maupun lawan jenis
- c. Memperoleh kebebasan secara emosional dari orang tuanya dan orang dewasa lainnya
- d. Memperoleh kepastian dalam hal kebebasan peraturan ekonomis
- e. Memilih dan mempersiapkan diri ke arah suatu pekerjaan atau jabatan
- f. Mengembangkan keterampilan dan konsep intelektual yang diperlukan dalam hidup sebagai warga negara yang terpuji
- g. Menginginkan dan dapat berperilaku seperti ketentuan yang ada dimasyarakat
- h. Mempersiapkan diri untuk pernikahan dan hidup berkeluarga
- i. Menyusun nilai-nilai dalam diri yang sesuai dengan gambaran dunia yang diperoleh oleh aspek-aspek ilmu pengetahuan yang sesuai.

Tugas perkembangan remaja menurut (Hagan, Shaw, & Duncan, 2008) adalah sebagai berikut :

- a) Menjaga kebiasaan makan yang baik dan kebersihan mulut
- b) Terlibat dalam aktivitas fisik teratur dan menjaga berat badan yang tepat
- c) Menggunakan langkah-langkah keamanan yang tepat (misalnya, memakai sabuk pengaman, helm)
- d) Menghindari alkohol dan obat-obatan lainnya
- e) Menjalani hidup tanpa melakukan seks secara dini
- f) Terlibat percobaan dan kegiatan sesuai dengan usianya
- g) Mengelola tekanan negatif dari teman sebaya
- h) Mempelajari keterampilan terkait dengan resolusi konflik
- i) Mengembangkan rasa percaya diri, harga diri, dan rasa identitas individu
- j) Mengembangkan interaksi yang sehat dengan rekan-rekan, saudara, dan orang dewasa
- k) Mempelajari cara untuk mengurangi resiko penyalahgunaan fisik, emosional, dan seksual
- l) Proses menjadi individu yang lebih mandiri
- m) Mengembangkan rasa tanggung jawab dalam kelompok
- n) Bertanggung jawab untuk prestasi di sekolah
- o) Mengembangkan kemampuan berkomunikasi yang efektif

2.4 Hubungan Antara Penerimaan Diri dan Perilaku Diet Remaja Perempuan

Berdasarkan dari hasil penelitian Harter (dalam Putra, 2014) mengemukakan bahwa terdapat hubungan yang kuat antara penerimaan diri terhadap penampilan fisik dan harga diri secara umum khususnya pada masa remaja. Di saat seseorang memiliki tingkat penerimaan diri yang rendah maka ia akan memperhatikan segala aspek dalam dirinya baik itu secara fisik maupun emosi.

Seperti yang telah dijelaskan di atas bahwa pada penelitian terdahulu sudah dinyatakan bahwa terdapat hubungan antara penerimaan diri dengan pandangan terhadap penampilan fisik khususnya pada usia remaja. Pada usia remaja, individu akan mengalami perubahan yang sangat terlihat pada bentuk fisiknya karena perkembangan pada masa remaja ditandai oleh pertumbuhan pesat dalam aspek tinggi

badan, berat badan, perubahan proporsi tubuh dan bentuk badan, serta tercapainya kematangan seksual (Papalia, 2009).

Seiring dengan berlangsungnya perubahan pada masa remaja, remaja perempuan akan sering merasa tidak puas dengan tubuhnya sehubungan dengan adanya peningkatan jumlah lemak dalam tubuh yang membuat remaja perempuan lebih berpotensi memiliki tubuh yang gemuk sementara pada remaja laki-laki akan merasa lebih puas saat melewati masa remajanya karena terjadi peningkatan pada massa otot (Santrock, 2012).

Potensi remaja perempuan menjadi gemuk tersebut yang membuatnya merasa cemas dan lebih memperhatikan penampilan di tambah lagi dengan pemikiran remaja bahwa daya tarik fisik berperan penting dalam memasuki hubungan sosial remaja yang baru (Hurlock, 1991). Remaja yang masih dalam tahap ketidakmatangan secara kognitif ini memungkinkan remaja memikirkan berbagai alternatif dalam pikirannya secara bersamaan, namun tidak memiliki strategi yang efektif untuk memilih. Ditambah lagi dengan adanya kesadaran diri yang disebut Elkind sebagai *imaginary audience* dimana remaja sudah memiliki kemampuan dan kesadaran yang lebih tinggi sehingga ia tidak hanya memikirkan sesuatu dari sudut pandangnya sendiri. Namun ia memikirkan pula dari sudut pandang orang lain. Oleh karena itu remaja akan memilih cara yang dianggapnya lebih mudah untuk dilakukan tanpa pengawasan dan juga termasuk hal yang umum dilakukan oleh masyarakat luas.

Perilaku diet akan lebih mudah berkembang sebagai upaya untuk memperbaiki bagian-bagian fisik tubuh yang dianggap masih kurang atau jauh dari standar ideal yang terdapat pada penampilan fisik remaja perempuan. Perilaku diet akan lebih dipilih remaja perempuan sebagai alternatif pilihan sarana agar ia dapat lebih menerima kondisi yang ada pada dirinya karena perilaku 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).

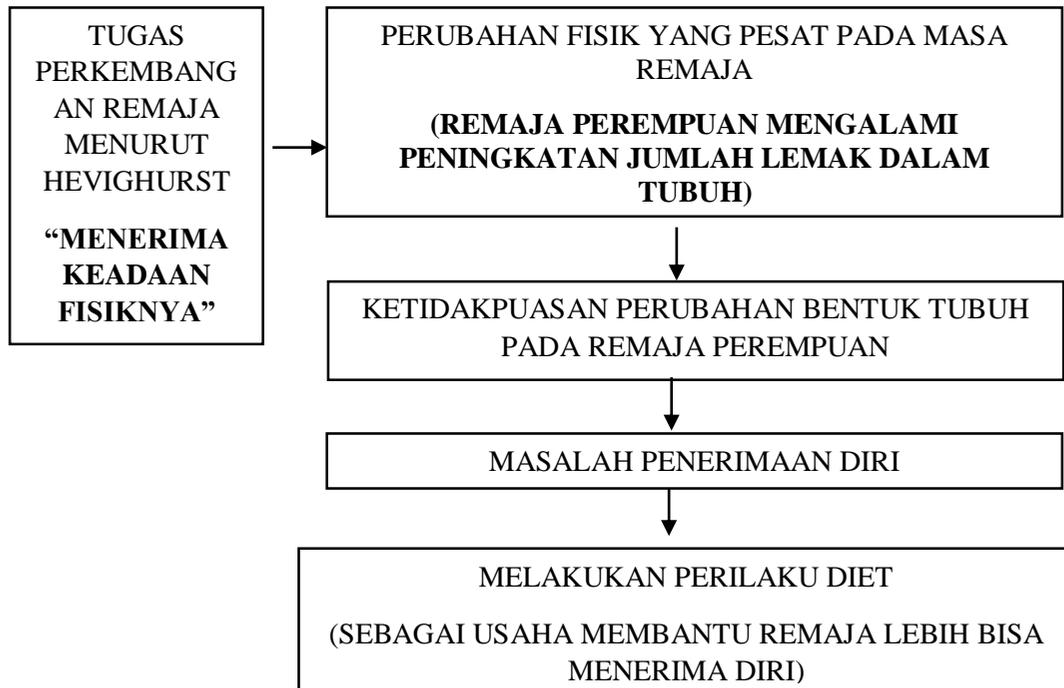
Menurut Havighurst (dalam Mapiarre, 1982) salah satu tugas perkembangan masa remaja adalah menerima kondisi fisiknya sendiri sehingga pada masa ini remaja

diharapkan dapat menerima keadaan dirinya sebagaimana yang ada pada keadaan diri mereka sendiri bukan mengikuti khayal atau pemikiran yang tidak realistis terkait dengan bentuk tubuh ideal.

Kenyataannya lebih banyak remaja yang merasa tidak puas dengan keadaan tubuhnya terutama remaja perempuan (Papalia, 2009). Ketidakpuasan akan penampilan tubuh ini akan membawa remaja pada masalah kesulitan penerimaan diri sendiri. Hal ini menunjukkan bahwa penerimaan diri terhadap kondisi fisik yang dimilikinya rendah, sehingga memungkinkan remaja melakukan usaha-usaha obsesif untuk mengontrol berat badan dalam bentuk apapun termasuk melakukan diet. Selain itu salah satu faktor internal pendorong terjadinya perilaku diet adalah kepribadian. Didalam kepribadian ini terdapat penerimaan diri yang merupakan komponen dari kepribadian yang sehat (Pirot 1986 dalam Ceyhan, 2010), sehingga keberadaan penerimaan diri secara tidak langsung berperan dalam mempengaruhi faktor internal dari para pelaku diet.

Berdasarkan penjelasan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa perhatian remaja terhadap kondisi fisik dan ketakutan remaja akan penampilan fisiknya yang tidak sempurna ini menunjukkan rendahnya penerimaan diri remaja (Permatasari, 2012). Ketidakpuasan akan penampilan tubuh yang membawa remaja pada masalah kesulitan penerimaan diri ini akan memunculkan usaha-usaha obsesif remaja yang akan dijadikan sarana untuk membantu remaja agar dapat menerima kondisi dirinya. Salah satu usaha tersebut adalah dengan cara melakukan diet yang dianggap sebagai cara umum yang diterima dan dilakukan pula oleh masyarakat luas.

2.5 Kerangka Pemikiran



Gambar 2.1
Kerangka Pemikiran

Remaja memiliki tugas perkembangan yaitu salah satunya penerimaan keadaan fisiknya. Pada masa remaja seseorang akan mengalami perubahan dan perkembangan pesat yang terjadi pada fisiknya. Remaja perempuan akan mengalami peningkatan jumlah lemak dalam tubuhnya yang berpotensi dapat membuat remaja perempuan menjadi lebih gemuk dibandingkan remaja laki-laki yang mengalami peningkatan pada massa otot. Potensi menjadi gemuk atau meningkatnya jumlah lemak dalam tubuh remaja perempuan ini yang membuat remaja lebih berpotensi untuk tidak menerima keadaan dirinya sedangkan penerimaan diri itu sendiri merupakan ciri dari kepribadian yang sehat. Masalah kesulitan penerimaan diri ini akan memunculkan usaha-usaha obsesif remaja yang akan dijadikan sarana untuk membantu remaja agar dapat menerima kondisi dirinya. Salah satu usaha tersebut adalah dengan cara melakukan diet yang dianggap sebagai cara umum yang diterima dan dilakukan pula oleh masyarakat luas.

2.6 Hipotesis

Berdasarkan permasalahan dan teori yang telah dijelaskan di atas maka dalam penelitian ini, peneliti bermaksud untuk menguji Pengaruh Penerimaan diri terhadap perilaku diet remaja perempuan. Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah terdapat pengaruh antara penerimaan diri terhadap perilaku diet pada remaja perempuan.

2.7 Hasil Penelitian yang Relevan

Penelitian ini menggunakan berbagai macam literatur yang berfungsi sebagai sumber acuan untuk memperkuat teori-teori yang dipakai dalam penelitian ini. Selain dari buku dan artikel dalam internet, peneliti juga memakai penelitian terdahulu yang relevan dengan penelitian yang akan dilakukan baik berupa skripsi, jurnal penelitian untuk menjadi bahan acuan dan juga sebagai bahan rujukan dalam penulisan teori-teori dalam penelitian ini.

a) **Permatasari. 2012. Hubungan Antara Penerimaan terhadap Kondisi Fisik dengan Kecenderungan *Anorexia Nervosa* pada Remaja Perempuan di SMAN 1 Banjarmasin**

Penelitian yang dilakukan oleh Bunga Permatasi pada tahun 2012 ini dilakukan pada remaja perempuan yang berada pada rentang usia remaja 15 – 18 tahun, bersekolah di SMAN 1 Banjarmasin sejumlah 100 orang. Alat pengumpulan data berupa kuesioner penerimaan diri terhadap kondisi fisik yang disusun oleh Bunga Permatasari, dan kuesioner kecenderungan *anorexia nervosa* yang diadaptasi dari *The Eating Attitude Test 26 (EAT 26)* disusun oleh Garner dan Garfinkel (1982). Analisis data dilakukan dengan teknik statistik korelasi product moment Pearson, dengan bantuan program SPSS 16.00 for Windows. Taraf signifikansi yang dalam penelitian ini sebesar 5% atau nilai probabilitasnya sebesar 0,05.

Hasil penelitian ini menyatakan bahwa semakin tinggi penerimaan diri, maka semakin rendah kecenderungan *anorexia nervosa* pada remaja perempuan dan sebaliknya semakin rendah penerimaan diri, maka semakin tinggi kecenderungan *anorexia nervosa* pada remaja perempuan. Pada penelitian ini juga didapatkan hasil bahwa remaja perempuan yang berada pada tahap perkembangan yang dituntut untuk dapat menerima kondisi tubuhnya malah cenderung tidak menerima badannya karena adanya fakta selama masa ini remaja perempuan akan mengalami peningkatan jumlah lemak ditubuh yang mengakibatkan berpotensi menjadi gemuk dan jauh dari tubuh ideal yang langsing. Kecemasan dan kurangnya penerimaan akan kondisi dirinya ini membawa remaja kepada perilaku obsesi untuk mengontrol berat badan seperti diet dan lebih jauh memicu munculnya gangguan makan.