

## **BAB II**

### **LANDASAN TEORI**

#### **2.1 Perilaku Makan**

##### **2.1.1 Pengertian Perilaku Makan**

Furman (2012) mendefinisikan perilaku makan sebagai pikiran, tindakan, dan niat bahwa organisme membentuk keinginan untuk menelan makanan baik makanan padat atau makanan dalam bentuk cair. Benarroch (2013) mendefinisikan perilaku makan sebagai serangkaian tindakan yang membangun hubungan manusia dengan makanan. Makanan yang dimaksud tidak hanya berkaitan dengan jumlah dan jenis makanan, tetapi juga kebiasaan dan perasaan yang dibentuk sehubungan dengan tindakan makan.

Jadi, makan merupakan kebutuhan manusia, makan sebagai proses untuk mencukupi gizi yang diperlukan baik dalam bentuk padat maupun cair. Namun, makan tidak hanya sebagai memenuhi kebutuhan fisik saja, kebutuhan psikis pun terpenuhi karena makan merupakan kebutuhan dasar manusia.

Menurut (Wardle, Guthrie, Ann, Sanderson, Saskia dan Lorna 2001) pada literatur perilaku makan memiliki 6 gaya makan meliputi:

a. *Satiety responsiveness*

Perilaku makan yang tujuannya mengurangi asupan makanan untuk mengimbangi camilan yang dimakan sebelumnya.

b. *Responsiveness to food cues/external eating*

Perilaku makan yang berbentuk kebiasaan mencicipi makanan.

c. *Emotional eating*

Perilaku makan yang mengacu pada makan lebih banyak selama emosi negatif.

d. *General interest in eating*

Meliputi rasa lapar, keinginan untuk makan, dan menikmati makanan.

e. *Speed of Eating*

Perilaku makan yang menilai kecepatan dalam makan.

f. *Food fussiness*

Perilaku yang sangat selektif tentang berbagai makanan.

### **2.1.2 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Perilaku Makan Pada Remaja**

Patcheep (2011) menjelaskan beberapa faktor yang mempengaruhi perilaku makan dan pemilihan makan pada remaja, yaitu:

a. Rasa dan Pilihan

Rasa dan pilihan makanan merupakan salah satu faktor penting dalam mengambil keputusan tentang pilihan makanan/hidangan dan perilaku makan pada remaja. Rasa kenyang, dan kesenangan dianggap lebih penting dalam pemilihan makanan dibandingkan dengan *output* atau hasil jangka panjang dari pemilihan tersebut.

b. Pertimbangan Waktu

Remaja cenderung merasa dibatasi dalam hal waktu karena remaja disibukan dengan kegiatan akademik dan ekstrakurikuler seperti program-program sosial yang sibuk, pekerjaan paruh waktu dan kegiatan olahraga sehingga hanya dapat menyediakan waktu yang sedikit untuk makan. Dan akhirnya remaja lebih memilih makanan yang lebih mudah dikonsumsi seperti makanan atau hidangan siap saji tanpa berpikir makanan tersebut sehat atau tidak sehat.

c. Kenyamanan

Kenyamanan adalah salah satu faktor utama yang mempengaruhi remaja dalam hal perilaku makan dan pilihan makanan. Remaja lebih memilih makanan yang nyaman seperti mudah untuk ditemukan atau mudah untuk disiapkan, yang tidak

menuntut persiapan dan pembersihan, yang dapat dibawa ke bus atau disimpan dalam ransel, dan dapat dijemput di *drive-through*.

d. Masalah Kesehatan

Masalah kesehatan tidak menjadi faktor penting dalam membuat keputusan tentang pilihan makanan atau hidangan pada remaja. Masalah kesehatan lebih menjadi penghalang untuk perilaku makan sehat remaja, seperti penelitian terhadap remaja di amerika yang berpikir bahwa mereka masih terlalu muda untuk khawatir tentang kesehatan mereka, karena mereka akan khawatir tentang kesehatan mereka ketika mereka semakin tua dan menderita penyakit.

e. Biaya

Remaja mengambil tanggungjawab untuk mencari dan membeli makanan mereka sendiri dan oleh karena itu tidak mengherankan bahwa biaya makanan mempengaruhi keputusan mereka dalam pilihan makanan.

f. *Mood* dan Emosi

Perilaku makan remaja dikaitkan dengan emosional, remaja akan makan berbeda ketika merasa bosan, depresi, stres atau marah.

g. Citra Tubuh

Perilaku makan remaja dipengaruhi oleh kekhawatiran tentang gemuk, kurus dan pendek.

h. Usia

Seseorang yang berusia antara 18-30 tahun kurang prihatin tentang kesehatan mereka, dan orang yang lebih tua lebih mungkin memilih makanan berdasarkan masalah kesehatan mereka.

i. Pengetahuan

Pengetahuan diperlukan dalam hal menyiapkan makanan menarik dan perencanaan makan. Informasi mengenai makanan

sehat diperlukan sebagai cara untuk meningkatkan perilaku makan sehat.

j. Orangtua

Orangtua memiliki peran yang penting dalam membentuk perilaku makan remaja. Penelitian menunjukkan bahwa dukungan keluarga memiliki hubungan positif dengan konsumsi serat, sayuran, dan makanan atau hidangan sehat lainnya.

k. Teman Sebaya

Teman sebaya sangat mempengaruhi perilaku makan remaja, khususnya perilaku makan tidak sehat seperti mengonsumsi makanan atau hidangan siap saji dan minuman *soft drink*.

l. Media

Media sangat mempengaruhi gaya hidup remaja, termasuk perilaku makan dan pemilihan makanan. Remaja dianggap target terbesar untuk restoran siap saji dan sebagai target pasar mereka yang ditunjukkan melalui televisi, majalah ataupun radio.

m. *Opportunity*

Ketersediaan dan aksesibilitas pilihan makanan mempengaruhi perilaku makan dan pemilihan makanan. Penelitian menunjukkan bahwa ketersediaan buah dan sayur di rumah berhubungan positif dengan perilaku makan buah dan sayur pada anak-anak.

### 2.1.3 Aspek-Aspek Perilaku Makan

Streint (2013) membahas mengenai perilaku makan ke dalam 3 aspek gaya makan, yaitu:

a. *Restraint Eating*

*Restraint eating* merupakan usaha secara kognitif dalam perilaku makan untuk melawan dorongan makan yang dilakukan dengan membatasi dan memantau asupan makanan. Menurut Huberts (2012) perilaku makan *restraint eating* adalah pembatasan asupan kalori yang disengaja dan berkelanjutan

untuk tujuan penurunan berat badan atau pemeliharaan berat badan. Menurut Polivy dan Herman (1985, dalam Konttinen, 2012) *restraint eating* merupakan resiko terjadinya gangguan makan dan dapat mengakibatkan penambahan berat badan. Dalam teori *Restraint*, yang berfokus pada kemungkinan efek samping psikologis dari diet, para individu yang sedang melakukan diet akan cenderung mengkonsumsi makanan yang berlebihan ketika kognitif pelaku diet berubah untuk tidak membatasi makan (Streint, 2013).

b. *Exsternal Eating*

Schachter (1971, dalam Streint 2013) menjelaskan tentang teori

*externality* yaitu merupakan rangsangan makanan yang meliputi penglihatan, penciuman, dan rasa makanan terlepas dari keadaan lapar dan kenyang dari seseorang atau individu. Perilaku makan *external eating* membuat individu atau seseorang lebih memilih makanan berdasarkan respons yang kuat terhadap stimulus eksternal seperti penglihatan, penciuman atau rasa makanan ketimbang respon terhadap sinyal internal yang berupa rasa lapar.

c. *Emotional Eating*

Teori *psychosomatic* menjelaskan mengenai perilaku makan *emotional eating*, yaitu dorongan makan ketika ada respon emosi yang negatif seperti depresi, kecemasan, ketakutan, dan putus asa (Bruch, 1973 dalam Streint, 2013). Respon emosi negatif dan stres yang terjadi pada kehidupan individu telah dikaitkan dengan perilaku makan abnormal sebagai strategi untuk mengatasi stres dan mempengaruhi konsumsi makanan dan berat badan (Lofton, 2007).

Untuk *emotional eater* (sebutan bagi individu/orang yang sedang mengalami *emotional eating*), tekanan psikologis yang hadir dalam bentuk depresi, kecemasan/ketakutan, kemarahan, frustrasi, ketidakberdayaan, kesepian, dan isolasi, dapat ditanggulangi melalui makanan dan makan (Lucas, 1988 dalam Yang, 2006). Ada banyak bukti yang menjelaskan bahwa salah satu cara individu menanggapi stres adalah untuk terlibat dalam perilaku makan, dan perempuan khususnya rentan terhadap fenomena ini (Greeno dan Wing, 1994; Solomon, 2001 dalam Veronica Stotss, 2009). Tindakan ini disebut makan emosional, secara umum didefinisikan sebagai makan berlebihan, atau makan berlebihan sebagai akibat dari keadaan emosional negatif seorang individu seperti kecemasan, depresi, takut, atau marah (Arnold, Kenardy, & Agras, 1995).

Konsep *emotional eating* juga diungkapkan oleh Evers, de Ridder, & Adriaanse (2009) yang berpendapat bahwa kecenderungan makan berlebih sebagai respon dari emosi negatif terjadi pada individu tertentu dalam rangka untuk meningkatkan keadaan emosional. Penelitian oleh Barry & Garner, 2001 (dalam Yang, 2006) menunjukkan bahwa tekanan psikologis dapat menyebabkan gangguan makan karena depresi diketahui untuk membuat keadaan emosional negatif yang berkaitan dengan perilaku makan *emotional eating*. Dengan demikian, perilaku makan *emotional eating* adalah kecenderungan untuk makan dalam rangka untuk menanggapi emosi negatif yang sedang dialami oleh seseorang atau individu.

## **2.2 Citra Tubuh**

### **2.2.1 Pengertian Citra Tubuh**

Penampilan merupakan hal yang penting bagi individu karena merupakan salah satu ciri khas yang melekat pada dirinya. Penampilan

melibatkan keadaan fisik yang dimiliki individu atau seseorang. Keadaan fisik yang dimiliki tergantung bagaimana ia mempersepsikannya dan hal ini disebut juga dengan citra tubuh.

Menurut Honigam dan Castle (dalam Januar dan Putri, 2007) citra tubuh merupakan gambaran mental seseorang terhadap bentuk dan ukuran tubuhnya, bagaimana seseorang mempersepsi dan memberikan penilaian atas apa yang dipikirkan dan dirasakan terhadap ukuran dan bentuk tubuhnya, dan atas penilaian orang lain terhadap dirinya. Citra tubuh dapat didefinisikan sebagai pengalaman individu terkait keadaan fisik diri sendiri yang mencakup persepsi, pikiran, dan tindakan yang berhubungan dengan penampilan fisik yang dikonseptualisasikan (Cash, 2004 dalam Ferreira, Pinto Gouveia, dan Duarte, 2011).

Pengertian citra tubuh menurut Arthur (2010) merupakan imajinasi subjektif yang dimiliki seseorang tentang tubuhnya, khususnya yang terkait dengan penilaian orang lain, dan seberapa baik tubuhnya harus dapat disesuaikan dengan persepsi-persepsi ini. Beberapa peneliti atau pemikir menggunakan istilah ini hanya terkait tampilan fisik, sementara yang lain mencakup pula penilaian tentang fungsi tubuh, gerakan tubuh, koordinasi tubuh, dan sebagainya. Definisi citra tubuh menurut Hoyt (dalam Na'imah, 2008) diartikan sebagai sikap seseorang terhadap tubuhnya dari segi ukuran, bentuk, maupun estetika berdasarkan evaluasi individual dan pengalaman efektif terhadap atribut fisiknya. Definisi lain mengenai citra tubuh dikemukakan oleh Schilder (dalam Zhang, 2012) sebagai gambaran tubuh kita, terbentuk dalam pikiran kita, yang menggambarkan persepsi diri yang berpusat pada perasaan individu mengenai keberadaan diri sendiri secara fisik.

Citra tubuh yang dimiliki setiap orang berbeda, karena mereka memiliki keadaan fisik yang berbeda dan memiliki bentuk tubuh ideal yang berbeda. Menurut Amalia, (2007) setiap individu memiliki gambaran diri ideal seperti apa yang diinginkannya termasuk bentuk tubuh ideal seperti apa yang dimilikinya. Ketidaksesuaian antara bentuk tubuh yang

dipersepsikan oleh individu dengan bentuk tubuh yang menurutnya ideal akan memunculkan ketidakpuasan terhadap tubuhnya.

Menurut Thompson, (1999) tingkat citra tubuh individu digambarkan dengan seberapa besar individu merasa puas terhadap bagian-bagian tubuh dan penampilan fisik secara keseluruhan. Pembentukannya dipengaruhi oleh persepsi, imajinasi, emosi, suasana hati, lingkungan, dan pengalaman fisik (Hoyt, dalam Na'imah, 2008). Hal ini seperti yang dijelaskan pula oleh Thompson (1999) bahwa citra tubuh dapat dipengaruhi oleh nilai sosial dan nilai budaya yang terdiri dari empat aspek yaitu reaksi orang lain, perbandingan dengan orang lain, peranan individu, dan identifikasi terhadap orang lain. Proses komparasi sosial pasti terjadi dalam membentuk citra tubuh remaja (Ridha, 2012). Oleh karena itu, citra tubuh bukan sesuatu yang statis, tetapi citra tubuh merupakan sesuatu yang dinamis atau selalu berubah.

Berdasarkan penjelasan dan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa citra tubuh merupakan suatu sikap atau perasaan puas dan tidak puas yang dimiliki oleh seseorang terhadap bentuk tubuhnya yang dipengaruhi oleh beberapa faktor sehingga dapat menimbulkan suatu penilaian yang positif atau negatif pada dirinya sendiri.

### **2.2.2 Aspek-Aspek Citra Tubuh**

Cash (2000) mengemukakan terdapat sepuluh aspek dalam pengukuran citra tubuh yaitu sebagai berikut:

a. *Appearance evaluation* (evaluasi penampilan)

Evaluasi penampilan yaitu mengukur penampilan keseluruhan tubuh. Dimensi ini berkaitan dengan perasaan seseorang secara keseluruhan mengenai daya tarik dan kepuasan terhadap penampilan fisiknya. Semakin tinggi skor pada dimensi ini, seseorang diindikasikan memiliki perasaan puas terhadap penampilannya

b. *Appearance orientation* (orientasi penampilan)



Orientasi penampilan yaitu perhatian individu terhadap penampilan dirinya dan usaha yang dilakukan untuk memperbaiki dan meningkatkan penampilan diri. Skor yang tinggi pada dimensi ini menggambarkan bahwa semakin banyak waktu dan tenaga yang dicurahkan untuk rutinitas bersolek.

c. *Fitness Evaluation* (evaluasi hasil *fitness*)

Perasaan menjadi sehat secara fisik atau tidak. Skor tinggi pada dimensi ini berkaitan dengan diri individu yang sehat secara fisik, "bentuk tubuh sesuai", atau atletis dan kompeten. Skor rendah pada dimensi ini berkaitan dengan diri individu yang merasa dirinya tidak layak secara fisik, "bentuk tubuh tidak sesuai", atau tidak atletis.

d. *Fitness Orientation* (Orientasi Fitness)

Skor yang tinggi pada kebugaran dilihat melalui apakah individu secara aktif terlibat dalam kegiatan untuk meningkatkan atau menjaga kebugaran mereka. Skor yang rendah dilihat melalui individu yang tidak menghargai kebugaran fisik dan tidak teratur melakukan olahraga.

e. *Health Evaluation* (evaluasi kesehatan)

Merasakan kesehatan fisik dan bebas dari penyakit fisik. Skor tinggi berdasarkan individu yang merasa tubuh mereka berada dalam kesehatan yang baik. Skor rendah berdasarkan individu yang merasa tidak sehat dan mengalami gejala-gejala fisik dari penyakit atau kerentanan terhadap penyakit.

f. *Health Orientation* (orientasi kesehatan)

Tingkat investasi dalam gaya hidup sehat secara fisik. Skor tinggi dilihat berdasarkan sikap "sadar akan kesehatan" dan selalu berudaha atau mencoba untuk menjalani gaya hidup sehat. Skor rendah dilihat berdasarkan sikap yang lebih apatis atau kurang peka tentang kesehatan diri mereka.

g. *Illness Orientation* (orientasi terhadap sakit)

Tingkat reaktivitas menjadi sakit. Skor tinggi dilihat dari

kewaspadaan terhadap gejala yang muncul dari penyakit fisik dan memerlukan bantuan medis. Skor rendah dilihat berdasarkan ketidakwaspadaan terhadap gejala yang muncul dari penyakit atau reaktif gejala fisik penyakit.

h. *Body area satisfaction* (kepuasan terhadap bagian tubuh)

Kepuasan terhadap bagian tubuh yaitu mengukur kepuasan individu terhadap bagian tubuh secara spesifik, wajah, tubuh bagian atas (dada, bahu, lengan), tubuh bagian tengah (pinggang, perut), tubuh bagian bawah (pinggul, paha, kaki), dan bagian tubuh secara keseluruhan. Skor tinggi menggambarkan tingkat dari kepuasan yang tinggi terhadap bagian tubuh.

i. *Overweight preoccupation* (kecemasan menjadi gemuk)

Mengukur kecemasan individu terhadap berat badan, kecenderungan untuk melakukan program-program diet, dan membatasi pola makan. Skor yang lebih tinggi memberikan gambaran mengenai target seseorang untuk memperoleh standar berat badan tertentu dan usaha untuk mengubahnya.

j. *Self-classified weight* (Pengkategorian ukuran tubuh)

Pengkategorian ukuran tubuh, yaitu mengukur bagaimana individu menilai berat badannya, dari sangat kurus sampai gemuk. Skala ini bertujuan untuk mengukur penilaian diri sendiri terkait berat badan, apakah citra tubuh yang dimiliki oleh seorang individu terlalu kurus atau terlalu gemuk.

### **2.2.3 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Citra Tubuh**

Citra tubuh terbentuk dari sejak individu lahir sampai selama individu hidup. Banyak hal yang dapat mempengaruhi citra tubuh seseorang, termasuk pandangan atau penilaian orang lain terhadap penampilan diri sendiri. Faktor-faktor yang mempengaruhi perkembangan citra tubuh adalah sebagai berikut:

a. Jenis Kelamin

Menurut Cash dan Pruzinsky (dalam Thompson, 1999) jenis kelamin merupakan faktor yang mempengaruhi dalam perkembangan citra tubuh seseorang. Ketidakpuasan terhadap tubuh lebih sering terjadi pada perempuan daripada laki-laki, hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan Mappiare (dalam Bestiana, 2002) yang mengemukakan bahwa citra tubuh lebih sering dikaitkan dengan perempuan daripada laki-laki karena perempuan cenderung lebih memperhatikan penampilannya. Ketidakpuasan terhadap tubuh lebih banyak dialami oleh remaja perempuan dari pada remaja laki-laki. Pada umumnya, remaja perempuan cenderung kurang puas dengan keadaan tubuhnya dan memiliki lebih banyak citra tubuh yang negatif, dibandingkan dengan remaja laki-laki selama masa pubertas. Hal tersebut dikarenakan pada saat mulai memasuki masa remaja, seorang perempuan akan mengalami peningkatan lemak tubuh yang membuat tubuhnya semakin jauh dari bentuk tubuh yang ideal.

Sebuah penelitian (Cash dan Pruzinsky, dalam Thompson 1999) menjelaskan bahwa sekitar 40-70% gadis remaja tidak puas dengan dua atau lebih aspek dari tubuh mereka. Ketidakpuasan biasanya berfokus pada jaringan *adipose substansial* dalam tubuh bagian tengah atau bawah, seperti pinggul, perut dan paha. Di negara maju, antara 50-80 % gadis remaja ingin langsing dan melakukan diet bervariasi dari 20-60%.

#### b. Usia

Perhatian individu pada citra tubuhnya dimulai dari pertengahan kanak-kanak atau bahkan bisa lebih awal hingga remaja awal. Perhatian individu terhadap citra tubuh akan menimbulkan kepedulian terhadap penampilan fisik mereka khususnya berat badan, sehingga bisa mengakibatkan usaha obsesif untuk mengontrol dan menurunkan berat badan. Bagi remaja perempuan, khususnya yang mengalami pubertas lebih

awal, peningkatan lemak tubuh menjadi salah satu sumber ketidakbahagiaan terhadap penampilan mereka (Hurlock, 1980). Hal ini akan menimbulkan ketidakpuasan pada remaja perempuan terhadap tubuhnya dan meningkat selama masa remaja awal dan menengah. Pada usia yang relatif muda, seseorang biasanya lebih peka terhadap tekanan yang membuatnya merasa harus mengikuti standar mengenai penampilan fisik, dan selama usia ini juga, *self-evaluation* dan *self-worth* seseorang secara fisik berkaitan dengan perkembangan identitasnya (Arnett, 1999 dalam El Ansari, Clausen, Mabhala, dan Stock, 2010).

Menurut Duffy & Atwater (2005), perhatian terhadap penampilan berkurang seiring dengan proses bertambahnya usia. Masa remaja adalah saat seseorang akan sangat memperhatikan penampilannya dan membentuk gambaran individual mengenai seperti apa tubuh mereka. Setelah masa ini, seorang individu cenderung akan memiliki pengertian dan lebih menghargai akan potensi tubuhnya. Hal ini merupakan hal yang baik, seiring bertambahnya usia perubahan tubuh akan terjadi dan berat badan akan cenderung bertambah, sehingga perhatian yang berkurang seiring proses kedewasaan membantu seseorang menyesuaikan diri dengan proses menua (Duffy & Atwater, 2005).

#### c. Media Massa

Media yang muncul dimana-mana memberikan gambaran ideal mengenai figur perempuan dan laki-laki yang dapat mempengaruhi citra tubuh seseorang. Melalui beragam media, citra perempuan ditampilkan dengan berbagai daya tarik penampilan para pemain bintang film, atlet perempuan, dan para model profesional perempuan (Koyuncu, 2010). Remaja mengikuti setiap bentuk dan tindakan yang dilakukan oleh idolanya tersebut, terutama penampilan. Mereka percaya dengan

mengikuti dan berpenampilan seperti idolanya, mereka akan menjadi percaya diri dan disukai oleh orang-orang. Remaja merupakan seorang individu yang berada dalam masa transisi, dimana kepribadiannya masih belum stabil atau masih mencari identitas diri. Dalam proses pencarian ini seorang remaja akan mencari sosok orang lain selain dirinya yang patut untuk ditiru, sehingga apapun yang dilakukan sang idolanya akan dianggap paling bagus dan menjadi contoh baginya.

Menurut Longe (dalam Keren & Tali, 2013) citra tubuh dapat dipengaruhi oleh pengaruh luar. Sumber media, seperti televisi, internet, dan majalah sering menggambarkan orang lebih dekat dengan tipe tubuh yang ideal umum diterima daripada citra tubuh rata-rata untuk menjual produk mereka. Akibatnya, para remaja terlalu dipengaruhi dan terpengaruh oleh penggambaran seperti citra tubuh tersebut. Secara singkat media menciptakan citra seorang wanita itu langsing pada majalah *fashion* terbukti menyebabkan sejumlah efek negatif secara langsung termasuk perhatian yang lebih besar tentang berat badan dan ketidakpuasan dengan tubuhnya.

#### d. Etnis dan Budaya

Kepuasan dan kepedulian terhadap berat badan dipengaruhi oleh norma sosial dan standar budaya setempat (Szabo, 2006; Jones, Fries, & Danish, 2007), menjadi atau mempunyai tubuh kurus merupakan hal yang berharga menurut budaya Barat (Demarest & Allen, 2000, dalam El Ansari, Clausen, Mabhala, & Stock, 2010). Amerika menduduki peringkat teratas dengan 47% anak perempuan berusia 11 tahun dan 62% anak perempuan berusia 15 tahun peduli tentang kelebihan berat badan (Vereecken & Maes, 2000). Berbeda dengan remaja perempuan kulit putih, para remaja perempuan Afrika Amerika secara umum lebih puas dengan citra tubuh mereka serta kurang peduli

dengan berat badan dan urusan diet (Kelly, Wall, Einsenberg, Story, & Neumark-Sztainer, 2004; Wardle dkk., 2004).

Norma-norma dan tekanan sosio-kultural berbeda di setiap negara. Jadi, perasaan tidak puas terhadap citra tubuh seseorang tergantung pada tempat tinggal masing-masing (Tiggemann & Hargreaves, 2002 dalam El Ansari, Clausen, Mabhala, & Stock, 2010).

#### e. Keluarga

Keluarga merupakan tempat utama dalam membentuk konsep diri seseorang, orang tua memiliki peran yang sangat penting dalam penanaman pesan sosiokultural mengenai tubuh ideal remaja. Menurut teori *social learning*, orang tua adalah model yang paling utama dalam proses sosialisasi sehingga mempengaruhi citra tubuh anak-anaknya melalui *modelling*, *feedback*, dan instruksi. *Modelling* yang dilakukan anak terhadap citra tubuh dan kebiasaan makan yang dimiliki orang tuanya merupakan salah satu pengaruh yang didapatkan dari keluarga. Citra tubuh seorang anak dipengaruhi oleh cara orang tua menerima penampilan dan tubuh anak mereka. Selain itu, kata-kata yang digunakan oleh orang tua dalam mendefinisikan tubuh anaknya juga memiliki dampak pada citra tubuh (The University Student's Guide, 2005).

Keluarga memiliki pengaruh besar terhadap kepedulian remaja mengenai berat badan. Sebuah studi kelompok yang dilakukan pada 6770 perempuan dan 5287 laki-laki yang berusia 9-14 tahun membuktikan bahwa orang tua memberikan pengaruh terhadap berkembangnya kekhawatiran mengenai berat badan dan merupakan awal dari praktik pengendalian berat badan. Kemudian, sebuah program pencegahan gangguan makan berbasis internet yang dilakukan terhadap 455 mahasiswi menemukan bahwa komentar negatif dari orang tua mengenai

berat badan atau bentuk tubuh dikaitkan dengan *self-esteem* yang lebih rendah. Lalu ditemukan pula dalam studi *cross-sectional* para remaja perempuan dan laki-laki berusia 11-18 tahun yang percaya bahwa status berat badan adalah hal yang penting bagi ibu mereka, sehingga mereka akan berpikir untuk menjadi lebih kurus dan mempertimbangkan untuk menjalani program diet. Pendapat langsung dari orang tua untuk menurunkan berat badan bagi anak perempuannya menjadi tolak ukur terhadap kelangsingan dan ketidakpuasan terhadap tubuh. Pesan yang disampaikan secara langsung tersebut memberikan dampak yang lebih besar bagi remaja perempuan daripada orang tua yang memberikan contoh melakukan kebiasaan berdiet (Hogan dan Strasburger, 2008).

f. Hubungan Interpersonal

Hubungan interpersonal membuat seseorang cenderung membandingkan diri dengan orang lain dan *feedback* yang diterima mempengaruhi konsep diri termasuk mempengaruhi bagaimana perasaan terhadap penampilan fisik. Hal inilah yang sering membuat orang merasa cemas dengan penampilannya dan gugup ketika orang lain melakukan evaluasi terhadap dirinya. Rossen (dalam Hurlock, 1980) menyatakan bahwa penampilan, kompetensi teman sebaya, dan keluarga dalam hubungan interpersonal dapat mempengaruhi bagaimana pandangan dan perasaan mengenai tubuh.

Dalam konteks perkembangan, citra tubuh berasal dari hubungan interpersonal. Perkembangan emosional dan pikiran individu juga berkontribusi pada bagaimana seseorang melihat dirinya. Maka, bagaimana seseorang berpikir dan merasa mengenai tubuhnya dapat mempengaruhi hubungan dan karakteristik psikologis.

g. Indeks Massa Tubuh

Indeks Massa Tubuh memiliki pengaruh terhadap ketidakpuasan tubuh (*Body Dissatisfaction*), (Knauss, Paxton, & Alsaker, 2008). Indeks Massa Tubuh dapat mempengaruhi ketidakpuasan tubuh dengan mempengaruhi penampilan tubuh (*body surveillance*) dan dapat berakibat pada malu terhadap tubuh (*body shame*).

## **2.3 Remaja**

### **2.3.1 Definisi Remaja**

Dalam bahasa Inggris, remaja disebut juga dengan *adolescence*. Kata *adolescence* berasal dari bahasa latin yaitu *adolescere* yang artinya tumbuh kearah kematangan (Muss, dalam Sarlito W. Sarwono, 2002). Menurut Hurlock (1980), istilah *adolescence* mempunyai arti yang lebih luas, mencakup kematangan mental, emosional, sosial, dan fisik. Santrock (2011) mengemukakan bahwa remaja adalah suatu periode dalam perkembangan yang merupakan transisi antara masa kanak-kanak dan masa dewasa, meliputi perubahan-perubahan biologis, kognitif, dan psikososial. Rice (dalam Sarlito, W. Sarwono, 2002) mengemukakan bahwa masa remaja merupakan masa sebelum seseorang menjadi seorang dewasa yang matang, bertanggung jawab dan kreatif. Akan tetapi ternyata tidak mudah untuk mendefinisikan remaja karena banyaknya ahli yang memberikan batasan usia yang berbeda untuk remaja.

Masa remaja adalah peralihan masa perkembangan yang berlangsung sejak usia sekitar 10 atau 11 tahun, dan berakhir pada usia 20 tahun (Papalia, Olds, Feldman, 2009). Hurlock (1980) membagi masa remaja dalam dua masa yaitu remaja awal (13-16 atau 17 tahun) dan remaja akhir (16 atau 17 tahun-18 tahun). Menurut Santrock (2011), usia remaja diawali pada rentang 10-12 tahun dan diakhiri pada usia 18-21 tahun. Kemudian, menurut hukum di Indonesia batas usia remaja berkisar antara 16 atau 19 tahun sampai dengan usia 21 tahun (dalam Sarlito W. Sarwono, 2002). WHO atau *World Health Organization* menetapkan batas



usia remaja berkisar antara 10 hingga 20 tahun (dalam Sarlito W. Sarwono, 2002).

Lalu pada tahun 1974, WHO memberikan definisi tentang remaja yang bersifat konseptual. Dalam definisi tersebut dikemukakan 3 kriteria, yang pertama berdasarkan kriteria biologis di mana masa remaja adalah masa ketika individu berkembang dari saat pertama kali ia menunjukkan tanda-tanda seksual sekundernya sampai saat ia mencapai kematangan seksual. Kedua berdasarkan kriteria psikologis yang memandang bahwa masa remaja merupakan masa di mana individu mengalami perkembangan psikologik dan pola identifikasi dari kanak-kanak menjadi dewasa. Ketiga definisi remaja berdasarkan sosial ekonomi di mana terjadi peralihan dari ketergantungan sosial ekonomi penuh pada keadaan yang relatif lebih mandiri (Muangman dalam Sarlito W. Sartono, 2002).

Masa remaja ditandai dengan perubahan pada beberapa aspek perkembangan, yaitu perkembangan fisik, perkembangan kognitif, dan perkembangan psikososial. Pada perkembangan fisik, masa remaja ditandai dengan munculnya pubertas. Pubertas dalam bahasa latin berarti usia kedewasaan (*the age of manhood*), dan arti lainnya adalah masa pertumbuhan rambut yang berada pada daerah tulang *pufic* (di wilayah kemaluan) (Sarlito W. Sarwono, 2002). Dalam Papalia Olds Feldman (2009), pubertas merupakan proses yang menghasilkan kematangan seksual, atau fertilitas yaitu kemampuan untuk melakukan reproduksi. Pada remaja pria ditandai dengan “mimpi basah” atau keluarnya air mani pada waktu tidur, dan pada remaja putri ditandai dengan menstruasi (Sarlito W. Sarwono, 2002). Selain itu, remaja juga mengalami perubahan fisik seperti membesarnya organ-organ reproduksi, tumbuhnya bulu-bulu halus pada bagian tubuh tertentu, dan penambahan jumlah jaringan lemak (Hurlock, 1980).

Selain perkembangan fisik, pada remaja juga terjadi perkembangan kognitif. Menurut Jean Piaget (dalam Papalia Olds Feldman, 2009), remaja berada pada tingkat perkembangan kognitif tertinggi yaitu tahap operasional formal. Tahapan ini dimulai pada usia sekitar 11 tahun. Tahap

operasional formal pada remaja ditandai dengan kemampuan berpikir secara abstrak. Penalaran abstrak pada remaja melibatkan pemikiran yang lebih kompleks dan lebih fleksibel. Remaja mampu berpikir tidak hanya dengan hal-hal yang sedang terjadi, namun dapat memprediksi hal-hal yang kemungkinan akan terjadi (Papalia Olds Feldman, 2009).

Aspek perkembangan selanjutnya yang terjadi pada remaja adalah perkembangan sosio-emosional. Perkembangan sosio-emosional pada remaja dipengaruhi oleh lingkungan sosial remaja dan bagaimana remaja menyikapi hal-hal yang terjadi di lingkungan sosialnya. Sehingga dapat dikatakan faktor sosial dan historikal memiliki peranan penting dalam perkembangan sosio-emosional remaja (Erikson dalam Alwisol, 2009). Menurut Erikson, usia remaja merupakan tahap perkembangan paling penting diantara tahap perkembangan lainnya dan ia menyebutnya sebagai tahap laten sosial. Tahap perkembangan ini disebut juga sebagai fase *adolescence* (Erikson dalam Alwisol, 2009). Pada tahap ini, remaja mengalami puncak krisis antara identitas dengan kekacauan identitas. Pada fase ini, individu akan mencoba berbagai hal baru dan peran baru hingga mendapatkan identitas ego yang mantap, fase ini disebut juga sebagai fase mencoba-coba. Lalu menurut Santrock (2011), masa remaja juga merupakan waktunya mengevaluasi, membuat keputusan, dan komitmen, sebagai individu yang sedang mencari jati diri dan berusaha untuk mengukir tempat mereka sendiri di dunia ini.

Sehingga dapat disimpulkan bahwa masa remaja adalah masa peralihan individu dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa yang berusia sekitar 10 hingga 20 tahun dan ditandai dengan beberapa perubahan fisik, kognitif, dan sosio-emosional dalam waktu yang bersamaan.

### **2.3.2 Karakteristik Perkembangan Remaja**

Remaja merupakan salah satu transisi terpenting dalam kehidupan (WHO, 2014), karena pada masa ini terjadi perubahan disemua aspek

termasuk fisik, emosional dan psikososial (Tzafettas, 2009). Berikut ini merupakan beberapa perubahan fisik, perubahan psikososial, dan perubahan kognitif yang terjadi pada remaja, yaitu:

a. Perubahan Fisik

Perubahan fisik yang dilihat dari perubahan tinggi badan dan berat badan pada remaja laki-laki dan perempuan. Masa remaja merupakan salah satu diantara dua masa rentangan kehidupan individu, di mana terjadi pertumbuhan fisik yang sangat pesat. Perubahan fisik merupakan gejala primer dalam pertumbuhan remaja. Perubahan-perubahan fisik terbesar yang mempengaruhi perkembangan jiwa remaja adalah pertumbuhan tubuh (tinggi badan dan berat badan akan bertambah), mulai berfungsinya alat-alat reproduksi, dan tanda-tanda sekunder yang tumbuh. Mulai berfungsinya alat-alat reproduksi ditandai dengan haid pada wanita dan produksi sperma melalui "*mimpi basah*" pada laki-laki (Sarlito, W. Sarwono, 2002).

Perubahan fisik pada remaja dikategorikan menjadi perubahan fisik eksternal dan perubahan fisik internal (Hurlock, 1980). Perubahan fisik eksternal pada remaja mencakup tinggi badan, berat badan, proporsi tubuh, organ seks, dan ciri-ciri seks. Perubahan fisik internal pada remaja mencakup perubahan pada sistem pencernaan, sistem peredaran darah, sistem pernapasan, sistem endokrin, dan jaringan tubuh.

Rata-rata remaja perempuan mencapai tinggi badan yang matang pada usia tujuh belas dan delapan belas tahun, dan remaja laki-laki diperkirakan mencapai tinggi badan yang matang setahun sesudahnya. Kemudian, perubahan berat badan pada remaja akan bertambah seiring dengan bertambahnya tinggi badan. Berat badan pada remaja dipengaruhi oleh penambahan jumlah jaringan lemak pada tubuh, penambahan jumlah jaringan lemak terbanyak dialami oleh remaja perempuan. Tinggi badan dan berat badan akan mempengaruhi proporsi tubuh, sehingga

menciptakan bentuk tubuh yang proposional. Lalu, organ seks pada remaja laki-laki maupun organ seks pada remaja perempuan akan mencapai kematangannya pada akhir masa remaja.

Terdapat dua karakteristik perkembangan seksual pada remaja, yaitu karakteristik seks primer dan karakteristik seks sekunder. Karakteristik seks primer adalah perubahan biologis yang secara langsung melibatkan organ-organ yang diperlukan untuk melakukan reproduksi. Pada wanita seperti indung telur, rahim, dan *vagina*; pada laki-laki seperti testis, penis, dan *skrotum*. Selama pubertas organ-organ tersebut akan menjadi lebih besar dan matang (Papalia, Olds, Feldman, 2009).

Muss (dalam Sarlito, W. Sarwono, 2002) membuat urutan perubahan fisik pada remaja perempuan, yaitu pertumbuhan tulang-tulang, tumbuhnya payudara, tumbuhnya rambut kemaluan, pertumbuhan tinggi badan yang maksimal setiap tahunnya, menstruasi pertama/*menarche*, munculnya rambut ketiak, dan meningkatnya kelenjar-kelenjar yang menghasilkan minyak dan keringat penyebab timbulnya jerawat.

Perubahan-perubahan fisik tersebut, menyebabkan kecanggungan bagi remaja karena mereka harus menyesuaikan diri dengan perubahan-perubahan yang terjadi pada dirinya. Hanya sedikit remaja yang mengalami kateksis tubuh atau merasakan kepuasan dengan tubuhnya (Hurlock, 1980). Remaja banyak merasakan ketidakpuasan pada bagian-bagian tubuh tertentu, misalnya payudara yang membesar pada remaja perempuan, kelebihan berat badan, dan munculnya jerawat dan komedo pada wajah. Kegagalan mengalami kateksis tubuh menjadi salah satu penyebab dari timbulnya konsep diri yang kurang baik dan kurangnya harga diri selama masa remaja (Hurlock, 1980). Selain itu, pertumbuhan badan yang mencolok dapat menyebabkan perasaan tersisih dari kelompoknya pada

remaja. Demikian pula dalam menghadapi haid dan ejakulasi pertama, remaja perlu melakukan penyesuaian tingkah laku dengan didukung oleh peranan dari orang tua (Sarlito, W. Sarwono, 2002).

#### b. Perubahan Psikososial

Soetjaningsih (2008) berpendapat bahwa remaja berfungsi dalam 3 arena yaitu: keluarga, kelompok sebaya (*peer group*), dan sekolah.

Lingkup keluarga, perkembangan yang utama pada remaja adalah memulai ketidaktergantungan terhadap keluarga sehingga pada masa ini hubungan antar keluarga yang sebelumnya terjalin erat menjadi tampak jelas terpecah.

Lingkup kelompok sebaya biasanya seseorang remaja akan berkumpul dengan teman sejenis. Penerimaan oleh kelompok sebaya merupakan hal yang sangat penting, bisa mengikuti dan tidak tampak berbeda dari yang lainnya merupakan motif yang mendominasi sebagian besar perilaku sosial remaja.

Masalah remaja pada umumnya disebabkan oleh konflik mengenai identitas dirinya. Menurut Erikson (dalam Alwisol, 2009), terjadi puncak krisis antara identitas dengan kecacauan identitas pada masa remaja. Identitas muncul melalui dua sumber yaitu penghapusan identifikasi pada masa kanak-kanak, dan kesiediaan untuk menerima standar tertentu (Erikson, dalam Papalia, Olds, Feldman, 2009). Remaja membentuk identitas mereka dengan menggabungkan identifikasi sebelumnya menjadi struktur psikologis baru. Identitas yang terbentuk dapat bersifat positif dan bersifat negatif. Identitas positif adalah keputusan mengenai keinginan dan keyakinan akan seperti apa dirinya. Identitas negatif adalah apa yang diri mereka tidak inginkan dan apa yang mereka tolak untuk mempercayainya (Erikson, dalam Alwisol 2009). Identitas yang terbentuk saat

remaja mempengaruhi tiga persoalan besar dalam kehidupan yaitu pilihan pekerjaan, pemilihan nilai-nilai yang diterapkan dalam hidup, dan perkembangan identitas seksual yang memuaskan (Papalia, Olds, Feldman, 2009).

Pada tahap ini individu sibuk dengan dirinya sendiri, dilatarbelakangi oleh pubertas genital yang memberikan berbagai peluang konflik, baik yang berhubungan dengan seks, pekerjaan, keyakinan diri, dan filsafat hidup (Papalia, Olds, Feldman, 2009). Konflik yang umumnya terjadi pada remaja adalah masalah peran sosial. Remaja dituntut untuk hidup mandiri dan menyelesaikan permasalahannya sendiri, namun dilain pihak mereka harus tetap mengikuti nilai-nilai dan peraturan yang diterapkan oleh orang tua. Seperti yang dijelaskan oleh Erikson (dalam Hurlock, 1980):

*Identitas diri yang dicari remaja berupa usaha untuk menjelaskan siapa dirinya, apa peranannya dalam masyarakat. Apakah ia seorang anak atau seorang dewasa? ... Secara keseluruhan, apakah ia akan berhasil atau gagal?*

hal ini akan menimbulkan kebingungan pada diri remaja dan menyebabkan krisis identitas atau masalah identitas-ego.

Pada proses pencarian identitas ini, remaja akan lebih mementingkan nilai-nilai kelompok daripada nilai-nilai yang diterapkan oleh orang tua (Erikson, dalam Alwisol, 2009). Remaja akan membentuk sebuah geng yang terdiri dari teman-teman sebayanya dengan karakteristik yang sama. Dalam hubungan persahabatan, remaja memilih teman yang memiliki kualitas psikologis yang relatif sama dengan dirinya, yang meliputi *interest*, sikap, nilai, dan kepribadian (Sarlito, W. Sarwono, 2002). Pada masa ini juga akan berkembang sikap konformitas, yaitu kecenderungan untuk menyerah atau mengakui opini, pendapat, nilai-nilai, kebiasaan, kegemaran, atau keinginan orang lain yang dalam hal ini adalah teman

sebayanya (Sarlito, W. Sarwono, 2002). Misalnya dalam hal berpakaian, berbicara, dan keinginan untuk menjadi sama dengan teman sebaya (Hurlock, 1980). Perkembangan perilaku konformitas ini dapat menyebabkan dampak positif maupun dampak negatif bagi remaja. Sehingga masyarakat, khususnya teman sebaya, memainkan peran penting dalam pembentukan identitas remaja (Erikson, dalam Alwisol 2009).

Kemudian setelah melakukan penyesuaian dengan kelompok teman sebaya, remaja mulai mendambakan identitas diri dan tidak ingin menjadi sama dengan teman sebayanya dalam segala hal. Salah satu cara yang mereka lakukan untuk mengangkat diri sebagai individu yang berbeda adalah dengan menggunakan simbol status. Misalnya dalam bentuk penampilan fisik, pakaian, kendaraan, *gadget*, dan barang-barang lain yang mudah terlihat. Tujuannya untuk menarik perhatian agar dipandang sebagai suatu individu, namun dilain pihak remaja juga mempertahankan identitas dirinya dalam kelompok teman sebaya (Hurlock, 1980).

Sehingga dapat disimpulkan bahwa masa remaja merupakan masa pencarian identitas. Dalam proses pencariannya, remaja akan mengalami krisis identitas yang berakibat pada kecacauan identitas. Remaja akan bimbang atas peran yang dimilikinya, mereka dituntut untuk hidup mandiri namun di lain pihak mereka juga harus tetap patuh dengan aturan orang tua. Hal tersebut mengakibatkan remaja mengalami kebimbangan identitas. Namun dalam proses pencarian identitas diri, remaja akan mengutamakan nilai-nilai kelompok sebaya daripada nilai-nilai orang tua. Remaja akan melakukan penyesuaian agar menjadi sama dengan teman sebayanya sehingga dapat diterima. Namun hal ini tidak berlangsung selamanya, lambat laun remaja akan mengutamakan identitas dirinya sebagai individu dan

menjadi berbeda. Hal ini dilakukan dengan menggunakan simbol-simbol sosial untuk mencari perhatian.

### c. Perubahan Kognitif

Perkembangan kognitif remaja berlangsung seiring dengan perubahan-perubahan yang terjadi. Ditinjau dari perkembangan kognitif menurut Piaget, remaja memasuki tingkat perkembangan kognitif tertinggi yaitu tahap operasional formal (Papalia, Olds, Feldman, 2009). Secara mental, remaja telah mampu berpikir secara logis dan abstrak (Sarlito, W. Sarwono). Remaja tidak dibatasi oleh cara berpikir pada saat ini saja, namun mampu memahami waktu dan ruang dalam kontes masa lalu (Papalia, Olds, Feldman, 2009). Mereka dapat berpikir tentang hal yang mungkin dapat terjadi, tidak hanya apa yang sedang terjadi. Mereka dapat membayangkan kemungkinan dan membentuk serta menguji hipotesis atau dugaan.

Remaja memiliki karakteristik pemikiran yang belum matang dan belum stabil dalam menentukan atau membuat sebuah keputusan. Padahal mereka sudah memasuki tahapan untuk dapat memecahkan masalah atau problema secara abstrak dan membayangkan masyarakat yang ideal. Menurut David Elkind (dalam Papalia, Olds, Feldman, 2009), cara berpikir yang baru mengubah remaja dalam memandang diri sendiri dan dunia mereka secara mendasar. Remaja tidak terbiasa dengan hal tersebut seiring dengan perubahan bentuk tubuh mereka dan kecanggungan yang mereka alami. Ketika remaja mencoba hal-hal baru dalam diri mereka, terkadang kegagalan akan terjadi.

Elkind menyebutkan enam ciri ketidakmatangan cara berpikir remaja yang muncul, yaitu idealisme dan sering mengkritik, dorongan argumentatif, ketidakmampuan membuat keputusan, kemunafikan yang tampak nyata, kesadaran diri, serta asumsi bahwa diri mereka spesial dan kuat menghadapi apapun (dalam Papalia, Olds, Feldman, 2009). Kemungkinan karakteristik ini



muncul pada remaja yang mengalami masalah penyesuaian diri (Vartania & Powlishta, dalam Papalia, Olds, Feldman, 2009).

Persepsi, ingatan (*memory*), berfikir, dan proses-proses kognitif yang lain dapat dipengaruhi oleh keadaan emosi yang sedang berlangsung di dalam diri seseorang. Keadaan emosi seseorang yang dapat mempengaruhi proses-proses kognitif misalnya stres, depresi, kecemasan, dan suasana hati (*mood*). Pengaruh emosi dapat terjadi pada setiap bagian dari keseluruhan aktifitas kognitif manusia; mulai dari pencatatan informasi (*sensory register*), transformasi informasi-informasi yang dimiliki (*encoding*), penyimpanan informasi di dalam gudang ingatan, kemudian penggalian informasi-informasi yang telah disimpan di dalam ingatan itu (*retrieval*) untuk dimunculkan kembali dalam rangka memberikan respon terhadap suatu tugas (*percale*), sampai dengan proses-proses berfikir, memecahkan masalah (*problem solving*), dan kreatifitas.

Masa remaja adalah masa stres emosional, yang timbul dari perubahan fisik yang sedemikian cepat pada masa pubertas (Hall dalam Aghla, 2004). Emosi yang meningkat pada masa ini disebabkan oleh perubahan-perubahan kelenjar, terutama kelenjar-kelenjar seks dan kekangan-kekangan orang tua secara berlebihan (Semium, 2006). Pada saat remaja, emosi menjadi sulit dikendalikan sehingga kerap melakukan berbagai kesalahan tanpa disadari (Nugroho & Intan, 2009). Ketidakmampuan remaja untuk mengendalikan emosi dalam setiap menghadapi tekanan atau masalah, dapat menyebabkan remaja berperilaku menyimpang (Surya, 2010).

Remaja dituntut untuk mampu berpikir dan memecahkan masalah sesuai dengan karakteristik perkembangan kognitifnya. Perkembangan kognitif remaja ini juga dipengaruhi oleh perkembangan emosi remaja yang belum stabil, sehingga dapat disimpulkan bahwa perkembangan kognitif remaja berbanding

lurus dengan perkembangan emosi remaja tersebut. Jika remaja tidak mampu untuk melakukan penyesuaian tersebut, maka mereka akan mengalami kesulitan untuk berkembang.

### **2.3.3 Stres Pada Remaja**

Hawari (2001, dalam Sunaryo, 2004) stres adalah reaksi atau respon tubuh terhadap *stresor psikososial* (tekanan mental atau beban kehidupan). Needlman (2004) mengidentifikasi beberapa sumber stres pada remaja, yaitu:

#### *a. Biological Stress*

Perubahan fisik pada remaja secara umum terjadi sangat cepat, dari umur 12-14 tahun pada remaja perempuan dan antara 13-15 tahun pada remaja laki-laki. Pertumbuhan remaja yang sangat cepat, membuat remaja merasa bahwa semua orang melihat dirinya. Jerawat juga dapat membuat remaja stres, terutama bagi mereka yang mempunyai pikiran sempit tentang kecantikan yang ideal. Disaat yang sama, remaja menjadi sibuk di sekolah, bekerja, dan bersosialisasi, sehingga dapat membuat remaja kurang tidur dan efek dari kurangnya jam tidur, dapat menimbulkan stres.

#### *b. Family Stress*

Salah satu sumber utama stres pada remaja adalah hubungan dengan orangtua, karena remaja merasa bahwa mereka ingin mandiri dan bebas, tapi dilain pihak mereka juga ingin diperhatikan.

#### *c. School Stress*

Tekanan dalam masalah akademik cenderung tinggi pada 2 (dua) tahun terakhir di sekolah, keinginan untuk mendapatkan nilai yang baik, atau keberhasilan dalam bidang olahraga, di

mana remaja selalu berusaha untuk tidak gagal, ini semua dapat menyebabkan timbulnya stres.

d. *Peer Stress*

Stres pada kelompok teman sebaya cenderung tinggi pada pertengahan tahun sekolah. Remaja yang tidak diterima oleh teman sebayanya biasanya akan menderita, tertutup dan mempunyai harga diri yang rendah.

e. *Social Stress*

Remaja tidak mendapat tempat pada pergaulan orang dewasa, remaja juga terkadang tidak diberikan kebebasan mengungkapkan pendapat atau opini, hal tersebut dapat membuat remaja mengalami stres.

Berdasarkan uraian di atas, faktor-faktor yang dapat menyebabkan remaja menjadi stres adalah faktor biologis, sosial, kepribadian, keluarga, sekolah, dan teman sebaya. Banyaknya faktor yang menyebabkan stres pada remaja, membuat remaja lebih rentan mengalami stres.

## **2.4 Tinjauan Pustaka Mengenai Hubungan Antar Variabel**

Masa remaja merupakan masa transisi atau masa peralihan dari kanak-kanak menuju dewasa, dan pada masa remaja ini, para remaja mengalami perubahan, seperti perubahan dalam bentuk fisik, perubahan kemampuan kognitif, dan perubahan dalam psikososial (Tzafettas, 2009).

Setiap perubahan yang terjadi pada masa remaja, membuat remaja berusaha untuk menjadi pribadi yang baru dan mengatasi kondisi-kondisi perubahan yang baru. Perubahan fisik pada remaja merupakan perubahan yang paling signifikan yang dialami oleh remaja, ditandai dengan bertambahnya berat badan, tinggi badan sampai kepada kematangan seksual. Pertumbuhan fisik ini lebih cepat dialami oleh remaja perempuan dibandingkan dengan remaja laki-laki (Santrock, 2003). Kematangan fisik remaja perempuan diperoleh pada rentang usia

17-18 tahun, sedangkan kematangan usia remaja laki-laki diperoleh pada usia setahun setelahnya (Papalia, Olds, Feldman, 2009).

Perubahan selanjutnya yang dialami oleh para remaja adalah perubahan kognitif, perubahan kognitif ini berbanding lurus dengan perubahan emosi pada setiap individu dan remaja merupakan individu yang paling rentan mengalami perubahan ini, karena perkembangan kemampuan kognitif para remaja akan diiringi dengan suasana atau keadaan emosi remaja yang berada pada kondisi labil. Oleh sebab itu para remaja cenderung merasa tertekan karena mengalami kesulitan dalam mengendalikan perubahan emosi yang belum stabil, sementara dilain pihak mereka juga harus berusaha mengembangkan kemampuan-kemampuan kognitif yang mereka miliki.

Perubahan yang menjadi sorotan terakhir adalah perubahan psikososial, perubahan ini terjadi dalam hubungannya dengan keluarga, teman sebaya, dan sekolah. Perubahan ini juga memengaruhi kondisi perkembangan remaja, di lingkup keluarga, remaja mulai berusaha untuk mengurangi ketergantungan kepada setiap anggota keluarga, mereka merasa bahwa mereka sudah dapat menentukan atau mengambil keputusan sendiri. Sementara di lingkungan teman sebaya, para remaja mulai menanamkan nilai-nilai sosial sehingga penerimaan diri mereka oleh rekan sebayanya merupakan suatu hal yang penting, karena pada masa ini mereka mendefinisikan kembali konsep diri dan peran yang dapat mereka mainkan, hal ini memberikan pengaruh yang cukup signifikan dalam rangka mencari identitas. Sementara penolakan yang terjadi pada diri remaja di lingkungan sekolah maupun teman sebaya akan mengakibatkan kecenderungan remaja sulit berkembang karena merasa bahwa dirinya tidak diperlukan, seperti contoh remaja yang sering di *bully* oleh rekan sekolah atau rekan sebayanya cenderung bersifat menyendiri dan pendiam yang tentunya akan mempengaruhi perkembangan psikososial remaja yang bersangkutan (Muscary, 2005).

Para remaja cenderung berusaha untuk tampil menarik di depan rekan sebayanya agar penerimaan secara psikososial oleh remaja lainnya

dapat ia peroleh, hal ini bertujuan agar harga diri remaja menjadi terangkat, seperti para remaja perempuan yang berusaha untuk tampil cantik di depan rekan sebayanya.

Berdasarkan pertimbangan di atas, penulis tertarik untuk menggunakan remaja perempuan sebagai subjek penelitian. Perubahan fisik yang dialami oleh para remaja perempuan berbanding lurus dengan penanaman secara tidak sadar tentang citra tubuh ideal yang dikemukakan oleh media masa, budaya masa, lingkungan sosial. Citra tubuh yang ideal seperti, model atau artis yang memiliki rambut panjang, wajah yang mulus tanpa noda, kulit putih dan berpostur tinggi semampai (Koyuncu, 2010).

Perubahan fisik, kognitif, dan psikososial yang didukung dengan pemaparan mengenai citra tubuh yang ideal ini, membuat para remaja perempuan berusaha menempuh berbagai macam cara untuk mendapatkan citra tubuh yang ideal tersebut, akan tetapi *mindset* atau tujuan untuk mendapatkan tubuh yang ideal tersebut tidak sepenuhnya dapat diperoleh oleh seluruh remaja perempuan.

Perkembangan fisik seperti munculnya jerawat, komedo, dan sejenisnya yang kerap muncul pada remaja perempuan yang sedang mengalami haid atau datang bulan, tentunya ini merupakan salah satu faktor yang membuat remaja perempuan mengalami cemas atau takut karena tidak dapat mewujudkan dirinya seperti citra tubuh ideal yang ada. Remaja perempuan yang tidak mendapatkan penerimaan psikososial dalam lingkungan sekolah maupun tempat bermain dengan rekan sebayanya karena tidak memiliki citra tubuh yang ideal juga akan mengalami gejolak emosi yang tidak baik, cenderung menghindari karena perasaan malu dan merasa tidak memiliki teman (Dumitrescu, 2013).

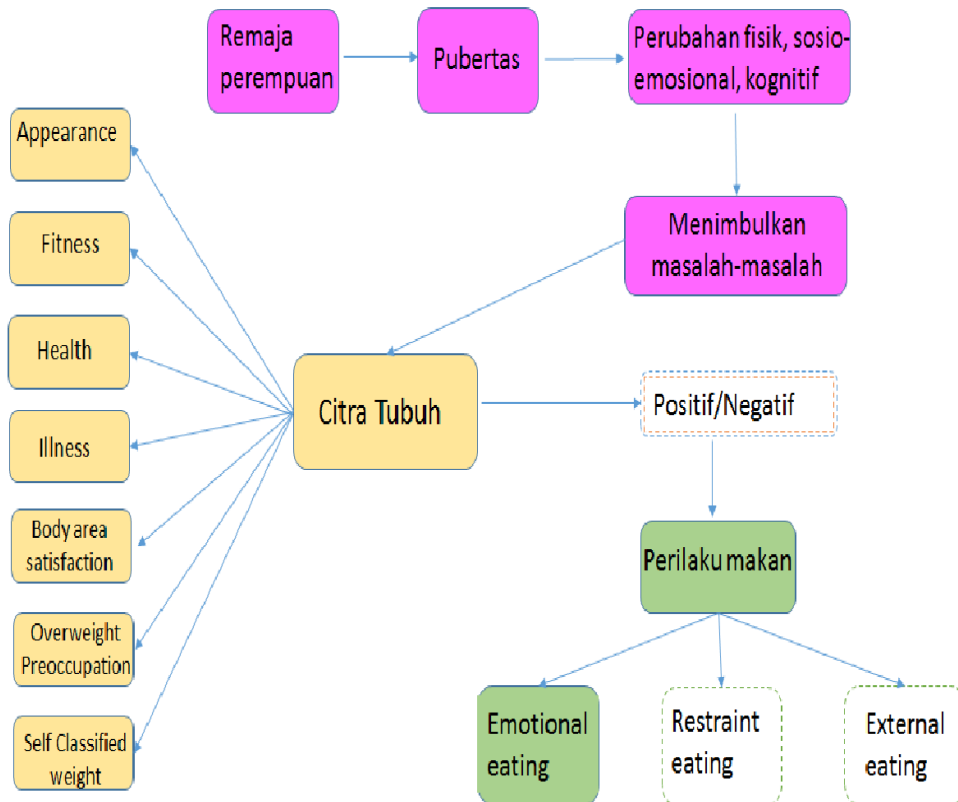
Penolakan remaja perempuan yang tidak memiliki citra tubuh ideal seperti yang digambarkan pada media masa atau yang tertanam pada budaya masa maupun lingkungan sosial, tentunya memberikan dampak psikologis kepada perkembangan emosi remaja tersebut. Emosi negatif seperti merasa malu, minder terhadap lingkungan, marah karena tekanan

atau kekangan dalam keluarga, depresi karena persaingan dibidang akademik, serta emosi negatif lainnya dapat mempengaruhi perilaku makan remaja perempuan, hal ini serupa dengan Sangperm (2006) dalam jurnalnya yang menyatakan bahwa emosi negatif pada remaja seperti sedih, marah, depresi, kecewa, dan lain sebagainya.

Perilaku makan para remaja perempuan saat mengalami emosi negatif, masuk ke dalam aspek perilaku makan *emotional eating*. Perilaku makan *emotional eating* merupakan perilaku makan saat individu sedang mengalami emosi negatif (Bruch, 1973 dalam Streint, 2013). Untuk *emotional eater* (sebutan bagi orang yang mengalami *emotional eating*), tekanan psikologis, hadir dalam bentuk depresi, kecemasan, kemarahan, frustrasi, ketidakberdayaan, kesepian, dan isolasi, dapat ditangani melalui makanan (Lucas, 1988 dalam Yang, 2006). Menurut Greeno & Wing, 1994 dalam Veronica Stots, 2009) mengatakan bahwa perilaku makan untuk menanggapi stres rentan terjadi pada perempuan. Parker (dalam Lua & Wong, 2010) menjelaskan bahwa makanan yang dikonsumsi sebagai pelampiasan terhadap suasana hati memiliki rasa lezat, selain rasa yang enak makanan tersebut dapat memberikan perasaan tenang ketika dikonsumsi.

Berdasarkan uraian di atas dan landasan teori, penulis tertarik untuk mengetahui hubungan citra tubuh dengan intensitas perilaku makan *emotional eating* pada remaja.

## **2.5 Kerangka Konseptual**



**Gambar 2.1 Kerangka Konsep**

## 2.6 Hipotesis

Berdasarkan permasalahan dan teori yang telah dijelaskan di atas maka hipotesis dalam penelitian ini:

Ha : Terdapat hubungan signifikan antara citra tubuh dengan intensitas perilaku makan *emotional eating* pada remaja perempuan.

Ho : Tidak terdapat hubungan signifikan antara citra tubuh dengan intensitas perilaku makan *emotional eating* pada remaja perempuan.

## 2.7 Penelitian Terkait

Penelitian oleh Purwaningrum (2008) melakukan penelitian terhadap 47 siswa SMU menyimpulkan bahwa citra tubuh berhubungan positif dengan perilaku makan sebesar 51,5% namun masih ada faktor-faktor lain yang juga mempengaruhi perilaku makan, yaitu tahap perkembangan, faktor sosial dan ekonomi, budaya dan religi orang tua, harga diri, penampilan makanan, pengetahuan, intensitas interaksi dengan teman sebaya, media massa sebesar 48,5%.

Penelitian oleh Chairah (2012) Hasil analisis hubungan antara citra tubuh dengan pola makan diperoleh bahwa ada sebanyak 69 (66.3%) remaja perempuan SMAN 38 Jakarta mempunyai gambaran citra tubuh positif dan pola makannya baik. Sedangkan 54 (96.4%) remaja putri mempunyai citra tubuh negatif dan pola makannya buruk. Persamaan pada penelitian ini adalah menggunakan variabel independen yang sama yaitu citra tubuh dan populasinya adalah remaja perempuan, sedangkan perbedaannya terletak pada variabel independen, pada penelitian ini perilaku makan yang diukur berfokus pada *emotional eating*.

Penelitian oleh Geliebter and Aversa (2003) yang berjudul *Emotional Eating in Overweight, Normal Weight, and Underweight Individuals*. Penelitian ini dilakukan di New York dengan hasil individu *underweight* makan lebih sedikit saat *negative emotional* daripada individu normal dan *overweight*, sedangkan pada *overweight* dalam kondisi yang sama akan makan lebih banyak dibanding yang lain. Persamaan dengan penelitian ini terdapat pada variabel yang diteliti yaitu perilaku makan *emotional eating* sebagai variabel dependen. Perbedaannya terdapat pada variabel independen pada penelitian ini dan rentang usia populasi penelitian. Populasi dalam penelitian ini adalah usia dewasa yang diambil secara *purposive* tanpa kriteria batasan usia, sedangkan pada penelitian ini populasinya adalah remaja perempuan.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan sebelumnya, peneliti belum menemukan penelitian terkait hubungan citra tubuh dengan perilaku makan *emotional eating* pada remaja perempuan. Oleh karena itu, peneliti merasa penelitian ini perlu diteliti lebih lanjut.



