

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

*Masa remaja menunjukkan dengan jelas sifat-sifat masa transisi atau peralihan, karena remaja belum memperoleh status orang dewasa tetapi tidak lagi menuju status anak-anak, masa ini ditandai dengan adanya perubahan aspek fisik, psikis dan psikososial (Dariyo, 2004).* Masa remaja awal berlangsung pada usia 12 sampai 15 tahun, masa remaja madya berlangsung pada usia 15 sampai 17 tahun, sedangkan remaja akhir berlangsung pada usia 18 sampai 20 tahun (Monks, 2004).

Masa transisi yang dialami remaja ini merupakan sumber resiko bagi kesejahteraan fisik dan emosi remaja yang masih tidak stabil (Grabber, Brooks Gunn, Poikof, dan Warren, 1994). Hal tersebut didukung oleh pendapat Hall (2005) yang mengatakan, pada masa remaja ini seseorang mengalami gejolak emosional yang naik turun, suatu waktu menjadi ceroboh, sesaat kemudian merasa tertekan, bersikap acuh dan bisa menjadi sangat bersemangat (dalam Rice dan Dolgin, 2005). Hurlock (1980) menyatakan bahwa keadaan emosi remaja berada pada periode badai dan tekanan (*storm and stress*) yaitu suatu masa di mana ketegangan emosi meninggi sebagai akibat dari perubahan fisik dan kelenjar. Meningginya emosi disebabkan para remaja berada di bawah tekanan sosial dan menghadapi kondisi dan harapan baru. Keadaan ini menyebabkan remaja mengalami kegagalan dalam menyelesaikan masalah yang dihadapinya, sehingga masa remaja sering dikatakan sebagai usia bermasalah.

Salah satu masalah yang dihadapi oleh remaja menurut Bloom (dalam Purwaningrum, 2008) adalah masalah kesehatan. Remaja cenderung meremehkan masalah kesehatan karena mereka berpikir, bahwa masalah kesehatan yang dimilikinya hanya sedikit dan tidak beresiko. Keadaan ini membuat remaja memiliki resiko yang tinggi terhadap berbagai jenis penyakit akibat meremehkan perilaku yang tidak sehat. Menurut Millstein dan Nightingale, perilaku tidak sehat dapat dilihat dari perilaku makan yang dapat mengancam kesejahteraan remaja (dalam Grabber, Brooks Gunn, Poikof, dan Warren, 1994, 1994). Penelitian oleh Melda (2013) di Jakarta Selatan menunjukkan perilaku makan tidak sehat pada remaja terjadi ketika remaja hanya memperhatikan nilai estetika saja daripada nilai kesehatan, sebesar 54.6% remaja mengalami perilaku makan tidak sehat dan 45.4% memiliki kecenderungan perilaku makan yang tidak sehat. Kecenderungan melakukan perilaku makan tidak sehat bukan berarti responden sudah melakukannya atau mengalami, namun lebih kepada gejala-gejala yang kemungkinan dapat mendorong perilaku makan tidak sehat. Fenomena mengonsumsi suplemen makan pun terjadi pada remaja, fenomena tersebut didukung dengan hasil penelitian oleh Mery (2007) di SMA Islam Al Azhar 3 Jakarta Selatan yang menemukan sebanyak 62.4% remaja mengonsumsi suplemen makanan, 63.8% remaja mempunyai kebiasaan makan dengan menu makanan kurang seimbang. Alasan remaja mengonsumsi suplemen makanan untuk menjaga kesehatan dan atas anjuran/nasihat dari keluarga. Mereka lebih mengutamakan mengonsumsi suplemen makan daripada mengutamakan perilaku makan yang sehat dan sesuai waktu dan kebutuhan yang sesuai.

Perilaku makan itu sendiri merupakan pikiran, tindakan, dan niat bahwa organisme membentuk keinginan untuk menelan makanan baik padat ataupun cair. Salah satu perilaku makan yang dapat mengancam kesejahteraan remaja pada dewasa ini adalah perilaku makan *emotional eating*. Konsep *emotional eating* melibatkan kecenderungan untuk merespon emosi negatif, berkembang dari teori psikosomatik (Kaplan dan Kaplan,

1957). Berdasarkan konsep ini orang dengan perilaku makan emosional tidak dapat membedakan antara lapar fisiologis dengan keadaan internal yang terjadi bersamaan dengannya. Menurut Konttinen (2010), Perilaku makan *emotional eating* dapat juga dikatakan sebagai suatu kecenderungan menggunakan makanan untuk mengurangi tekanan emosi, sebagai hasil dari pengalaman. Hal ini senada dengan penjelasan Patcheep (2011) yang mengatakan bahwa *mood* dan emosi seperti rasa bosan, depresi, stres atau marah yang dialami remaja juga berpengaruh terhadap perilaku makan.

Perilaku makan *emotional eating* meningkatkan konsumsi makanan manis dan makanan tinggi lemak (Konttinen, 2010). Dalam penelitian Harusi, Citrakesumasari, Bahar dan Burhanuddin (2014), mengungkapkan bahwa remaja subjek penelitiannya mengkonsumsi makanan setiap hari, seperti coklat, susu, kentang goreng, *burger*, dan *pizza* karena memiliki rasa yang enak dan memberikan ketenangan terutama ketika mengalami masalah atau stres. Parker (dalam Lua dan Wong, 2010) menjelaskan bahwa makanan yang banyak dikonsumsi dalam rangka mengubah suasana hati memiliki rasa yang lezat. Selain rasa yang nikmat, makanan tersebut memberikan perasaan yang memberikan rasa tenang ketika dikonsumsi. Makan merupakan kebutuhan biologis dan prosesnya dikendalikan oleh sistem internal tubuh (Jones, Bennet, Olmsted, Lawson and Rodin, 2001). Namun, sistem internal tubuh akan mengalami kesulitan pengontrolan ketika makan hanya menjadi pemuas kebutuhan psikis. Hal itu diperkuat dengan pendapat Tice, Bratslavsky dan Baumeister (2001) bahwa makan selain memenuhi kebutuhan biologis juga memenuhi kebutuhan psikis seseorang. Makan sebagai kebutuhan psikis dapat memberikan kenyamanan bagi orang yang menganggap makan sebagai pelampiasan emosi negatif untuk mendapat kesenangan.

Emosi negatif pada remaja seperti sedih, marah, depresi, kecewa dan lain sebagainya, dapat mempengaruhi perilaku makan remaja. Sangperm (2006) dalam jurnalnya mengatakan perilaku makan yang sehat penting bagi

para remaja karena dapat membantu remaja memenuhi kebutuhan nutrisi, sehingga menghasilkan kesehatan dan kualitas hidup yang lebih baik pada masa remaja saat dewasa nanti. Apabila nutrisi yang didapat tidak seimbang maka akan menimbulkan masalah kesehatan yang dapat berkaitan dengan citra tubuh remaja akibat perubahan fisik yang dimilikinya. Remaja perempuan lebih mungkin untuk memiliki citra tubuh yang buruk, terutama pada usia 15-22 tahun (Women's Health Victoria, 2009).

Menurut Santrock (2003) salah satu aspek psikologis dari perubahan fisik pada masa pubertas adalah remaja menjadi sangat memperhatikan tubuh mereka dan membangun citranya sendiri mengenai bagaimana tubuh mereka terlihat. Selain itu pada fase ini, remaja sering beranggapan bahwa memiliki citra tubuh yang ideal akan membantu mereka dalam berprestasi sehingga para remaja berlomba-lomba untuk dapat memuaskan penampilan mereka dengan berbagai cara menyembunyikan perubahan-perubahan yang tidak diinginkan atau tidak disukai.

Koyuncu, Serdar, Canpolat, dan Catikkas (2010) mengemukakan secara umum bahwa citra tubuh ideal identik dengan memiliki tubuh yang langsing, memiliki kulit yang putih, memiliki ukuran tubuh yang tinggi, memiliki wajah yang mulus dan bersih tanpa noda atau jerawat, dan memiliki rambut panjang terurai. Hal tersebut dapat dilihat melalui beragam media yang menampilkan citra tubuh ideal dengan karakteristik tersebut. Citra tubuh yang ideal tersebut telah dibentuk oleh beragam media di dalam benak masyarakat pada umumnya dan remaja khususnya.

Remaja yang memiliki citra diri positif akan memiliki harga diri yang tinggi, merasa mampu dan berpikir dengan penuh percaya diri (Witari, 1997 dalam Purwaningrum, 2008). Dengan demikian remaja tersebut memiliki kemampuan untuk memilih perilaku yang tepat untuk dirinya. Sebaliknya, remaja yang memiliki citra diri yang negatif akan memiliki harga diri yang rendah, merasa tidak seimbang, menganggap dirinya tidak mampu

melaksanakan tugas, sehingga remaja tersebut tidak memiliki kemampuan untuk memilih perilaku yang tepat bagi dirinya.

Berscheid (Papalia & Olds, 2004) menyatakan bahwa seseorang yang memiliki persepsi positif terhadap citra tubuh lebih mampu menghargai dirinya. Individu tersebut cenderung menilai dirinya sebagai orang dengan kepribadian cerdas, asertif, dan menyenangkan. Hal ini dapat dilihat dari cara mereka mempersepsikan diri mereka yang menyatakan dengan tubuh gemuk yang mereka miliki bukan menjadi masalah bagi mereka. Mereka berpikir bahwa dengan keadaan tubuh yang gemuk mereka tetap bisa diterima oleh teman-teman maupun keluarga sehingga mereka tetap melakukan kegiatan sehari-hari.

Citra tubuh bagi individu berkaitan dengan peranan yang dipegangnya dalam kehidupan khususnya dalam pergaulan. Ada suatu anggapan bahwa kedudukan tertentu atau peranan tertentu dalam pergaulan lebih mudah diraih oleh mereka yang mempunyai daya tarik fisik. Bagi para remaja yang menerima kondisi dirinya bukan merupakan satu-satunya syarat agar mereka memperoleh pengakuan dari lingkungan dan teman sebayanya. Sebaliknya remaja yang memiliki citra tubuh yang negatif, merasa tidak puas dengan tubuh dan penampilan dirinya sendiri, remaja merasa bahwa tubuhnya jelek, gendut, dan tidak menarik. Gejala-gejala tentang citra tubuh yang negatif ini mendatangkan emosi negatif seperti, depresi, gagal dan munculnya kebencian pada diri sendiri karena merasa tidak puas dengan perubahan fisiknya.

Hasil penelitian lain mengungkapkan bahwa perubahan bentuk tubuh dapat dikaitkan dengan faktor-faktor psikologis, termasuk *psychological distress*. Ketika para remaja memiliki dasar yang rasional mengenai ketidakpuasan pada tubuh mereka, maka hal ini dapat dimengerti. Akan tetapi, bila remaja yang memiliki berat badan normal kemudian masih merasa tidak puas dengan keadaan tubuh mereka, hal ini seperti yang telah diungkapkan oleh Stice dan Shaw (2002), merupakan persepsi yang subjektif

mengenai ukuran dan bentuk tubuh yang dapat memicu ketidakpuasan. Ketidakpuasan ini kemudian dapat diasosiasikan dengan *psychological distress* (Mellor, Ricciardelli dan McCabe, 2010).

Schilder (1935) mengartikan bahwa citra tubuh merupakan gambaran tubuh kita, terbentuk dalam pikiran kita, yang menggambarkan persepsi diri yang berpusat pada perasaan individu mengenai keberadaan diri sendiri secara fisik (dalam Zhang, 2010). Asumsi tentang citra tubuh yang ideal itu cenderung membuat remaja perempuan terpengaruh untuk mendapatkan standar tersebut dengan menempuh berbagai macam cara dan usaha.

Fenomena penilaian terhadap persepsi bentuk tubuh yang tidak sesuai dengan keinginan hampir terjadi pada sebagian besar remaja perempuan. Hal ini dikarenakan remaja perempuan yang lebih memperhatikan ukuran berat badan dan penampilan dibandingkan dengan makanan, sehingga mengakibatkan remaja perempuan kurang memperhatikan asupan gizi yang dibutuhkan.

Hasil penelitian oleh Santi Dwi Rahayu (2012), yang mendapatkan hasil sebagian besar subjek (50%) berusia 16 tahun, usia 17 tahun sebanyak 27 subjek (33,75%) dan usia 15 tahun sebanyak 13 subjek (16,25%). Masa remaja menengah akan selalu berusaha untuk meningkatkan perhatian terhadap bentuk tubuhnya dengan melakukan sesuatu agar penampilan fisiknya terlihat lebih baik, namun menginginkan hasil yang cepat.

Tahap ini pengaruh teman sebaya lebih besar daripada orang tua atau orang dewasa lainnya, remaja melakukan beragam cara agar terlihat ideal dengan melakukan berbagai macam penolakan terhadap nilai-nilai yang dianggapnya tidak sesuai dengan keinginannya. Misalnya, menolak nasehat maupun pandangan dari orang tua mengenai penampilannya dan tetap pada pendiriannya jika nasehat tersebut tidak sesuai harapannya terhadap penampilan dirinya.

Hurlock (1980) mengemukakan bahwa penampilan fisik seseorang merupakan ciri pribadi yang paling jelas dan paling mudah dikenali oleh

orang lain dalam interaksi sosial. Sebagian besar remaja lebih peduli dengan penampilan mereka dibandingkan dengan aspek lain dalam diri mereka, dan banyak para remaja yang tidak menyukai atau menerima penampilannya pada saat sedang bercermin (Papalia Olds Feldman, 2009).

Remaja perempuan cenderung tidak bahagia dengan penampilan mereka dibandingkan remaja laki-laki (Papalia Olds Feldman, 2009). Hal ini disebabkan karena perubahan fisik yang terjadi pada remaja perempuan lebih cepat dan lebih banyak dibandingkan dengan remaja laki-laki (Hurlock, 1980). Selain itu, remaja perempuan lebih banyak mengalami penambahan jumlah jaringan lemak pada tubuhnya yang menyebabkan bentuk tubuhnya akan berubah, seperti perubahan-perubahan pada bentuk dada, pinggul, betis, dan lengan (Santrock, 2003).

Berdasarkan pada uraian di atas, penulis tertarik untuk mengadakan penelitian yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antara citra tubuh dengan perilaku makan *emotional eating* pada remaja perempuan.

## **1.2 Identifikasi masalah**

Dari latar belakang yang telah diuraikan di atas, maka penulis dapat mengidentifikasi masalah yang timbul, yaitu:

1. Bagaimana gambaran citra tubuh remaja perempuan?
2. Bagaimana gambaran intensitas perilaku makan *emotional eating* pada remaja perempuan?
3. Apakah terdapat hubungan antara citra tubuh dengan intensitas perilaku makan *emotional eating* pada remaja perempuan?

## **1.3 Pembatasan masalah**

Dari identifikasi masalah, maka perlu diadakan pembatasan masalah yang berkaitan dengan penelitian ini. Hal ini dilakukan agar pengkajian dalam

penelitian ini tidak terlampau jauh terhadap apa yang akan disimpulkan. Penulis memfokuskan penelitian ini kepada apakah terdapat hubungan antara citra tubuh dengan intensitas perilaku makan *emotional eating* pada remaja perempuan.

#### **1.4 Rumusan masalah**

Berdasarkan uraian latar belakang masalah yang telah dijelaskan sebelumnya, dengan demikian rumusan masalah sebagai dasar kajian penelitian yang dilakukan sebagai berikut:

Apakah terdapat hubungan antara citra tubuh dengan intensitas perilaku makan *emotional eating* pada remaja perempuan.

#### **1.5 Tujuan penelitian**

##### **1.5.1 Tujuan Umum**

Tujuan secara umum yang ingin dicapai pada penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara citra tubuh dengan intensitas perilaku makan *emotional eating* pada remaja perempuan.

##### **1.5.2 Tujuan Khusus**

1. Bagaimana gambaran citra tubuh remaja perempuan?
2. Bagaimana gambaran intensitas perilaku makan *emotional eating* pada remaja perempuan?

#### **1.6 Manfaat Penelitian**

Hasil dari penelitian ini diharapkan memberikan manfaat baik secara teoritis maupun praktis.



### 1.6.1 Manfaat Teoritis

Hasil dari penelitian ini diharapkan mampu memberikan kemajuan dan perluasan dalam bidang penelitian psikologi perkembangan dan sosial tentang hubungan citra tubuh dengan intensitas perilaku makan *emotional eating* pada remaja perempuan.

### 1.6.2 Manfaat Praktis

a. Bagi Peneliti

Dapat mengetahui hubungan antara citra tubuh dengan intensitas perilaku makan *emotional eating* pada remaja perempuan.

b. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil Penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan referensi dan menjadi bahan perbandingan dalam melakukan penelitian serupa dimasa mendatang.

c. Bagi para Pembaca

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi mengenai citra tubuh pada remaja dan intensitas perilaku makan *emotional eating* pada remaja perempuan.

