

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pada umumnya penampilan merupakan hal yang penting bagi semua orang, baik laki-laki maupun perempuan. Seseorang yang berpenampilan baik lebih disukai dibandingkan dengan orang yang tidak berpenampilan menarik, banyak sekali berbagai macam usaha yang dilakukan oleh individu agar terlihat menarik. Menurut Putri & Indryawati (2019) bagi sebagian perempuan penampilan merupakan hal yang tidak bisa dianggap biasa, karena walaupun laki-laki suka memperhatikan penampilan, tetapi perempuan cenderung lebih banyak memperhatikan penampilan fisik. Iklan maupun film yang menampilkan model-model dengan ciri-ciri tubuh yang langsing serta ideal turut serta menjadikan perempuan khususnya remaja putri mendambakan tubuh seperti itu. Sampul majalah, iklan televisi dan *film* berperan penting dalam pembentukan standart kecantikan dalam suatu masyarakat. Kerap kali apa yang ditampilkan dari televisi maupun film menjadi tolak ukur bahwa tubuh yang kita miliki harus sama seperti model-model tersebut.

Perilaku diet adalah usaha individu dalam membatasi jumlah asupan makanan dan minuman yang jumlahnya diperhitungkan untuk tujuan tertentu. Tujuan diet sendiri bermacam-macam hanya tampaknya sebagian besar masyarakat mengasosiasikan diet sebagai penurunan berat badan. Saat memasuki usia masa remaja akhir, dimana pada usia ini remaja memiliki perhatian yang cukup kuat terhadap tubuhnya. Perhatian pada tubuh membuat remaja ingin mengubah tampilan agar terlihat ideal (Prima, 2013). Menurut Brooks-Gunn & Attie (1989), faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku diet antara lain : faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal yaitu kematangan (fisik dan usia), berat badan, nilai kesehatan (*health belief*), sedangkan faktor eksternal yaitu hubungan keluarga, nilai sosial masyarakat terhadap daya tarik dan kerampingan tubuh, status sosial ekonomi keluarga.

Body dissatisfaction termasuk ke dalam salah satu faktor internal dari perilaku diet, kematangan (fisik dan usia), berat badan, nilai kesehatan (*health belief*).

Menurut Safitri et al. (2020) remaja akhir merupakan pelaku perilaku diet, hal ini disebabkan oleh tubuh yang terlihat besar, selain itu alasan terbanyak remaja akhir melakukan perilaku diet yaitu keinginan untuk mencegah naiknya berat badan (85,2%) dan keinginan untuk mendapat bentuk tubuh yang menarik (81,5%). Menurut Hurlock (dalam Sholich & Amelasasih, 2022) remaja dibagi atas dua kelompok usia yaitu *early adolescence* (remaja awal) yang berusia 13-17 tahun dan *late adolescence* (remaja akhir) yang berusia 18-21 tahun. Remaja yang melakukan diet untuk mengontrol berat badannya ada yang menggunakan cara sehat dan tidak sehat (Lintang et al., 2015).

Neumark-Sztainer & Hannan (2000) melakukan penelitian pada 6.728 remaja tingkat 5 sampai 12, mereka menemukan bahwa perempuan lebih sering memperhatikan berat badan dibandingkan pria, hampir setengah dari remaja perempuan 45,4% melaporkan bahwa remaja perempuan telah melakukan diet dengan beberapa alasan, alasan terbesar adalah agar terlihat lebih baik. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa remaja perempuan sebanyak 88,5% melakukan diet agar terlihat lebih baik dibandingkan remaja laki-laki 62,2%, artinya remaja perempuan lebih banyak melakukan diet agar penampilan terlihat bagus, cantik dan menawan (Prima, 2013).

Menurut Story et al., (1995) diet negatif menimbulkan efek yang berbahaya seperti penurunan konsentrasi, pusing, gangguan tidur, lelah, pencapaian berat badan bersifat sementara, sel-sel otak terganggu, dan akan meningkatkan individu untuk mengonsumsi rokok atau minuman beralkohol. Remaja akhir putri tidak disarankan meminum pil diet dikarenakan pil diet sendiri mengandung bahan seperti *phentermine*, *orlistat* dan *sibutramine*. Bahan-bahan ini membuat berat badan individu turun tapi menimbulkan aturan alami dalam tubuh yang efek sampingnya bersamaan dengan adanya peningkatan denyut jantung, pendarahan ataupun pingsan. Pada kasus Alice Vinall hampir meninggal dikarenakan berat badannya mencapai 12,6 kg.

Alice yang sangat hobi makan menjadi anoreksia dengan makan sedikit dan olahraga yang sangat berlebihan demi menurunkan berat badannya, karena diet yang ekstrem berat badannya turun drastis menjadi 44 kilogram yang membuatnya sangat lemah dan organ-organnya kehilangan fungsi (DetikHealth.com, 2011)

Berbeda dari kasus diatas, Jacqueline Henson ingin memperbaiki tubuhnya dan terlihat kurus dengan menjalani program diet yang mengharuskan meminum empat liter air tanpa mengkonsumsi apa-apa. Pada minggu pertama berhasil menurunkan 5 kg, ia pun merasa senang dan melanjutkan dietnya tersebut. Jacqueline pun kemudian minum lebih banyak air dan mulai merasakan perutnya sakit, kepala pusing, dan akhirnya pingsan di toilet hingga pada akhirnya meninggal di rumah sakit. Diagnosis tewas yang dikeluarkan pihak rumah sakit menyebutkan kalau ia tewas karena pembengkakan otak. Pihak rumah sakit mengatakan bahwa ia keracunan air putih yang menyebabkan gangguan elektrolit tubuh. Air putih tak seharusnya di minum secara berlebihan dalam jangka waktu yang pendek (AsliIndonesia.net, 2019).

Remaja putri memiliki pandangan bahwa tubuh yang kurus merupakan suatu bentuk tubuh yang dianggap ideal sehingga tidak dipungkiri menjadi terobsesi dan menjadikan idola mereka sebagai kiblat dalam membentuk tubuh, jalan tercepat yang remaja putri ambil salah satunya diet ekstrem. Dijelaskan Dokter Spesialis Kedokteran Olahraga dr Ade Tobing, SpKO, kasus semacam ini pernah ia tangani. "Bukannya mendapat tubuh yang ideal, pasien saya malah mengalami masalah osteoporosis. Usia mereka masih remaja dan ini cukup berbahaya". Dokter Ade melanjutkan, dua kasus yang ditangani ini ketika diobservasi sumber masalahnya adalah karena diet ekstrem yang sembarangan. Dua pasien berusia 18 dan 20 tahun ini menahan untuk makan selama kurun waktu yang panjang. Untuk itu diet yang tepat sangat penting untuk diketahui remaja akhir putri agar mendapatkan tubuh ideal dan sehat (Sukardi, 2018).

Remaja akhir kerap kali memiliki sudut pandang yang sulit dijelaskan seperti, menganggap bahwa dirinya lebih rendah dari orang kebanyakan dan kerap mengikuti tren yang sedang *hits*. Apa yang dipakai orang lain maupun bentuk tubuh orang lain akan lebih menarik perhatian dan pada akhirnya mencoba-coba untuk sama dengan orang tersebut. Masa remaja adalah masa ketika seorang individu mulai mencari tahu apa yang cocok untuknya, dengan cara mencoba, lalu gagal dan akhirnya menemukan apa yang cocok untuk dirinya. Masa ini juga penuh dengan kebingungan karena pertumbuhan fisik yang mempengaruhi perkembangan pikiran dan juga mempengaruhi bahasa dan emosi (Ramanda et al., 2019). Keberhasilan remaja dalam beradaptasi dan bersosialisasi di lingkungannya tak lepas dari proses pertumbuhan. Bagi remaja yang memang memiliki ketidakpuasan pada tubuh akan berupaya untuk melakukan suatu perbaikan pada tubuhnya atau bagian tubuh yang dirasa kurang ideal (Prima, 2013).

Menurut (Grogan, 2022) Ketidakpuasan pada tubuh (*body dissatisfaction*) adalah bagian dari *body image*. *Body image* sendiri mempunyai arti persepsi dan pandangan individu terhadap bentuk tubuh yang dimilikinya. Individu yang memiliki kepuasan *body image* tinggi merupakan individu yang dapat dikategorikan memiliki *body satisfaction*, sedangkan individu yang memiliki kepuasan terhadap *body image* rendah dapat dikategorikan memiliki *body dissatisfaction* yang tinggi. Dittmar (dalam Kartikasari, 2013) menguraikan bahwa *well being* dan *body image* dapat melahirkan suatu permasalahan terkait *body dissatisfaction*, dimana dalam *body dissatisfaction* terdapat kesehatan fisik dan kesehatan mental. Ketidaksehatan fisik dapat memunculkan perilaku yaitu terlalu berlebihan melakukan diet, pemakaian narkoba atau penyalahgunaan obat, pembedahan kosmetik, dan ekstrim dalam melakukan gerak badan. Remaja perempuan merasa takut memiliki bentuk tubuh yang terlalu gemuk, pendek, wajah yang kurang cantik, dan ada jerawat karena hal-hal tersebut sering dijadikan sebagai bahan ejekan ataupun lelucon serta dianggap tidak menarik dihadapan orang lain. Oleh karena itu, ketika remaja perempuan menemukan adanya ketidaksesuaian antara keadaan dirinya dengan standar ideal yang telah berkembang di masyarakat, maka timbullah perasaan tidak puas terhadap bentuk tubuh yang dimiliki (Rahmadiyah et al., 2020).

Remaja putri akhir memiliki kekhawatiran akan bentuk tubuh yang dimilikinya, remaja pada rentang usia 17-22 tahun lebih fokus untuk menjaga penampilan dirinya, remaja akhir putri memiliki pandangan *body image negative* (ketidakpuasan pada tubuh) dan sisanya 30-50% yang memiliki *body image positif* (kepuasan pada tubuh) (Haq & Murbawani, 2014). Masa remaja masuk ke dalam golongan usia yang mana mengalami *body dissatisfaction* tinggi, hal ini diperkuat oleh penelitian Herawati tahun 2003 yang dilakukan di Jakarta, mendapatkan hasil bahwa perempuan dengan usia 18-25 tahun sebanyak 40% masuk pada kategori tinggi dan pada kategori sedang yaitu 38%, (dalam Kartikasari, 2013). Dari penelitian yang dilakukan Winzeler (dalam Prima, 2013) yaitu kepuasan pada berat badan remaja putri akhir hanya 47% dibanding remaja laki-laki yang lebih puas dan merasa bangga terhadap tubuhnya sebesar 73%.

Berdasarkan hasil wawancara nonformal yang dilakukan dari lima (5) remaja akhir putri di daerah Petukangan, Jakarta Selatan pada tanggal 15 April 2022 didapatkan beberapa pernyataan yang merujuk pada perilaku diet sebagai berikut, pada subjek pertama (1) dimana selalu menjaga pola makan agar dapat menurunkan berat badannya. Subjek kedua (2) mengatakan bahwa menjaga jumlah kalori yang akan dikonsumsi agar mendapatkan bentuk tubuh yang ideal.

Subjek ketiga (3) mengaku bahwa lebih senang memakan makanan sehat dan makan dengan porsi sedikit agar tidak berlebihan dalam mengonsumsi makanan agar dapat menurunkan berat badan. Subjek (4) tidak mengonsumsi makanan yang berminyak lebih dan mengurangi makanan yang manis agar dapat menurunkan berat badan lebih cepat. Subjek (5) mengatakan lebih sering menahan lapar dibanding makan karena menurutnya sudah terlalu banyak mengonsumsi makanan.

Dari hasil wawancara nonformal tersebut juga didapatkan beberapa pernyataan yang merujuk kepada *body dissatisfaction*, dimana pada Subjek (1) mengaku malu ketika memiliki tubuh yang gemuk, Subjek (2) mengaku bahwa kurang menyukai bentuk tubuhnya yang menurutnya kelebihan berat badan, Subjek (3) mengatakan bahwa kurangnya kepercayaan diri didepan orang banyak ketika memiliki badan yang tidak ramping, Subjek (4) merasa kurang puas dengan berat badan yang dimiliki dan ingin memiliki badan yang dirasa ideal. Subjek (5) mengaku malu dengan lingkungan sekitar yang memiliki badan yang ramping.

Berdasarkan uraian yang sudah penulis terangkan diatas bahwa penulis ingin mengetahui apakah terdapat hubungan antara *body dissatisfaction* dengan perilaku diet pada remaja akhir putri di daerah Patukangan Jakarta Selatan. Oleh karena itu, penulis mengangkat judul “Hubungan antara *body dissatisfaction* dengan perilaku diet pada remaja akhir putri di Petukangan Jakarta Selatan”

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan pada beberapa penelitian terdahulu, penulis menemukan beberapa perbedaan dari penelitian-penelitian tersebut.

Penelitian pertama yang dilakukan oleh Prima (2013) dengan judul “Hubungan Antara *Body Dissatisfaction* Dengan Kecenderungan Perilaku Diet Pada Remaja Putri”. Pada penelitian ini menggunakan skala perilaku diet dan skala *body dissatisfaction*. Sampel dalam penelitian tersebut adalah remaja putri yang sedang duduk di bangku SMP dengan rentang usia antara 12-15 tahun, dengan tipe penelitian kuantitatif. Hasil penelitian tersebut adanya hubungan positif antara *body dissatisfaction* dengan perilaku diet.

Penelitian kedua yang dilakukan oleh Safitri et al., (2020) dengan judul “Hubungan Antara *Body Image* dan Perilaku Diet Mahasiswi Universitas Esa Unggul”. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif yang bersifat non-eksperimental, karena data dalam penelitian ini berupa angka-angka dan analisis menggunakan statistik. Sampel dalam penelitian tersebut mahasiswi Universitas Esa Unggul regular aktif angkatan 2010-2012 yang berjumlah 1.801 mahasiswi. Hasil dari penelitian tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara *body image* dengan perilaku diet.

Artinya semakin positif *body image* yang dimiliki mahasiswi maka semakin sehat perilaku diet yang dilakukan. Demikian pula sebaliknya semakin negatif *body image* yang dimiliki oleh mahasiswi maka semakin tidak sehat perilaku diet yang dilakukan.

Penelitian ketiga yang dilakukan oleh Kartikasari (2013) dengan judul “*Body Dissatisfaction Terhadap Psychological Well Being Pada Karyawan*”. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional, Subjek penelitian adalah wanita yang bekerja atau karyawan, yakni karyawan Ansuransi Bumi Putra Cabang Tulungagung dan Trenggalek. Dalam penelitian pengambilan sampel menggunakan total sampling atau sampling jenuh. Hasil dari penelitian ini ditemukan bahwa ada hubungan negatif yang signifikan antara *body dissatisfaction* dengan *psychological well-being*. Artinya semakin tinggi *body dissatisfaction*, maka akan semakin rendah *psychological well-being* pada karyawan. Sebaliknya, jika semakin rendah *body dissatisfaction*, maka akan semakin tinggi *psychological well-being* pada karyawan.

Penelitian keempat yang dilakukan oleh Putri & Indryawati (2019) dengan judul “*Body Dissatisfaction Dan Perilaku Diet Pada Mahasiswi*”. Teknik analisis data yang digunakan pada penelitian ini adalah analisis korelasi *Product Moment* dari Pearson, yaitu menganalisa hubungan perilaku diet sebagai variabel terikat dan *body dissatisfaction* sebagai variabel bebas. Partisipan dalam penelitian ini adalah mahasiswi psikologi Universitas Gunadarma yang sudah atau sedang menjalani diet, selama kurang lebih tiga bulan atau lebih berjumlah 100 orang. Teknik sampling yang digunakan adalah sampling purposive. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara *body dissatisfaction* dan perilaku diet.

Penelitian kelima yang dilakukan Lintang et al., (2015) dengan judul “*Hubungan Citra Tubuh Dengan Perilaku Diet Pada Remaja Putri Di SMA Negeri 9 Manado*”.

Penelitian ini menggunakan desain penelitian *Cross Sectional* yang bersifat analitik. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 146 dan yang memenuhi karakteristik sedang atau pernah menjalani praktik diet yaitu 50 siswi. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan *non probability sampling* yaitu total sampling, yaitu 50 remaja putri. Hasil dari penelitian ini ditemukan adanya hubungan antara citra tubuh dengan perilaku diet pada remaja putri di SMA Negeri 9 Manado.

Berdasarkan latar belakang penelitian dan dari beberapa penelitian yang sudah diuraikan diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Apakah terdapat hubungan antara *body dissatisfaction* dengan perilaku diet pada remaja akhir putri di Petukangan Jakarta Selatan?”.

1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan dilakukannya penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara *body dissatisfaction* dengan perilaku diet pada remaja akhir putri di Petukangan Jakarta selatan.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Manfaat teoritis dari penelitian ini yaitu diharapkan dapat menjadi tambahan wawasan dalam bidang psikologi klinis terkait dengan variabel perilaku diet dan *body dissatisfaction* dan tambahan bagi penelitian selanjutnya. Lalu penelitian ini juga dapat digunakan sebagai sarana ilmu pengetahuan untuk masyarakat atau mahasiswa yang membutuhkan terutama untuk orang yang melakukan perilaku diet, dan juga sebagai sarana untuk peneliti selanjutnya dengan topik yang sama.

1.4.2 Manfaat Praktis

Manfaat praktis dari hasil penelitian ini yaitu diharapkan dapat menjadi sumber informasi bagi penelitian selanjutnya mengenai *body dissatisfaction* dan perilaku diet pada remaja putri akhir dan memberi pemahaman bagi individu yang ingin menjalani pola diet yang sehat dan berlandaskan informasi yang benar.