

BAB I

PENGANTAR

A. Latar Belakang Masalah

Manusia dalam perkembangannya akan tumbuh dengan mengalami dan melalui masa-masa tertentu, yaitu yang dimulai dari masa balita sampai masa tua. Salah satu masa yang penting dalam kehidupannya adalah masa remaja. Masa remaja adalah masa khusus, karena merupakan masa peralihan dan perantara menuju masa dewasa. Banyak masalah yang timbul pada masa remaja ini dalam usahanya menyesuaikan diri terhadap perubahan dan perkembangan tubuhnya maupun terhadap lingkungannya.

Salah satu peristiwa yang penting dalam masa remaja ini adalah perubahan fisik. Sarwono (dalam Hartantri, 1998) mengatakan bahwa perubahan fisik mempengaruhi perkembangan jiwa remaja, karena seringkali akibat-akibat perubahan fisik tersebut menimbulkan perasaan tidak puas diri remaja terhadap penampilan fisiknya. Salah satu contoh perubahan fisik remaja yang terjadi yaitu peningkatan kadar lemak dalam tubuh, ternyata menimbulkan ketidakpuasan remaja pada tubuhnya, sehingga merasa dirinya gemuk dan ingin tubuhnya lebih kurus.

Banyak remaja menghayati perubahan tubuh mereka sebagai suatu hal yang ganjil dan asing, yang selalu membingungkan mereka. Bermula dari adanya perubahan fisik tersebut, terutama penilaian terhadap kehalusan wajah dan kelangsingan tubuh. Remaja juga mulai menanyakan pada dirinya sendiri tentang

kecantikan wajah dan daya tarik fisik. Apabila remaja dapat menerima keadaan fisik seperti apa adanya, maka remaja akan memperoleh perasaan bahagia dan rasa percaya diri. Fungsi kognitif yang berkembang pada masa remaja menyebabkan remaja sadar akan dirinya, dan mulai mempunyai citra terhadap dirinya, terutama perubahan fisiologisnya. Remaja mempunyai citra raga atau dapat dikatakan sebagai persepsi tentang fisik mereka.

Konsep pandangan seseorang terhadap bagian-bagian tubuhnya maupun penampilan fisik secara keseluruhan, berdasarkan penilaian diri sendiri dan atau orang lain disebut sebagai citra raga (Jersild, dalam Widyaningsih, 1997). Perubahan fisik ini dapat mengakibatkan gangguan, yaitu ketika remaja harus menyesuaikan diri dengan fisiknya.

Reaksi sosial terhadap bentuk tubuh ini menyebabkan remaja prihatin akan pertumbuhan tubuh yang tidak sesuai dengan standar budaya yang berlaku. Adanya kesadaran diri bahwa dirinya tidak semenarik seperti yang diharapkan, mendorong remaja mencari jalan untuk memiliki penampilan fisik yang ideal, antara lain mempercantik diri dan menutupi keadaan fisik yang kurang ideal. Rendahnya citra raga atau penilaian terhadap bentuk tubuh remaja putri ini disebabkan adanya kesenjangan antara apa yang dilihat dengan apa yang diyakini sebagai bentuk tubuh yang ideal. Ketidakpuasan terhadap tubuh ini mendorong remaja berusaha untuk memperbaiki penampilan fisiknya, namun khusus yang berkaitan dengan berat badan, cara yang dipilih salah satunya adalah dengan melakukan diet.

Secara medis, perilaku diet merupakan perilaku pengaturan intake makanan yang masuk ke tubuh dengan tujuan yang beraneka macam, salah satunya bertujuan untuk menurunkan berat badan.

Di dunia barat, sudah disinyalir di kalangan remaja putri mulai banyak yang menggunakan cara-cara diet yang beresiko terhadap kesehatan, seperti mengkonsumsi pil diet, obat diuretika dan sebagainya (French dkk, 1994).

Flannery (1996), menyatakan bahwa cara ini dipilih remaja agar remaja tersebut dapat kembali lagi ke bentuk badan kurus seperti fisik yang dimilikinya saat pubertas.

Ada sebagian orang yang langsung membayangkan siksaan begitu mendengar kata diet. Padahal melihat deftnisinya, diet mengacu pada apa saja yang dimakan dan diminum seseorang seharian. Gangguan kelebihan berat badan mensyaratkan diet guna mengatur asupan makanan agar seimbang dengan pengeluaran. Setidaknya dengan membatasi jumlah dan atau bahan makanan tertentu demi turunya berat badan. Diet jarang dilakukan dengan alasan kesehatan, namun diet biasanya dilakukan demi menjaga penampilan (Barnard, dalam Barrass, 2002). Kelihatannya mudah, namun pelaksanaannya sangat sulit, terlebih bagi yang terbiasa makan enak.

Hal itu pula penyebab utama kebanyakan orang tak tahan menjalani berbagai metoda diet. Sebab pada dasarnya diet melakukan pembatasan. Istilah diet pada akhirnya malah sebatas pada pola makan untuk menurunkan berat badan. Tanpa disadari, banyak orang terutama wanita, lebih terpukau pada penampilan. Kelebihan berat badan sedikit saja, sudah langsung panik.

Efek psikologis yang muncul pada wanita yang sangat peduli pada penampilannya cenderung terletak pada siksaan emosionalnya. Masyarakat kadang memandang sebelah mata terhadap orang yang memiliki kelebihan berat badan (obesitas). Tak lain karena penampilan masih menjadi tolak ukur bagi sebagian orang untuk menilai orang lain. Tak jarang orang yang mengalami obesitas mendapat perlakuan berbeda di lingkungan sosialnya (bintangindonesia.com).

Melihat begitu banyaknya pilihan makanan di luar, tak heran kalau pola makan pun berubah. Kalau tidak bisa mengatur, kandungan kalori yang masuk ke dalam tubuh akan terus meningkat. Usaha remaja untuk mengatasi masalah berat badan yang populer akhir-akhir ini adalah dengan melakukan diet, padahal di sisi lain efek diet itu sendiri ternyata lebih merugikan individu baik secara medis, psikis, psikologis maupun ekonomis. Apalagi diet dipandang sebagai akar utama penyebab timbulnya gangguan makan tingkat lanjut, seperti anoreksia dan bulimia nervosa.

Gangguan makan dan perilaku makan tidak sehat seperti pembatasan makanan merupakan problem yang dialami sebagian besar remaja, khususnya remaja putri. Berdasarkan beberapa hasil survey di Inggris, salah satu masalah perilaku makan yang menonjol dan populer pada remaja adalah perilaku diet (Hill dkk, 1992), diperkirakan sekitar 73 % remaja putri melakukan diet untuk menurunkan berat badan (Davis dkk, 1994).

Beberapa penelitian mengenai perilaku diet untuk menurunkan berat badan ternyata menunjukkan perilaku ini lebih merusak kesehatan dan kesejahteraan

psikologis individu daripada membantu meningkatkannya (French dan Jeffrey, 1995). Didukung pula oleh Sallis (dalam Graber dkk, 1994), bahwa perilaku makan tidak sehat, khususnya diet, berhubungan erat dengan gangguan fisik dan psikis remaja. Oleh karena itu, dipandang penting untuk melihat bagaimana jenis perilaku diet yang dipilih oleh remaja.

Penelitian ini membatasi pada subyek remaja putri, berusia 17 sampai dengan 20 tahun, karena pada masa ini remaja telah melalui masa pubertas dan sangat memperhatikan tubuhnya (Fuhrmann, 1990). Selain itu, karena masalah perilaku makan, seperti diet atau *binge eating* jarang terjadi pada anak-anak di bawah usia 13 tahun (Crowther Post dan Zaynor, dalam Hill, 1994). Masalah berat badan ini mengakibatkan ketidakpuasan remaja terhadap penampilan fisiknya, yang berarti rendahnya citra raga remaja.

Ketidakpuasan terhadap tubuh ini menunjukkan citra raga yang rendah, yang menjadi salah satu penyebab timbulnya konsep diri yang kurang baik dan kurangnya harga diri selama masa remaja. Penelitian menunjukkan 43,56 % dari harga diri wanita ditentukan oleh citra raga, sedangkan pengaruhnya pada pria lebih rendah yaitu 33,46%. Harga diri yang rendah pada seseorang dapat menurunkan kemampuannya mengembangkan hubungan dengan orang lain (Helmi dan Ramdhani, 1992).

Remaja menjadi salah satu pusat perhatian mengingat remaja banyak mengalami berbagai perubahan, baik perubahan fisik, kognitif, emosi maupun sosial. Selain itu, masa remaja merupakan masa transisi. Transisi yang dialami remaja ini merupakan sumber resiko bagi kesejahteraan fisik dan mental remaja.

Salah satu ancaman terhadap kesehatan dan kesejahteraan remaja ini berkaitan dengan masalah perilaku makan, diet dan gangguan makan.

Remaja sangat mengkhawatirkan ketidaksempurnaan tubuhnya. Ada ketakutan akan bentuk badan yang terlalu gemuk, terlalu kurus, terlalu pendek, terlalu tinggi, wajah yang kurang cantik atau kurang tampan, ada jerawat dan sebagainya. Remaja menyadari bahwa orang yang menarik secara fisik biasanya diperlakukan lebih baik daripada mereka yang kurang menarik (Hurlock, 1993).

Berdasarkan uraian di atas dapat ditarik kesimpulan, bahwa remaja putri melakukan berbagai upaya untuk mempercantik diri dan berusaha menutupi penampilan fisiknya yang kurang baik. Hal ini juga menjelaskan bahwa remaja putri dengan citra raga rendah, akan melakukan berbagai upaya untuk mendapatkan citra raga yang lebih baik. Bagi remaja putri yang merasa tidak puas dengan penampilan fisiknya cenderung akan terus melakukan perbaikan-perbaikan, baik pada bagian tubuh tertentu ataupun penampilan seluruhnya. Salah satu upaya yang mudah dilakukan dan sudah menjadi hal yang umum untuk membuat tubuhnya menjadi lebih menarik adalah dengan melakukan diet. Oleh karena itu permasalahan yang hendak diangkat dalam penelitian ini adalah mengenai perilaku diet yang cenderung tinggi pada remaja putri yang diduga dipengaruhi oleh faktor citra raga.

B. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah ada hubungan antara citra raga dengan perilaku diet pada remaja putri.

C. Manfaat Penelitian

Berdasarkan hasil penelitian ini akan dapat diketahui hubungan citra raga dengan perilaku diet pada remaja putri, sehingga diharapkan dengan adanya penelitian ini akan diperoleh manfaat sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Dapat menambah jumlah penelitian mengenai perilaku yang beresiko terhadap kesehatan, khususnya perilaku diet pada remaja putri ditinjau dari citra raga. Diharapkan dengan hasil penelitian ini dapat memberikan sumbangan bagi perkembangan ilmu Psikologi pada umumnya dan psikologi perkembangan pada khususnya.

2. Manfaat Praktis

- a. Sebagai bahan pertimbangan bagi remaja untuk dapat mengembangkan citra raganya secara positif sehingga dapat melakukan perilaku diet secara benar dan baik bagi kesehatan tubuhnya.
- b. Dapat memberikan masukan bagi lembaga pendidikan dalam usaha pemberian informasi mengenai perilaku hidup sehat, khususnya diet pada remaja putri.