

## **BAB I**

### **Pendahuluan**

#### **1.1 Latar Belakang Masalah**

Masa remaja adalah masa perkembangan transisi antara masa anak dan masa dewasa yang mencakup perubahan biologis, kognitif, dan sosial-emosional (Santrock, 2003). Perubahan yang paling jelas yang nampak dialami oleh remaja adalah perubahan biologis dan fisiologis (Lerner dan Hultsch dalam Agustiani, 2006). Perubahan eksternal merupakan aspek fisik manusia yang paling mudah dilihat, contohnya tubuh. Dalam kehidupan sosial, bentuk tubuh menjadi representasi diri yang pertama kali dilihat. Perubahan fisik inilah yang sering menjadi masalah bagi para remaja.

Masyarakat di Indonesia, bahkan di dunia menciptakan opini bahwa tubuh yang indah bagi perempuan adalah tubuh yang kurus dan tinggi seperti para model, sedangkan tubuh yang indah bagi laki-laki adalah tubuh yang berotot seperti binaragawan. Opini ini diperkuat oleh banyaknya tayangan iklan produk-produk pelangsing, vitamin dan susu penambah massa otot. Bahkan pada suatu iklan produk susu untuk anak-anak menyiratkan bahwa “*tumbuh itu ke atas bukan ke samping*” yang artinya, bahwa anak-anak yang pertumbuhannya baik adalah yang tumbuh dengan badan yang ramping dan tinggi. Fenomena bentuk tubuh yang diinginkan kini tidak hanya melibatkan perempuan saja, melainkan para lelaki, sebuah iklan menyiratkan bahwa “*krempong, ga keren*” yang artinya, laki-laki yang diidolakan para perempuan adalah laki-laki yang memiliki badan berotot. Hal ini seperti menyimpulkan bahwa langsing bagi perempuan dan berotot bagi laki-laki adalah bentuk tubuh yang diterima oleh masyarakat. Ditambah lagi, terdapat opini bahwa remaja yang berbadan bagus dapat menarik perhatian lawan jenis dengan mudah.

Kondisi seperti ini membuat para remaja menginginkan memiliki bentuk tubuh yang diharapkan oleh masyarakat. Masalah yang terjadi adalah tidak semua remaja memiliki tubuh seperti yang diharapkan. Hal ini membuat

para remaja melakukan segala cara agar bisa memiliki bentuk tubuh yang diharapkan, salah satunya adalah melakukan diet. Berdasarkan hasil survei yang dilakukan majalah *Glamour*, diperoleh hasil bahwa dari 4000 remaja perempuan, hanya 19% saja yang merasa puas akan tubuhnya, dan sisanya 81% merasa tidak puas dan cenderung melakukan diet (dalam Andea, 2010). Kini, remaja laki-laki tidak kalah dengan remaja perempuan, remaja laki-laki sekarang sudah mulai menjaga penampilan mereka. Mereka mulai merawat diri di salon, diet, dan membentuk badan di pusat kebugaran agar menarik perhatian wanita (dalam Suara Merdeka, 2004).

Diet sering disalahartikan sebagai usaha mengurangi makan untuk mendapatkan berat tubuh ideal, atau untuk mendapatkan bentuk tubuh yang ideal. Padahal, berdasarkan asal serapan katanya, arti yang sebenarnya adalah mengatur pola makan. Dalam Islam, Allah sudah mengajarkan di dalam Al-quran tentang diet serta amalan tentang cara makan yang sehat agar lebih menghargai tubuh, sebagaimana firman Allah:

*“Orang-orang yang mengingat Allah sambil berdiri, duduk atau dalam keadaan berbaring, dan mereka memikirkan tentang penciptaan langit dan bumi (seraya berkata), Ya Tuhan kami, tidaklah engkau menciptakan semua ini sia-sia; Maha Suci Engkau, lindungilah kami dari azab neraka.”* (Q.s. ‘Ali ‘Imran (3): 191)

Allah menceritakan kepada umatnya untuk makan makanan yang sehat agar tubuh menjadi sehat, salah satunya dengan makan buah-buahan sebagaimana yang diperlukan oleh sistem tubuh manusia yaitu vitamin, sebagaimana firman Allah:

*“Dan Dialah yang menurunkan air dari langit, lalu Kami tumbuhkan dengan air itu segala macam tumbuh-tumbuhan, maka Kami keluarkan dari tumbuh-tumbuhan itu tanaman yang menghijau, Kami mengeluarkan dari tanaman yang menghijau itu butir yang banyak; dan dari mayang kurma, mengurai tangkai-tangkai yang menjulai, dan kebun-kebun anggur, dan (Kami keluarkan pula) zaitun dan delima yang serupa dan yang tidak serupa. Perhatikanlah buahnya pada waktu berbuah, dan menjadi masak. Sungguh, pada yang demikian itu ada tanda-tanda (kekuasaan Allah) bagi orang-orang yang beriman.”* (Q.s. al-An’am (6): 99)

Dari ayat-ayat diatas menggambarkan bahwa Allah SWT telah menciptakan sesuatu dengan tidak sia-sia, termasuk tubuh kita. Dalam ayat selanjutnya juga dijelaskan bahwa Allah menganjurkan kita untuk makan-makanan yang sehat agar menjaga kesehatan tubuh kita. Oleh karena itu manusia harusnya melakukan diet dengan cara makan-makanan yang sehat agar terhindar dari bahaya yang dapat mengganggu kesehatan tubuh.

Perilaku diet adalah perilaku makan, baik dalam bentuk mengatur asupan makanan untuk mengontrol berat badan atau kecenderungan untuk makan berlebihan di hadapan makanan lezat atau stimulus lainnya. Terdapat beberapa fenomena yang terjadi di Indonesia pada tahun 2013 mengenai berbagai macam cara diet, menurut Kompas, yaitu OCD (*Obsessive Corbuzier Diet*), diet mediterania, makan makanan mentah, DASH (*Dietary Approaches to Stop Hypertension*), dan diet alkalin. Diet dapat dilakukan dengan berbagai cara, bisa dengan cara diet yang sehat atau diet dengan cara ekstrim yang dapat membahayakan kesehatan tubuh.

Diet sebaiknya dilakukan dengan didampingi oleh ahlinya. Diet yang tidak didampingi oleh ahli akan sangat berbahaya bagi perkembangan remaja. Berdasarkan penelitian yang dilakukan pada lima murid SMAN 1 Bringin Semarang, mereka mengaku pernah melakukan diet dan diet yang mereka lakukan bukanlah diet yang berada dalam pengawasan dokter, ahli gizi, atau psikolog. Diet yang dilakukan tanpa pengawasan pakar ahli dapat membuat remaja melakukan diet dengan cara yang salah. Pakar ahli sebagai pendamping perilaku diet dibutuhkan untuk membimbing remaja agar melakukan diet yang benar, yaitu diet yang dilakukan dengan tujuan utama untuk meningkatkan kesehatan. Remaja yang melakukan diet tanpa didampingi oleh ahli akan melakukan diet dengan pengetahuan yang kurang dan tidak mengetahui dampak-dampak dari perilaku diet. Dampak positif diet yang dilakukan dengan benar dapat meningkatkan kesehatan seperti, membuat badan lebih energik, menurunkan kadar kolesterol, dan membuat badan menjadi bugar (Hall, 2006). Sedangkan diet yang salah dapat berdampak tidak baik bagi kesehatan seperti, berat badan turun drastis, mengganggu

keseimbangan gizi tubuh, kekurangan asupan vitamin dan mineral sehingga mudah terserang penyakit (Ide, 2007).

Pada umumnya alasan utama para remaja melakukan diet bukan untuk mendapatkan berat badan yang ideal atau untuk menjaga kesehatan. Berdasarkan survei yang dilakukan oleh *magforwomen* (2014), alasan mengapa remaja melakukan diet adalah ingin terlihat lebih menarik, bisa memiliki lebih banyak jenis pakaian, menjadi lebih percaya diri, dan menjadi popular (liputan6.com). Boyes, Fletcher, Latner (2007) mengungkapkan bahwa salah satu alasan orang melakukan diet adalah untuk menarik perhatian pasangannya dan diet memang memiliki pengaruh terhadap keintiman suatu hubungan.

Keyakinan remaja tentang bentuk tubuh yang diterima oleh masyarakat, terkait dengan proses kognisi remaja. Perubahan kognisi remaja menyebabkan remaja lebih sadar akan dirinya (*self-consciousness*) dibandingkan dengan anak-anak dan lebih memikirkan tentang pemahaman dirinya. Remaja menjadi lebih introspektif, dimana hal ini merupakan bagian dari *self-consciousness* mereka dan bagian dari eksplorasi diri (Santrock, 2003). *Self-consciousness* adalah sejauh mana fokus individu diarahkan baik kepada lingkungan atau pada internal diri (Fenigstein, Scheier dan Buss, 1975 dalam Kwok, 2014). *Self-consciousness* membuat remaja menjadi sangat perhatian terhadap dirinya dan biasa menyimpulkan bahwa orang lain sama terobsesinya dengan penampilan dan perilaku mereka. *Self-consciousness* memiliki tiga dimensi yaitu *private self-consciousness*, *public self-consciousness*, dan kecemasan sosial (Fenigstein et al. dalam Higa, 2008). *Private self-consciousness* merujuk pada aspek tersembunyi dari diri, aspek yang bersifat pribadi, dan tidak mudah terlihat oleh orang lain, *public self-consciousness* mengacu pada kecenderungan berpikir tentang tampilan diri di mata orang lain, sedangkan kecemasan sosial melibatkan rasa sedang dievaluasi oleh orang lain dalam konteks sosial.

Pada penelitian sebelumnya, Striegel-Moore et al. (1993, dalam Sawaoka, 2011), menemukan bahwa aspek-aspek tertentu dari kecemasan

sosial dan tingginya *public self-consciousness* (yaitu, kekhawatiran tentang pendapat orang lain mengenai diri) secara signifikan terkait dengan ketidakpuasan tubuh pada individu dengan Bulimia Nervosa (BN). Striegel-Moore et al. (dalam Sawaoka, 2011) mengemukakan bahwa individu dengan BN sangat peka terhadap evaluasi orang lain tentang mereka, terutama dengan penampilan fisik mereka, sehingga kecemasan sosial dan *public self-consciousness* berpengaruh penting terhadap bagaimana perasaan mereka tentang tubuh mereka. Penelitian selanjutnya dari Sawaoka et al. (2011), menemukan bahwa tidak hanya kecemasan sosial dan *public self-consciousness* saja yang berhubungan kuat dengan kekhawatiran bentuk dan berat badan pada individu yang menderita *Binge Eating Disorder* (BED). Mereka menemukan bahwa *private self-consciousness* juga memiliki hubungan yang cukup kuat. Bahkan, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa *private self-consciousness* yang tinggi lebih kuat hubungannya dengan kekhawatiran bentuk dan berat badan individu dengan BED.

Remaja lebih memiliki *self-consciousness* dibandingkan dengan anak-anak. *Self-consciousness* pada remaja membuat dirinya lebih memahami secara menyeluruh akan dirinya seperti, emosi dan mood yang dirasakan, pikiran, dan evaluasi diri. *Self-consciousness* membuat remaja memiliki kemampuan memonitor diri, yakni mampu membaca situasi sosial dalam memahami orang lain dan mengerti harapan orang lain terhadap dirinya. Berdasarkan hasil penelitian-penelitian sebelumnya kondisi seseorang yang kritis terhadap harapan orang lain terhadap dirinya dapat membuat kecemasan sosial apabila orang tersebut memandang dirinya tidak sesuai dengan harapan orang lain, salah satunya dalam bentuk tubuh. Banyak penelitian yang mengaitkan antara *self-consciousness* dengan kekhawatiran bentuk tubuh pada individu yang terkena gangguan makan seperti bulimia, obesitas, dan anoreksia. Oleh karena itu peneliti ingin mengaitkan antara *self-consciousness* dengan perilaku yang cenderung dilakukan ketika seseorang khawatir dengan bentuk badannya, yaitu perilaku diet. Peneliti memilih kedua variabel ini karena belum ada yang mengaitkan kedua variabel ini dalam penelitian dan dilakukan kepada para remaja.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Penelitian ini akan menjawab permasalahan dari fenomena yang telah dituangkan dalam latar belakang masalah, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

“Apakah terdapat hubungan antara *self-consciousness* dengan perilaku diet pada remaja?”

## **1.3 Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah diatas, maka tujuan penelitian yang akan dicari jawabannya dalam penelitian ini adalah:

Untuk mengetahui hubungan antara *self-consciousness* dengan perilaku diet pada remaja.

## **1.4 Manfaat Penelitian**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat baik secara teoritis maupun praktis:

### **1.4.1 Secara Teoritis**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberi sumbangan wacana bagi perkembangan ilmu psikologi sehingga dapat memperkaya ilmu pengetahuan khususnya mengenai hubungan antara *self-consciousness* dengan perilaku diet pada remaja.

### **1.4.2 Secara Praktis**

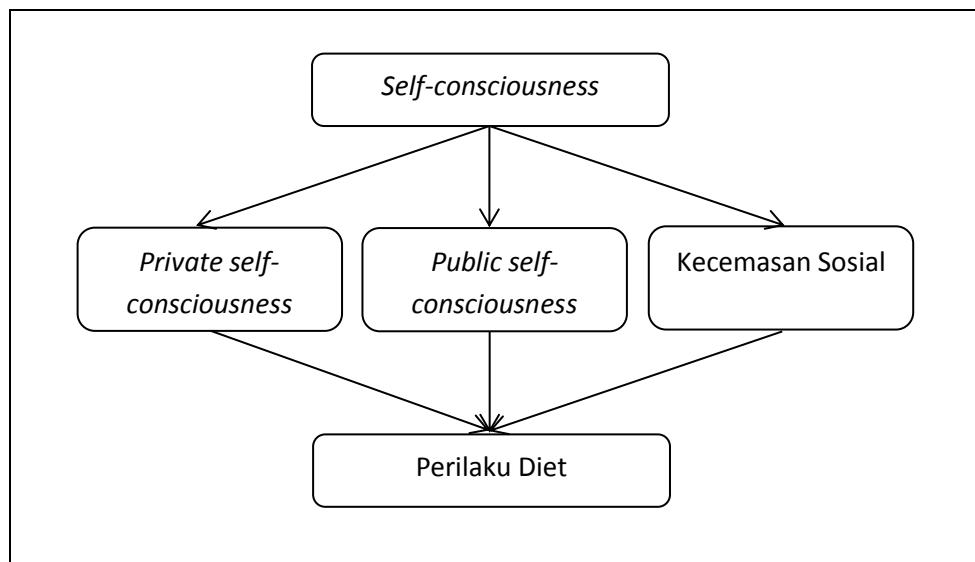
#### **(1) Bagi subjek penelitian**

Penelitian ini diharapkan memberikan informasi, masukan, dan pemikiran mengenai hubungan antara *self-consciousness* dengan perilaku diet pada remaja. Sehingga dapat menjadi sarana untuk dilakukan penyuluhan mengenai perilaku diet yang sehat.

## (2) Bagi peneliti selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi, khususnya penelitian yang berkaitan dengan *self-consciousness* dan perilaku diet.

### 1.5 Kerangka Pemikiran



Bagan 1.1 Kerangka Pemikiran

Perubahan kognisi remaja menyebabkan remaja menjadi lebih introspektif, dimana hal ini merupakan bagian dari *self-consciousness* mereka dan bagian dari eksplorasi diri (Santrock, 2003). *Self-consciousness* adalah sejauh mana fokus individu diarahkan baik kepada lingkungan atau pada internal diri (Fenigstein, Scheier dan Buss, 1975 dalam Kwok, 2014). *Self-consciousness* memiliki tiga dimensi yaitu *private self-consciousness*, *public self-consciousness*, dan kecemasan sosial (Fenigstein et al. dalam Higa, 2008). *Private self-consciousness* merujuk pada aspek tersembunyi dari diri, aspek yang bersifat pribadi, dan tidak mudah terlihat oleh orang lain, *public self-consciousness* mengacu pada kecenderungan berpikir tentang tampilan diri di mata orang lain, sedangkan kecemasan sosial melibatkan rasa sedang dievaluasi oleh orang lain dalam konteks sosial.

Gibbons (1977) dalam penelitiannya menemukan, individu dengan *private self-consciousness* yang tinggi memiliki pengetahuan dan kesadaran yang tinggi terhadap konsep, kepercayaan, emosi dan dorongan mereka (dalam Marquis, 1998). Franzoi dan Brewer (1984, dalam Marquis, 1998) menemukan bahwa individu dengan *private self-consciousness* yang rendah lebih mudah menyadari aspek diri mereka jika aspek tersebut menyenangkan, sedangkan individu dengan *private self-consciousness* yang tinggi dapat menyadari aspek diri mereka meskipun aspek itu menyenangkan atau tidak menyenangkan.

Berdasarkan penelitian-penelitian tersebut, *private self-consciousness* mengacu pada perhatian dan pemikiran aspek diri yang rahasia, tersembunyi, dan tidak mudah diungkapkan kepada orang lain, seperti perasaan batin, fantasi (misalnya lamunan), fokus rangsangan (misalnya nyeri otot), dan emosi (misalnya kemarahan). Namun *private self-consciousness* tidak mengacu kepada penampilan fisik seperti bentuk tubuh. Dugaan ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Ainley, et al. (2013) yang menemukan bahwa *private self-consciousness* tidak berhubungan secara signifikan dengan *interoceptive awareness*, hal ini yang menyebabkan penelitian-penelitian sebelumnya gagal dalam mengukur kesadaran tubuh melalui media *private self-consciousness*.

Akan tetapi dalam penelitian lain, Sawaoka et al. (2011) menemukan dalam hasil penelitiannya bahwa individu dengan *Binge Eating Disorder* (BED) yang memiliki *private self-consciousness* yang tinggi berhubungan secara signifikan terhadap kekhawatiran bentuk dan berat badan. Sehingga dari beberapa hasil penelitian yang sebelumnya memunculkan dugaan bahwa *private self-consciousness* kemungkinan memiliki hubungan dengan perilaku diet.

Carver dan Scheier (1987) menemukan, subjek dengan *public self-consciousness* tinggi cenderung untuk memperhatikan atau memikirkan aspek diri yang ditampilkan ke publik yang mudah diperiksa oleh orang lain serta terkait dengan menampilkan aspek tersebut secara terang-

terangan dan manajemen kesan (dalam Marquis, 1998). Penelitian lain juga menegaskan bahwa subjek dengan *public self-consciousness* tinggi lebih peduli dengan penampilan dan mode fisik (Ryckman et al., 1991 dalam Marquis, 1998). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Sawaoka, et al. (2011) menemukan bahwa *public self-consciousness* secara signifikan dikaitkan dengan *eating concern* dan kekhawatiran bentuk badan.

Berdasarkan penelitian-penelitian tersebut terlihat bahwa remaja yang memiliki *public self-consciousness* yang tinggi lebih peduli dengan penampilan dan bentuk tubuh yang ditampilkan kepada orang lain. Sehingga memungkinkan remaja tersebut cenderung melakukan perilaku diet agar terlihat memiliki bentuk tubuh yang ideal untuk menciptakan kesan yang baik di depan orang lain. Dugaan ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Hart, et al. (1989) yang mengemukakan bahwa *public self-consciousness* berhubungan secara signifikan terhadap The Social Physique Anxiety Scale (SPAS), yang mengukur tingkat kecemasan seseorang ketika fisik mereka sedang diobservasi atau dievaluasi oleh orang lain.

Striegel-Moore et al. (1993, dalam Sawaoka, 2011), menemukan bahwa kecemasan sosial secara signifikan terkait dengan ketidakpuasan tubuh pada individu dengan Bulimia Nervosa (BN), individu dengan BN sangat peka terhadap evaluasi orang lain tentang mereka, terutama dengan penampilan fisik mereka. Dalam penemuan lain yang dilakukan oleh Sawaoka, et al. (2011), menunjukkan bahwa kecemasan sosial yang besar membuat individu merasa lebih sering dievaluasi oleh orang-orang disekitarnya, sehingga individu yang memiliki kecemasan sosial yang besar lebih berhubungan dengan psikopatologi gangguan makan, terutama dengan kekhawatiran bentuk, besar, dan berat badan.

Berdasarkan hasil penelitian diatas memungkinkan bahwa remaja yang memiliki kecemasan sosial yang tinggi cemas apabila merasa bentuk tubuhnya tidak sesuai dengan harapan orang lain sehingga mendorong

remaja melakukan segala cara untuk menghilangkan kecemasannya. Dalam kondisi tersebut remaja akan cenderung melakukan perilaku diet karena pada dasarnya diet tersebut dilakukan untuk mengurangi tekanan yang dirasakan akibat merasa dievaluasi terus-menerus oleh orang lain.

Berdasarkan hasil penelitian-penelitian diatas menunjukan bahwa ketiga dimensi *self-consciousness* yaitu *private self-consciousness*, *public self-consciousness* dan kecemasan sosial memungkinkan memiliki hubungan dengan perilaku diet pada remaja.