

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang Masalah**

Masa remaja merupakan suatu periode dalam rentang kehidupan manusia. Remaja perempuan kerap kali melakukan perilaku diet untuk menurunkan berat badan, hal ini dikarenakan remaja perempuan lebih memperhatikan bentuk tubuh dan takut akan kenaikan berat badan mereka dibandingkan remaja laki-laki (Krowchuk, 1999).

Berdasarkan hasil survei yang dilakukan oleh para ahli gizi di kawasan DIY menyebutkan, 37% remaja putri yang melakukan diet mengalami anemia (Republika.co.id, 2013). Diet super ketat yang dilakukan oleh remaja akan berdampak pada hilangnya perasaan lapar sehingga pada akhirnya akan memunculkan gangguan makan seperti bulimia dan anoreksia (Setiawan, 2013).

Survei awal yang dilakukan oleh peneliti terhadap 30 orang mahasiswa tingkat satu dan dua Fakultas Psikologi Universitas YARSI pada tahun 2011 menunjukkan prevalensi 17 orang melakukan diet dan mengurangi frekuensi makan dalam satu hari untuk mendapatkan tubuh yang lebih ideal. Salah satu contoh pertanyaan dalam survey awal adalah “apakah Anda melakukan diet?, berapa kali Anda makan dalam satu hari?”.

Fenomena maraknya perilaku diet juga dapat diamati dari majalah dwi-mingguan CHIC yang menampilkan artikel mengenai diet sebanyak 9 kali

dibandingkan dengan artikel fit yang hanya muncul sebanyak 3 kali dalam konten *health* selama kurun waktu 6 bulan dari bulan Mei - Oktober (2013). Hal ini menunjukkan bahwa minat pembaca dalam rubrik *health*, dua kali lebih banyak menyukai artikel diet dibandingkan artikel fit.

Hasil survey online yang dilakukan oleh wolipop menyatakan bahwa 80% orang merasa memiliki kelebihan berat badan, dan beberapa di antaranya merasa bahwa kelebihan berat badannya tidak terlalu signifikan tetapi cukup mengganggu (Ekasari, 2012). Penelitian yang dilakukan oleh Universitas Minnesota menunjukkan bahwa 62.7% remaja perempuan melakukan metode penurunan berat badan secara sehat, sedangkan 27.9% lainnya menggunakan metode penurunan berat badan yang tidak sehat, diantaranya penyalahgunaan pil diet, melewatkan makan, muntah dan obat pencahar (id.prmob.net, 2012).

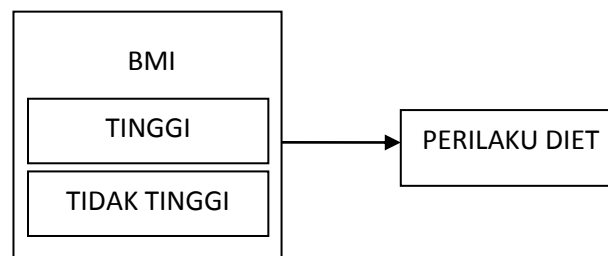
Diet merupakan sebuah usaha untuk mengurangi atau mengontrol asupan makanan yang bertujuan untuk mengurangi atau mempertahankan berat badan sesuai dengan keinginan individu (Hawks, 2008). Remaja yang menjalankan program diet yang tidak sehat akan berdampak pada faktor psikologisnya. Dampak psikologis tersebut adalah emosi yang tidak stabil sehingga terkadang membuat remaja menjadi sedih dan depresi lalu menjadi *emotional eater* yang membuat berat badan menjadi naik dan akhirnya menjadi semakin tidak puas terhadap tubuhnya (Ogden, 2007).

Diet merupakan salah satu cara yang populer untuk menurunkan berat badan. Diet dapat dilakukan dengan cara yang benar dan sehat, namun juga tidak jarang yang melakukannya dengan cara yang tidak sehat. Diet yang sehat adalah

dengan mengonsumsi makanan yang sehat dan menambah aktifitas fisik secara wajar. Sedangkan diet yang tidak sehat adalah diet yang dilakukan lewat beberapa cara yaitu: dengan sengaja melewatkan waktu makan, minum obat pelangsing, dan muntah dengan sengaja (Kim dan Lennon, 2006).

Perilaku diet pada remaja dipicu oleh beberapa hal. Penelitian yang dilakukan oleh Guemera, Fauquet, Portell, Carracedo dan Raich (2008) menunjukkan bahwa 69 % dari pelaku diet memiliki berat badan atau BMI yang berlebih. Walaupun BMI menjadi salah satu prediksi terhadap perilaku diet, hal ini tidak muncul dan bukan menjadi hal yang paling menentukan karena 31% pelaku diet tidak gemuk dan 27% *non-dieter* memiliki berat badan yang lebih.

#### **Bagan 1.1 BMI dengan Perilaku Diet**

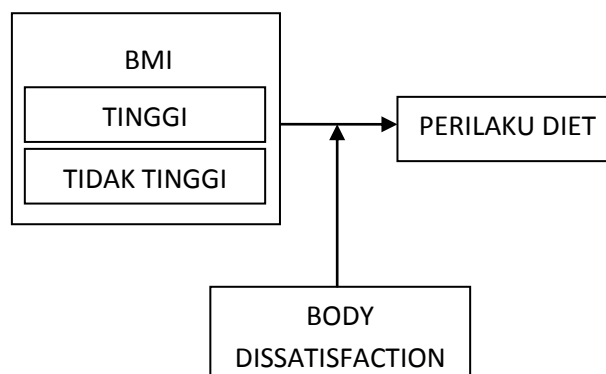


Hasil dari penelitian di atas telah menemukan bahwa untuk menjadi lebih kurus, perhatian terhadap berat badan dan *body dissatisfaction* merupakan faktor yang lebih berhubungan terhadap perilaku diet dibandingkan dengan BMI. Lam, Lee, Fung, Ho, Lee & Stewart (2008) menyatakan bahwa efek BMI pada perilaku diet seluruhnya dimediasi melalui *body dissatisfaction*.

*Body dissatisfaction* banyak dialami oleh remaja perempuan dibandingkan oleh remaja laki-laki. Hal ini dikarenakan pada saat memasuki masa remaja, seorang perempuan mengalami peningkatan lemak tubuh sehingga tubuh mereka

menjadi tidak ideal dan akhirnya membuat mereka merasa tidak puas terhadap tubuh (Brooks-Gunn & Paikoff dalam Santrock, 2003). Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Levine & Smolak (2005) yang menyatakan bahwa 40-70% remaja perempuan merasakan ketidakpuasan pada dua atau lebih dari bagian tubuhnya, khususnya pada bagian pinggul, pantat, perut dan paha.

**Bagan 1.2 *Body Dissatisfaction*, BMI dan Perilaku Diet**



Selain BMI dan *body dissatisfaction*, *self-esteem* turut berpengaruh terhadap perilaku diet secara tidak langsung. *Self-esteem* menurut Baron (2003) adalah evaluasi diri yang dibuat oleh setiap individu, yaitu sikap orang terhadap dirinya sendiri dalam rentang dimensi positif-negatif. Remaja yang memiliki persepsi positif terhadap tubuhnya cenderung akan merasa puas terhadap bentuk tubuhnya. Sebaliknya, remaja yang memiliki persepsi negatif terhadap tubuhnya kemungkinan mengalami *body dissatisfaction*.

Mendelson, McLaren, Gauvin dan Steiger (Sertoz, 2009) melaporkan bahwa perempuan yang memiliki tingkat gangguan makan secara signifikan menunjukkan *self-esteem* yang rendah sebagai perbandingan dengan subjek yang sehat. Selain itu, mereka menemukan hubungan yang positif antara *self-esteem*

pada perempuan dengan gangguan makan tapi tidak terhadap subjek sehat. Joiner, Schmidt, dan Wonderlich (dalam Green, 2009) menyatakan bahwa *self-esteem* yang rendah memprediksi *body dissatisfaction* pada partisipan bulimia dan partisipan depresi unipolar.

Penelitian dari Beumont, Giannakopoulos, Griffiths, Russell, Schote, Thornton, Touyz, dan Varano (1999) menemukan bahwa pada pasien dengan gangguan makan memiliki *self-esteem* yang rendah. Tsai, Yen, Hoerr, Sharon, Song (1998) melaporkan bahwa pada perempuan Asia dan Amerika yang mengalami *body dissatisfaction* cenderung memiliki *self-esteem* yang rendah dibandingkan mereka yang tidak mengalami *body dissatisfaction*. Hasil berbagai temuan di atas menunjukkan bahwa *self-esteem* yang rendah mempengaruhi *body dissatisfaction* pada subjek dengan gangguan makan.

Berdasarkan pemaparan di atas dapat dilihat bahwa perilaku diet didorong oleh adanya *body dissatisfaction*. *Body dissatisfaction* itu sendiri dipengaruhi oleh *self-esteem*, artinya saat seseorang mengalami *body dissatisfaction* dan memiliki *self-esteem* rendah cenderung akan memunculkan perilaku diet. Sejalan dengan temuan Thompson, Covert, dan Stormer (dalam Green dkk, 2009) menemukan bahwa terdapat korelasi yang signifikan antara perbandingan sosial, citra tubuh, *self-esteem* dengan gangguan makan. Paxton dkk (2006) menyatakan bahwa perilaku diet dipengaruhi oleh *body dissatisfaction* dan pada akhirnya juga dipengaruhi oleh *self-esteem*.

Pada subjek tanpa gangguan makan, Perrin, Boone, Field, Coyne dan Gordon (2010) menemukan bahwa terdapat hubungan yang kuat antara berat

badan yang berlebih dengan *self-esteem* pada remaja perempuan (11-21 tahun). Remaja yang menjadi sampel dalam penelitian ini memiliki berat badan normal tetapi berpikir bahwa mereka mengalami kelebihan berat badan, dengan rendahnya *self-esteem*. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Hill dan Pallin (1998) menunjukkan bahwa *self-esteem* memiliki peranan penting pada remaja yang akan melakukan diet. Sedangkan, hasil penelitian dari Friestad dan Rise (2004) menunjukkan bahwa tidak ada kontribusi yang signifikan dari *self-esteem* pada perilaku diet perempuan di bawah usia 21 tahun. Oleh karena itu, masih terdapat perbedaan pendapat tentang pengaruh *self-esteem* pada remaja perempuan di bawah usia 21 tahun sehingga perlu dilakukan penelitian lebih lanjut.

Berdasarkan pemaparan di atas, *body dissatisfaction* lebih sering terjadi pada remaja perempuan, dan mereka cenderung melakukan diet dengan berbagai cara untuk membentuk tubuh idealnya. Selain itu, *self-esteem* juga memiliki peran pada remaja yang melakukan diet. Permasalahan yang ingin dikaji dalam penelitian ini adalah melihat pengaruh antara *body dissatisfaction* dan *self-esteem* dengan perilaku diet pada remaja perempuan kelompok usia 18-21.

Agama Islam sudah mengajarkan tentang berdiet kepada umatnya sejak dahulu, bagaimana cara berdiet yang benar dan tujuan dari diet itu sendiri. Berdasarkan ayat dan hadits dipahami adanya pola makan yang baik yaitu pola makan Islami.

Umat Islam harus mensyukuri nikmat yang Allah berikan kepadanya. *Body dissatisfaction* merupakan kebalikan dari rasa syukur dimana manusia tidak mensyukuri bentuk tubuh yang telah diberikan oleh Allah SWT.

Berdasarkan penjelasan di atas Allah SWT memerintahkan hamba-Nya untuk selalu bersyukur, sesungguhnya Allah SWT akan menambah nikmat dan rezeki kepada orang-orang yang bersyukur. Pembahasan mengenai tinjauan Islam lebih lanjut akan dibahas di bab V.

## **1.2 Identifikasi Masalah**

Rumusan masalah yang diajukan dalam penelitian ini adalah :

1. Apakah terdapat pengaruh antara *body dissatisfaction* dan *self-esteem* terhadap perilaku diet pada remaja perempuan?
2. Bagaimana *body dissatisfaction*, *self-esteem* dan perilaku diet pada remaja perempuan menurut pandangan agama Islam?

## **1.3 Tujuan Penelitian**

Berdasarkan latar belakang yang telah dijelaskan di atas, maka tujuan dari penelitian ini adalah:

1. Mengetahui adanya pengaruh antara *body dissatisfaction* dan *self-esteem* dengan perilaku diet pada remaja perempuan.
2. Mengkaji dan meninjau *body dissatisfaction*, *self-esteem* dan perilaku diet pada remaja menurut pandangan agama Islam.

## **1.4 Manfaat Penelitian**

Penelitian ini diharapkan dapat memberi manfaat secara teoritis maupun praktis :

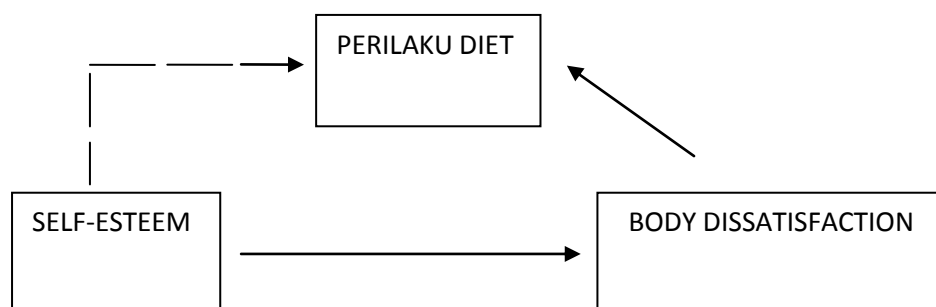
a. Manfaat Teoritis

1. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi tambahan ilmu dalam ilmu psikologi, khususnya dalam ilmu psikologi perkembangan dan psikologi kesehatan tentang pengaruh *body dissatisfaction* dan *self-esteem* dengan perilaku diet.
2. Dapat dijadikan sebagai referensi untuk penelitian selanjutnya yang berhubungan dengan perilaku diet, *body dissatisfaction*, dan *self-esteem*.

b. Manfaat Praktis

1. Penelitian ini menjadi referensi bagi remaja perempuan terkait dengan perilaku diet, *body dissatisfaction*, dan *self-esteem*.
2. Selain itu dalam kajian Islam penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan tentang bagaimana cara berdiet yang sehat sesuai dengan yang diajarkan dalam Islam.

### 1.5 Kerangka Berpikir



**Bagan 1.3 Kerangka Berpikir**

Perilaku diet dapat dipengaruhi oleh beberapa variabel seperti faktor lingkungan, pembelajaran sosial, *body dissatisfaction*, *value*, dan *self-esteem*. Penelitian ini bermaksud untuk mengetahui pengaruh *body dissatisfaction* dan *self-esteem* pada perilaku diet, dari hasil temuan literatur menunjukkan bahwa *body dissatisfaction* mempengaruhi perilaku diet pada remaja. Friestad dan Rise (2004) menunjukkan bahwa tidak ada kontribusi yang signifikan dari *self-esteem* pada perilaku diet perempuan di bawah usia 21 tahun,

*Body dissatisfaction* merupakan salah satu bagian dari *weight concern* yang menyebabkan munculnya keinginan untuk melakukan perilaku diet. *Body dissatisfaction* datang dalam berbagai bentuk. Beberapa penelitian telah mengartikan *body dissatisfaction* dalam hal estimasi ukuran tubuh yang terdistorsi dan persepsi bahwa tubuh lebih besar dari pada yang sebenarnya (Ogden, 2007).

*Self-esteem* atau harga diri merupakan evaluasi diri seseorang terhadap kualitas-kualitas dalam dirinya dan terjadi terus menerus dalam diri manusia (Christia, 2007).

Perilaku diet terbagi menjadi dua macam yaitu diet yang sehat dan diet yang tidak sehat. Baik perilaku diet sehat dan diet tidak sehat keduanya dapat dipengaruhi oleh adanya *body dissatisfaction* dan *self-esteem* negatif.

Berdasarkan pemaparan di atas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai pengaruh *body dissatisfaction* dan *self-esteem* pada perilaku diet.