

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Perilaku Diet

1. Pengertian Perilaku Diet

Perilaku adalah suatu respon atau reaksi organisme terhadap stimulus dari lingkungan sekitar. Diet berasal dari bahasa Yunani yaitu *diaita*, yang berarti cara hidup. Definisi diet menurut Hartanto adalah kebiasaan yang diperbolehkan dalam hal makanan dan minuman yang dimakan oleh seseorang dari hari ke hari, terutama yang khusus dirancang untuk mencapai tujuan dengan memasukkan atau mengeluarkan bahan makanan tertentu.¹

Menurut Sundardas, diet merupakan suatu proses pengurangan pemasukan kalori ke dalam tubuh.² Maine dan Kelly mengemukakan bahwa diet merupakan suatu metode untuk membatasi asupan makanan dengan tujuan menurunkan berat badan.³

Ahli lain, Siregar, berpendapat bahwa perilaku diet adalah perilaku pengaturan makanan dan minuman yang dikonsumsi seseorang secara rutin untuk menjaga kesehatan.⁴ Selain itu, Polivy dan Herman mengungkapkan perilaku diet merupakan usaha yang bertujuan untuk menurunkan berat badan yang dapat dilakukan dengan berbagai cara namun tetap berfokus pada

¹ H Hartanto, *Kamus Kedokteran Dorland*, (Jakarta: Buku Kedokteran EGC, 2006),

² D.A. Sundardas, *Buku Pintar Kesehatan Wanita Asia: Sehat, Cantik, dan Awet Muda*, (Mitra Media, 2001)

³ M. Maine dan J. Kelly, *The Body Myth: Adult Women and the Pressure to Be Perfect*. (New Jersey: John Wiley & Sons, 2005)

⁴ M. H. Siregar, *Diet Efektif Berdasarkan Golongan Darah Anda*, (Yogyakarta: Buku Biru, 2009)

pengaturan pola makan oleh pelaku diet.⁵ Perilaku diet merupakan suatu usaha individu yang dilakukan dengan cara mengatur pola makan dengan tujuan untuk mengontrol berat badan.

2. Aspek Perilaku Diet

Menurut Polivy, Herman, dan Warsh, aspek perilaku diet terdiri dari:⁶

a. Aspek Eksternal

Aspek eksternal mencakup situasi yang berkaitan dengan cara makan dan faktor makan itu sendiri, baik dari segi rasa, bau, dan penampilan makanan. Bagi pendiet, aspek eksternal ini akan lebih bernilai apabila makanan yang tersedia adalah makanan yang lezat.

b. Aspek Emosional

Aspek emosional menunjuk emosi yang lebih berperan dalam perilaku makan, yaitu emosi negatif, seperti kecewa, cemas, depresi, dan sebagainya. Rasa cemas, rasa takut, dan khawatir yang timbul akan melahirkan sikap yang berbeda-beda pada setiap orang. Ada yang mengatasi keadaan stres dengan tidur, melakukan berbagai aktivitas fisik seperti olah raga, jalan-jalan, meminum minuman keras, mengkonsumsi obat-obat tertentu, atau mengalihkan perhatiannya dengan memakan makanan sesukanya.

⁵ J. Polivy, C. P. Herman, dan S. Warsh, "Internal and External Components of Motivationality in Restrained and Unrestrained Eaters", *Journal of Abnormal Psychology*, Vol.87 No. 5, (1978), 497-504.

⁶ Ibid.

Khusus untuk memakan makanan sesukanya itu, jika keadaan berlangsung lama dan tidak terkontrol maka akan menyebabkan dampak negatif pada tubuh, terlebih jika makanan yang dimakan banyak mengandung kalori, karbohidrat, dan lemak yang tinggi. Kondisi ini bisa menjadi kebiasaan makan yang salah karena dapat menaikkan berat badan.

c. *Aspek Restraint*

Istilah *restraint* menurut kamus kedokteran berarti pengekangan atau pembatasan. Aspek *restraint* ini kemudian dikembangkan oleh Polivy, Herman, dan Warsh, yang mengungkapkan bahwa pola makan individu dipengaruhi oleh keseimbangan antara faktor-faktor psikologis yaitu desakan terhadap keinginan pada makanan dan usaha secara kognitif untuk melawan keinginan tersebut. Usaha secara kognitif inilah yang disebut *restraint*.

3. Jenis-Jenis Diet

Menurut Yuliatin terdapat dua jenis perilaku diet:⁷

a. Diet Normal

Diet normal adalah mengatur pola makan seimbang yang dikonsumsi secara teratur setiap hari, terdiri dari semua elemen makanan yang diperlukan oleh tubuh agar tubuh tetap sehat dan memperbanyak aktivitas olahraga.

⁷ Indah S. Yuliatin, *The Revolution of Diet (Potret Diet Aneh, Ampuh dan Aman)*, (Surabaya: Java Pustaka Group, 2011)

b. Diet Tidak Lazim

Diet tidak lazim adalah penurunan berat badan menggunakan cara-cara yang mengabaikan akal sehat seperti membuat diri kelaparan atau melewatkan waktu makanan dengan sengaja, penggunaan obat penurunan berat badan dan obat pencahar.

Menurut Heinberg dkk, ada 2 jenis perilaku diet.⁸

a. Diet Sehat

Diet sehat adalah penurunan berat badan yang dilakukan dengan jalan perubahan perilaku ke arah yang lebih sehat, seperti mengubah pola makan dengan mengkonsumsi makanan rendah kalori dan rendah lemak, dan menambah aktifitas fisik secara wajar

b. Diet tidak sehat

Diet tidak sehat adalah penurunan berat badan yang dilakukan dengan melakukan perilaku-perilaku yang membahayakan kesehatan, seperti berpuasa atau melewatkan waktu makan dengan sengaja, penggunaan obat-obat penurunan berat badan, menahan nafsu makan atau laxative serta muntah dengan sengaja.

Sedangkan Neumark-Stainzher dan Krowchuk menyebutkan macam-macam perilaku diet antara lain:⁹

⁸ Leslie J.Heinberg, Tompson, J. Kevin, Matzon, Jonas L, “*Body Image Dissatisfaction as a Motivator for Healthy Lifestyle Change : Is Some Distress Beneficial*”. Dalam Striegel, Ruth H., Moore, Smolak, Linda, *Eating Disorder (Innovative Directions in Research and Practice)*, (Washington DC: American Psychological Association, 2002), 216.

⁹ Nur Lailatul Husna, “Hubungan antara Body Image dengan Perilaku Diet (Penelitian pada Wanita di Sanggar Senam RITA Pati)”, (Skripsi, Universitas Negeri Semarang, 2013), 16.

a. Diet sehat

Perilaku diet sehat misalnya perubahan perilaku makan dengan mengurangi asupan lemak dan membatasi asupan energi, mengurangi makan cemilan dan meningkatkan aktifitas fisik.

b. Diet tidak sehat

Praktik diet tidak sehat misalnya melewatkan waktu makan (waktu sarapan, makan siang atau makan malam).

c. Diet ekstrim

Diet ekstrim sangat berbahaya bagi kesehatan tubuh karena pada umumnya menggunakan produk untuk mempercepat penurunan berat badan, seperti penggunaan obat pelangsing, penurun nafsu makan, obat pencahar, memuntahkan makanan dengan sengaja, dan olahraga yang berlebihan.

Diet yang dilakukan remaja sangat beragam, ada diantaranya yang melakukan olahraga rutin, seperti yoga, kardio, gym yang akan membantu mereka mempercepat mendapatkan tubuh yang mereka inginkan. Sebaliknya, remaja juga melakukan diet tetapi tidak sesuai dengan standar kesehatan karena mereka tidak didampingi dengan olahraga dan memakan buah-buahan yang nantinya akan membuat diet yang sedang dijalannya akan menjadi bermanfaat dan akan tampak hasil pada tubuh mereka, apalagi jika mereka melakukannya dengan sungguh-sungguh dan rutin.¹⁰

Kekhawatiran untuk menjadi gemuk pada remaja memaksa mereka untuk

¹⁰ Rahmatika A. Nufus, "Hubungan antara Konformitas dengan Perilaku Diet pada Remaja", (Skripsi, UIN Suska Riau, 2018), 24.

mengurangi jumlah pangan yang seharusnya dimakan. Mereka juga melakukan diet yang sebenarnya malah tidak dianjurkan oleh ahli gizi.¹¹

4. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Perilaku Diet

Abdurrahman menyebutkan ada beberapa faktor yang mendorong mahasiswi melakukan diet, antara lain¹² :

a. Konsep Diri

Konsep diri tubuh ideal yang tidak realistis pada diri wanita, dimana meski memiliki Indeks Masa Tubuh (IMT) tergolong normal tetapi memiliki kecemasan yang berlebih akan tubuh yang gemuk, sehingga menimbulkan persepsi yang negatif dan memotivasinya dalam melakukan diet tidak sehat.

b. Lingkungan Sosial

Pendapat dari lingkungan sosial, dalam hal ini dari teman sebaya dan orang dekat wanita yang di terima begitu saja tanpa di *filter* terlebih dahulu antara pendapat positif dan negatif, menyebabkannya menjadi terpengaruh pendapat negatif tersebut dan tidak berfikir secara logika sehingga menyebabkan muncul rasa kurang percaya diri.

c. Sosial Ekonomi

Lingkungan sosial ekonomi keluarga turut serta mempengaruhi perilaku diet tidak sehat pada wanita, dimana orang dengan status

¹¹ Ibid.

¹² Fadlullah Abdurrahman, "Faktor-Faktor Pendorong Perilaku Diet Tidak Sehat Pada Wanita Usia Dewasa Awal Studi Kasus Pada Mahasiswi Universitas Mulawarman", *eJournal Psikologi*, Vol. 2 No. 2, (2014), 167.

sosial ekonomi yang tinggi atau kaya sangat memperhatikan penampilan fisik agar terlihat sempurna.

d. Pengetahuan

Kurangnya pengetahuan tentang pola diet yang sehat dan juga keinginan untuk menurunkan berat badan dengan cepat menyebabkan seorang wanita melakukan pola diet yang tidak sehat tanpa memperhatikan efek samping yang ditimbulkan.

B. *Body Image*

1. Pengertian *Body Image*

Disadari atau tidak manusia akan selalu menilai perasaan dirinya sendiri. Di dalam menilai dirinya sendiri, rasa bangga, puas dan bahagia akan muncul apabila orang tersebut memberitahukan penilaian terhadap dirinya akan mempengaruhi kehidupan sehari-hari lebih jauh diungkapkan. Orang akan menggunakan ukuran yang objektif sebagai dasar penilaiannya selama ada penilaian untuk melakukan hal itu. Jika kemungkinan itu tidak ada maka pada umumnya orang akan menggunakan kesan penilaian dari orang lain sebagai ukuran dalam memandang dirinya.

Kartono dan Gulo mengatakan bahwa *body image* merupakan suatu citra mental mengenai dirinya sendiri.¹³ Menurut Chaplin, *body concept or body image* (konsep tubuh atau gambaran tubuh) adalah ide seseorang mengenai betapa penampilan badannya di hadapan orang (bagi)

¹³ Kartini Kartono dan Dali Gulo, *Kamus Psikologi*, (Bandung: Pionir Jaya, 1994), 62.

orang lain.¹⁴ Cash dan Pruzinsky menyebutkan bahwa *body image* merupakan sikap yang dimiliki seseorang terhadap tubuhnya yang dapat berupa penilaian positif dan negatif. *Body image* yang bersifat positif atau negatif tergantung pada bagaimana individu tersebut menyikapinya.¹⁵ Cash dan Pruzinsky dalam Masrshall dan Lengnyel, berpendapat bahwa *body image* terdiri dari komponen sikap evaluasi dan komponen keyakinan, dimana kedua komponen tersebut berkaitan dengan rasa puas dan tidak puas dengan keadaan bentuk tubuh yang dimiliki. Apabila tingkat kepuasan *body image* individu tinggi maka dapat dikatakan bahwa individu tersebut memiliki *body satisfaction* (kepuasan tubuh), sebaliknya apabila tingkat kepuasan *body image* individu rendah maka dikatakan individu tersebut mengalami *body dissatisfaction*.¹⁶

Kadangkala dimasukkan pula konsep mengenai fungsi tubuhnya. Hurlock mendefinisikan *body image* sebagai cara seseorang mempersepsikan tubuhnya sehubungan dengan ideal yang dimilikinya pada suatu kebudayaan setempat dan dalam hubungan dengan cara orang lain menilai tubuh yang dimilikinya.¹⁷

Menurut Cash dalam Grogan, pembentukan *body image* merupakan hasil dari timbal balik antara peristiwa di lingkungan sekitar

¹⁴ J.P. Caplin, *Kamus Lengkap Psikologi (edisi pertama)*. (Jakarta : Raja Graindo Persada, 1999), 63

¹⁵ T. F. Cash dan T. Pruzinsky, *Body Image : A Handbook of Theory, Research, and Clinical Practice*, (New York: The Guild Ford Press, 2012), 4

¹⁶ C. Masrshall dan C. Lengnyel, “*Body Dissastisfaction Among Middle-aged and Older Women*”, *Canadian Journal of Dietic Practice an Reaserch*, (2012), 241-247

¹⁷ E.B. Hurlock, *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan (edisi kelima)*, (Jakarta: Penerbit Erlangga, 1999), 206.

kognitif, afektif proses fisik dan perilaku individu¹⁸. Gambaran tubuh terdiri dari hubungan pribadi individu dengan tubuhnya sendiri yang mencakup persepsi pikiran, perasaan, dan tindakan yang berhubungan dengan penampilan fisik yang dikonseptualisasikan terdiri dari empat hal, yaitu persepsi, kognisi, afeksi, dan perilaku.

Berdasarkan definisi di atas, maka dapat disimpulkan bahwa *body image* merupakan perasaan, pengalaman, sikap dan evaluasi yang dimiliki seseorang mengenai tubuhnya yang meliputi bentuk tubuh, ukuran tubuh, dan berat tubuh yang mengarah kepada penampilan fisik yang bersifat positif dan negatif.

2. Aspek-Aspek *Body Image*

Cash, mengemukakan adanya sepuluh aspek gambaran tubuh yaitu;¹⁹

- 1) *Appearance evaluation* (evaluasi penampilan), yaitu mengukur evaluasi dari penampilan dan keseluruhan tubuh, apakah menarik atau tidak menarik serta memuaskan dan tidak memuaskan.
- 2) *Appearance orientation* (orientasi penampilan), yaitu perhatian individu terhadap penampilan dirinya dan usaha yang dilakukan untuk memperbaiki dan meningkatkan penampilan dirinya.

¹⁸ S. Grogan, *Body Image: Understanding Body Dissatisfaction in Men, Women, and Children*, (United States: Routledge. 2008), 3

¹⁹ T.F. Cash, *Body Image Development, Deviance, and Change*, (London: The Guildford Press, 2002)

- 3) *Fitness Evaluation* (Evaluasi kebugaran fisik), yaitu mengukur kebugaran yang dirasakan individu terhadap tubuhnya.
- 4) *Fitness Orientation* (Orientasi kebugaran fisik), yaitu mengukur derajat perhatian individu terhadap kebugaran fisiknya
- 5) *Health Evaluation* (Evaluasi kesehatan), yaitu mengukur penilaian individu terhadap pentingnya kesehatan tubuh secara fisik.
- 6) *Health Orientation* (Orientasi kesehatan), yaitu mengukur derajat pengetahuan dan kesadaran individu terhadap pentingnya kesehatan tubuh secara fisik.
- 7) *Body area satisfaction* (kepuasan bagian tubuh), yaitu mengukur kepuasan individu terhadap bagian tubuh secara spesifik, seperti wajah, rambut, tubuh bagian bawah (pantat, paha, pinggul, kaki), tubuh bagian tengah (pinggang, perut), tubuh bagian atas (dada, bahu, lengan), dan penampilan secara keseluruhan.
- 8) *Illness Orientation* (Orientasi tentang penyakit), yaitu mengukur derajat pengetahuan dan reaksi individu terhadap berbagai masalah penyakit yang dirasakannya.
- 9) *Overweight preoccupation* (kecemasan menjadi gemuk), yaitu mengukur kecemasan terhadap kegemukan, kewaspadaan individu terhadap berat badan, kecenderungan melakukan diet untuk menurunkan berat badan, dan membatasi pola makan.

10) *Self-classified weight* (pengkategorian ukuran tubuh), yaitu mengukur bagaimana individu mempersepsi dan menilai berat badannya dari sangat kurus sampai sangat gemuk.

Berdasarkan penjelasan di atas, maka dapat diambil kesimpulan bahwa dimensi *body image* terdiri dari : *Appearance evaluation*, *Appearance orientation*, *Fitness Evaluation* (Evaluasi kebugaran fisik), *Fitness Orientation* (Orientasi kebugaran fisik), *Health Evaluation* (Evaluasi Kesehatan), *Health Orientation* (Orientasi kesehatan), *Illness Orientation* (Orientasi tentang penyakit), *Body area satisfaction*, *Overweight preoccupation*, *Self-classified weight*.

3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi *Body Image*

Dalam penelitiannya, Sumangkut menyebutkan beberapa faktor yang mempengaruhi *body image* seseorang,²⁰ antara lain:

a. Media Sosial

Faktor ini mempengaruhi *body image* yang dimiliki oleh para wanita, yaitu bentuk tubuh yang ideal adalah kurus, tinggi dan seperti model. Polivy dan McFarlane²¹ serta Rice dan Dolgin²² menyatakan bahwa para perempuan (khususnya remaja) dihadapkan dengan pesan

²⁰ Anastasia V. C. Sumangkut, "Hubungan Antara *Body Image* dengan Tingkat Peyesuaian Diri Menurut Robert Peck Pada Wanita Dewasa Masya", (Skripsi, Universitas Sanata Dharma, Yogyakarta, 2016), 34.

²¹ J. Polivy dan T.L. McFarlane, "*Dieting, Exercise, and Body Weight*," dalam E. A. Blechman dan K. D. Brownell (Ed.). *Behavioral medicine and women: a comprehensive handbook* (New York: The Guilford Press, 1998), 369-373.

²² F. P. Rice, dan K. G. Dolgin, *The Adolescent: Development, Relationships, and Culture (10th ed.)* (Boston: Allyn and Bacon, 2002).

yang bertubi-tubi dari media, baik itu media cetak ataupun media elektronik. Hal tersebut sejalan dengan menjamurnya konsep-konsep yang diusung oleh majalah-majalah wanita terutama majalah *fashion*, film dan televisi. Mereka menyajikan gambar model-model yang kurus sebagai *figure* yang ideal sehingga menyebabkan banyak wanita merasa tidak puas dengan dirinya dan mengalami gangguan makan.

b. Interaksi Sosial

Interaksi sosial baik dengan keluarga maupun teman mampu membentuk pandangan negatif mengenai tubuh yang dimiliki. Dari situlah seorang wanita belajar mengenai ketidakpuasan terhadap tubuhnya dari komentar atau kritik yang disampaikan oleh keluarga maupun temannya, sehingga mereka belajar bahwa penampilan atau bentuk tubuh mereka kurang ideal.²³

c. Faktor dari Dalam Diri

Penghargaan terhadap diri menjadi salah satu faktor dalam menilai diri sendiri atau merefleksikan pendapat-pendapat orang lain terhadap diri.

d. Usia

Usia merupakan salah faktor dalam pembentukan *body image*. Banyak penelitian yang membuktikan bahwa sejak usia dini, individu sudah bisa merasakan ketidakpuasan akan bentuk tubuhnya mulai dari

²³ Sowmya Devaraj dan Vivienne Lewis, "Enchanging Postive Body Image in Women: An Evaluation of A Group Intervention Program", *Journal of Applied Biobehavioral Research*, Vol. 15, (2010), 103.

usia dini hingga dewasa.²⁴ Sivert dan Sinanovic menyebutkan bahwa perempuan usia 13 sampai 20 tahun memiliki ketidakpuasan terhadap *body image* lebih tinggi dibandingkan perempuan usia 30 tahun sampai 40 tahun.²⁵

e. Jenis Kelamin

Menurut Cash dan Pruzinsky, jenis kelamin merupakan faktor yang memengaruhi dalam perkembangan *body image* seseorang.²⁶ Moore menjelaskan bahwa hanya satu pertiga dari remaja laki-laki tidak puas dengan berat badannya, sedangkan dua pertiga dari remaja perempuan mengalami ketidakpuasan akan bentuk tubuhnya²⁷

C. Remaja

1. Pengertian Remaja

Remaja (*Adoloscene*) merupakan suatu periode antara pubertas dan kedewasaan. Menurut Santrok, remaja (*adoloscene*) adalah masa perkembangan transisi antara masa anak dan masa dewasa yang mencakup perubahan biologis, kognitif, dan sosio-emosional.²⁸

²⁴ Ovi Arcadia Davista, "Perbedaan *Body Image* Ditinjau dari Tahap Perkembangan (Remaja dan Dewasa Awal) dan Jenis Kelamin (Perempuan dan Laki-Laki) di Kelurahan Banyumanik Kecamatan Banyumanik Kota Semarang", *Tugas Akhir*, (2016), 19.

²⁵ Sivert dan Sinanovic, "*Body Dissatisfaction-Is a Age Factor?*", *Journal Series Philosophy, Psychology, and History*, Vol. 7 No. 1, (2008), 55-61.

²⁶ R. Andea, "Hubungan Antara *Body Image* dan Perilaku Diet Pada Remaja", (Skripsi, Universitas Sumatera Utara, Medan, 2010), 12

²⁷ M. P. McCabe dan L. A. Ricciardelli, "*Body Image Dissatisfaction Among Males A Cross The Lifespan, A Review Literature*", *Journal of Psychosomatic Research*, (2004), 675-685.

²⁸ John W Santrock, *Adoloscene: Psikologi Remaja*, terj.S.B.Adelar, S.Saragih (Jakarta: Erlangga, 2003), 26.

Hurlock mendefinisikan bahwa masa remaja sebagai masa peralihan atau masa transisi dari anak menuju dewasa.²⁹ Usia remaja diperkirakan dimulai pada usia 12 tahun dan berakhir pada usia 21 tahun untuk perempuan karena mereka lebih cepat matang daripada laki-laki, dan untuk laki-laki dimulai antara 13 hingga 20 tahun.³⁰ Tahap-tahap perkembangan remaja terdiri dari:³¹

a. Remaja Awal (12-15 tahun)

Pada usia, ini remaja berada pada tahun-tahun sekolah menengah dan sedang mengalami sebagian besar perubahan yang berkaitan dengan pubertas. Seorang remaja pada tahap ini masaih terheran-heran akan perubahan-perubahan yang terjadi pada tubuhnya sendiri dan dorongan-dorongan yang menyertai perubahan-perubahan tersenut. Fokus dari tahap ini adalah penerimaan terhadap bentuk dan kondisi fisik serta adanya konformitas yang kuat dari sebaya.

b. Remaja Madya (15-18 tahun)

Pada usia ini, remaja sangat membutuhkan kawan-kawan dan ada kecenderungan *narcistic*, yaitu mencintai diri sendiri. Mereka ingin selalu menjadi pusat perhatian dan ingin menonjolkan diri. Masalah penampilan dan bentuk tubuh merupakan hal yang sangat penting bagi remaja madya dan karena itu mereka mulai berusaha dan bereksplorasi.

²⁹ Alex Sobur, *Psikologi Umum*, (Bandung: Pustaka Setia, 2003), 134.

³⁰ J.P. Chaplin, *Kamus Lengkap Psikologi* terj. Kartini Kartono (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2009), 12.

³¹ Hurlock, *Psikologi Perkembangan*, 206.

c. Remaja akhir 18-21 tahun

Masa ini ditandai oleh persiapan akhir untuk memasuki peran-peran orang dewasa. Remaja sudah bisa menilai dirinya apa adanya dalam tahap ini. Selama periode ini, remaja berusaha memantapkan tujuan vokasional dan mengembangkan *sense of personal identity*. Ia idealis, mempunyai cita-cita tinggi, bersemangat, dan mempunyai energi yang besar. Sebagian dari mereka mulai mempersiapkan karir ekonomi dengan bekerja dan mempersiapkan perkawinan dan kehidupan berkeluarga. Keinginan yang kuat untuk menjadi matang dan diterima dalam kelompok teman sebaya dan orang dewasa, juga menjadi ciri dalam tahap ini.

2. Tugas Perkembangan Remaja

Perkembangan masa remaja difokuskan pada upaya meninggalkan sikap-sikap dan perilaku-perilaku kekanak-kanakan untuk mencapai kemampuan bersikap dan berperilaku dewasa. Menurut Hurlock ada beberapa tugas perkembangan yang harus dilalui oleh remaja, sebagai berikut.³²

- a. Mencapai hubungan baru dan lebih matang dengan teman sebaya, baik pria maupun wanita. Maksudnya adalah remaja dapat berinteraksi secara sosial, dengan membina persahabatan maupun pertemanan dengan teman sebaya secara harmonis, baik dengan pria maupun dengan wanita.

³² Ibid., 207-211.

- b. Mencapai peran sosial pria dan wanita. Dalam hal ini, remaja harus sudah dapat memahami peran yang dilakukan agar tidak bertentangan dengan jenis kelaminnya.
- c. Menerima keadaan fisiknya dan menggunakan tubuhnya secara efektif. Menerima keadaan fisik merupakan salah satu cara remaja memahami dan mengenali dirinya. Pandangan diri yang positif terhadap kondisi fisik dan kondisi tubuhnya sangat diperlukan dalam pembentukan kepercayaan diri remaja.
- d. Mengharapkan dan mencapai perilaku sosial yang bertanggung jawab. Artinya remaja dapat bekerja sama dan bertingkah laku secara sosial, bertanggung jawab atas apa yang telah dilakukan dengan tidak melanggar aturan-aturan yang berlaku di masyarakat.
- e. Mencapai kemandirian emosional dari orang tua dan orang-orang dewasa lainnya. Pada masa ini berarti remaja diharapkan dapat melepaskan diri dari kedekatan dan ketergantungannya pada orang tua, dan dapat secara mandiri dalam bertindak dan mengambil keputusan.
- f. Mempersiapkan karier ekonomi. Karier dan ekonomi sebaiknya dipersiapkan sejak dini, yaitu sejak masa remaja. Perencanaan karir sejak dini dilakukan agar remaja tidak lagi bingung dalam menghadapi pekerjaan di masa yang akan datang.
- g. Mempersiapkan perkawinan dan keluarga. Sejak remaja, penting sekali memiliki pengetahuan tentang perkawinan dan membina

keluarga. Karena selain dituntut untuk berkomitmen, remaja juga dituntut untuk dapat bertanggung jawab dalam membina keluarga.

- h. Memperoleh perangkat nilai dan sistem etis sebagai pegangan untuk berperilaku mengembangkan ideologi. Adanya nilai-nilai yang dianut membuat remaja lebih berwawasan luas dan memiliki pegangan untuk berperilaku dalam mengembangkan ideologi dan pemikirannya.

Berdasarkan uraian di atas, peneliti memilih remaja akhir yang berusia 18-21 tahun sebagai subjek penelitian dengan pertimbangan bahwa pada tahap ini masalah terkait *body image* remaja sudah dilewati pada tahapan remaja madya, dimana seharusnya pada tahapan remaja akhir mereka sudah menerima kondisi fisiknya. Hurlock menyebutkan bahwa pada masa remaja hanya sedikit yang merasa puas dengan tubuhnya terutama pada remaja putri, sehingga hal ini menyebabkan adanya persepsi negatif dengan bentuk tubuhnya.³³ Dalam penelitiannya, Isnani menyebutkan bahwa sebanyak 75% remaja akhir memiliki persepsi negatif terhadap citra tubuh atau *body image* yang dilihat dari bentuk ukuran tubuhnya saat ini. Persepsi tubuh negatif terlihat dari hampir sebagian besar hasil sebanyak 76,3% remaja memiliki harapan yang tidak sesuai dengan bentuk tubuhnya saat ini, atau dapat dikatakan bahwa para remaja merasa tidak puas terhadap bentuk tubuhnya dan

³³ Ibid., 206.

menginginkan bentuk tubuh yang ideal seperti bentuk tubuh yang kurus dan tubuh yang tinggi.³⁴

D. Hubungan *Body Image* dan Perilaku Diet Remaja Putri

Pada masa remaja, perkembangan fisik dan mental berjalan dengan cepat. Ketika perubahan fisik terjadi dengan pesat, perubahan perilaku dan sikap juga berlangsung pesat. Perubahan fisik yang terjadi pada remaja ini juga mempengaruhi cara pandang mereka kepada dirinya, khususnya pada pandangan mereka terhadap tubuhnya (*body image*). Longe menjelaskan bahwa *body image* adalah pendapat mental seseorang atau deskripsinya sendiri tentang penampilan fisiknya, dan melibatkan reaksi orang lain terhadap fisiknya berdasarkan apa yg dirasakan oleh orang tersebut.³⁵

Santrock berpendapat bahwa perhatian seseorang terhadap citra tubuhnya (*body image*) sangat kuat terjadi pada remaja usia 12 hingga 18 tahun.³⁶ Menurut Sivert dan Sinanovic ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh sering dialami remaja, khususnya remaja perempuan, dibandingkan perempuan dewasa yang memunculkan *body image* negatif.³⁷ Remaja putri umumnya sering merasa tidak nyaman dengan dirinya dan memiliki *body image* negatif lebih tinggi dibandingkan dengan remaja putra selama masa

³⁴ Fitri Isnani, "Praktik hidup sehat dan persepsi tubuh ideal remaja putri SMA N 1 Kota Bogor", *Skripsi*, (2011), 54.

³⁵ Jacquelin Longe, *The Gale Encyclopedia of Diets: A Guide to Health and Nutrition*. (New York: The Gael Group), 118.

³⁶ J.W. Santrock, *Perkembangan Remaja*, (Jakarta: Erlangga, 2003), 26.

³⁷ Sinanovic, "Body Dissatisfaction", 55-61.

pubertas.³⁸ Dalam penelitiannya, Moore menjelaskan bahwa hanya satu pertiga dari remaja laki-laki tidak puas dengan berat badannya, sedangkan dua pertiga dari remaja perempuan mengalami ketidakpuasan akan bentuk tubuhnya.³⁹

Ketidakpuasan terhadap tubuh lebih banyak dialami oleh perempuan daripada laki-laki. Laki-laki ingin bertubuh besar dikarenakan mereka ingin tampil percaya diri di depan teman-temannya dan mengikuti *trend* yang sedang berlangsung.⁴⁰ Sedangkan perempuan ingin memiliki tubuh kurus menyerupai ideal yang digunakan untuk menarik perhatian pasangannya.⁴¹

Perubahan-perubahan fisik yang dialami oleh remaja putri, menghasilkan persepsi yang berubah-ubah mengenai citra tubuhnya, namun hampir selalu bersifat negatif dan menunjukkan penolakan terhadap fisiknya. Ketidakpuasan seseorang terhadap tubuhnya bisa muncul karena orang tersebut telah memiliki konsep tubuh ideal dalam pikirannya, namun dia merasa bahwa tubuhnya sendiri tidak atau belum memenuhi kriteria tubuh ideal tersebut. Pada remaja putri yang memiliki persepsi *body image* yang negatif pada dirinya tentu memiliki kecenderungan untuk merubah atau menutupi kekurangan tubuhnya tersebut, kecenderungan inilah yang menjadikan perilaku diet dianggap bisa menutupi kekurangan yang dirasakan.

³⁸ Santrock, *Perkembangan Remaja.*, 27.

³⁹ Ricciardelli, "Body Image Dissatisfaction", 675-685.

⁴⁰ R. Andea, "Hubungan Body Image dan Perilaku Diet Remaja", 2.

⁴¹ Ibid., 6.