

BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Penampilan merupakan faktor penting bagi setiap orang terutama bagi seorang wanita. Sampai saat ini, pada umumnya masyarakat masih beranggapan bahwa wanita yang cantik adalah wanita yang langsing. Standar tersebut dimiliki oleh wanita maupun pria. Menurut Atwater dan Duffy (1999), cover majalah, iklan-iklan televisi, dan film berperan penting dalam pembentukan standar kecantikan dalam suatu masyarakat. Wanita yang umumnya dianggap cantik adalah wanita dengan kulit putih, badan langsing, dan berambut panjang. Hal tersebut dapat dilihat dari banyaknya iklan-iklan yang menampilkan model dengan karakteristik fisik tersebut. Salah satu iklan produk susu pelangsing tubuh bahkan memperlihatkan seorang pria yang terlihat enggan saat dimintai saran oleh pacarnya yang sedang memilih-milih baju karena tubuh sang pacar tidak langsing. Pria tersebut malah asyik memasangkan tubuh model wanita yang lebih langsing di majalah dengan kepala pacarnya. Dalam satu iklan ini saja sudah terlihat bahwa wanita dengan tubuh yang langsing cenderung lebih diminati oleh lawan jenisnya.

Beberapa contoh di atas menunjukkan bahwa media-media informasi cenderung mendefinisikan kecantikan dengan sangat sempit bahwa untuk tampil cantik, wanita paling tidak harus bertubuh langsing. Adanya anggapan semacam itu tentu dapat mendorong wanita untuk tampil langsing karena pada dasarnya wanita selalu ingin tampil cantik dan menarik. Selain untuk kepuasan diri, tubuh

langsing bagi seorang wanita dapat dianggap sebagai salah satu daya tarik untuk memikat lawan jenisnya.

Anggapan mengenai bentuk tubuh menarik yang diciptakan oleh media tersebut dapat mempengaruhi terbentuknya *body ideal* pada seseorang terutama wanita. *Body ideal* ini bukan selalu berat badan ideal yang disarankan untuk menjaga kesehatan (Indeks Massa Tubuh). Seperti yang telah disebutkan di atas, bahwa salah satu syarat bagi seorang wanita untuk dianggap cantik adalah memiliki tubuh yang langsing. Dengan demikian, memiliki tubuh yang langsing dapat menjadi *body ideal* pada seseorang, khususnya wanita.

Secara teoritis, wanita yang menghayati bentuk tubuh ideal menurut masyarakat ke dalam dirinya akan lebih mudah untuk memiliki *body dissatisfaction* apabila standar ideal ini tidak terpenuhi (McCarthy, 1990; dalam Bearman, Martinez, & Stice, 2006). *Body dissatisfaction* sendiri merupakan perasaan tidak puas yang bersifat subjektif yang dimiliki seseorang terhadap penampilan fisiknya (Littleton & Ollendick, 2003; dalam Skemp-Arlt, Rees, Mikat, & Seebach, 2006). Istilah *body dissatisfaction* berada di bawah istilah citra tubuh. Thompson et al. (1998) mengemukakan empat komponen dalam citra tubuh yang dapat mengalami gangguan yaitu komponen afektif, kognitif, perilaku, maupun perseptual. Gangguan citra tubuh yang terjadi pada komponen perseptual akan mengakibatkan distorsi citra tubuh, sedangkan gangguan pada komponen lain akan mengakibatkan *body dissatisfaction* (Monteath & McCabe, 1997; Thompson et al., 1998).

Masa remaja merupakan masa transisi dari masa anak-anak menuju masa yang lebih dewasa. Ia memandang dunianya seperti apa yang ia inginkan, bukan

sebagaimana adanya. Ciri perilaku yang menonjol pada usia-usia ini terutama terlihat pada perilaku sosial. Dalam masa ini, teman sebaya mempunyai arti yang amat penting. Misalnya mereka ikut dalam klub, geng sebaya yang perilaku dan nilai-nilai kolektifnya sangat mempengaruhi perilaku serta nilai-nilai individu-individu yang menjadi anggotanya. Inilah proses dimana individu membentuk pola perilaku dan nilai-nilai baru yang pada gilirannya bisa menggantikan nilai-nilai serta pola perilaku yang dipelajarinya di rumah (Latifah, 2008).

Permasalahan ketidakpuasan akan tubuh pada remaja putri pun dikemukakan oleh Gunn & Pikoff (dalam Santrock, 2007) bahwa selama masa pubertas secara umum remaja putri tidak begitu senang dengan tubuh mereka dan memiliki *body image* yang lebih negatif dibandingkan dengan remaja laki-laki. Penelitian terdahulu dilakukan oleh Liestianingsih (2002) juga menyatakan bahwa pada umumnya perubahan fisik pada saat pubertas menyebabkan remaja putri kurang puas terhadap penampilan fisiknya dibandingkan dengan remaja putra. Remaja putri beranggapan bahwa dengan memiliki tubuh yang ideal dan menarik, mereka akan lebih mudah untuk terlibat dalam hubungan yang romantis.

Ketidakpuasan remaja putri terhadap tubuhnya dapat dilihat dari survey yang dilakukan terhadap 114 remaja putri yang telah menjadi *member herbalife* di Bandung. Hasil survey mengungkapkan bahwa 78 orang (68,4%) dari remaja putri yang survey merasa bahwa dirinya gemuk dan merasa tidak puas terhadap bentuk tubuhnya. Padahal dengan menghitung Indeks Massa Tubuh (IMT) didapatkan bahwa 2,56% dari 78 orang yang merasa gemuk tersebut yang memang benar-benar gemuk. Sedangkan 11,5% sebenarnya kekurangan berat tubuh dan 85,5% berada pada taraf berat tubuh yang normal.

Hasil wawancara terhadap remaja putri yang menjadi *member herbalife* di Bandung menyatakan mereka merasa kurang menyukai bentuk tubuhnya, walaupun jika dilihat IMT (Indeks Massa Tubuh), sebagian besar dari mereka memiliki tubuh yang normal, bahkan beberapa memiliki tubuh yang kurus. Mereka merasa bahwa beberapa bagian tubuhnya terlihat gemuk, seperti di bagian perut, paha, pinggul dan sebagainya. Mereka menginginkan tubuh yang ramping sehingga mereka menggunakan produk-produk pelangsing untuk mendapatkan tubuh yang mereka anggap ideal tersebut. Perasaan negatif terhadap tubuhnya ini sering membuat mereka merasa minder saat berada di lingkungan sosial, apalagi saat melihat orang lain yang memiliki tubuh lebih langsing dibanding dirinya. Mereka merasakan tidak percaya diri untuk tampil didepan umum dan sering memastikan penampilan fisiknya ketika mereka tidak merasa nyaman dengan penampilan mereka. Mereka akan merasa khawatir jika tidak memeriksa penampilan mereka. Sehingga hal-hal yang dipaparkan di atas menunjukkan permasalahan yang ada pada remaja putri bukanlah tentang berat badan mereka yang berlebih namun adanya perasaan tidak puas terhadap tubuh mereka. Atau yang secara teori menurut Rosen & Reiten (1996) disebut sebagai *Body Dissatisfaction*.

Dari hasil penelitian ditemukan bahwa sebagian remaja putri ternyata memiliki *body dissatisfaction* (Thompson, Heinberg, Altabe, & Tantleff-Dunn, 1998; dalam Stice & Whitenton, 2002). Hal tersebut dikarenakan pada saat mulai memasuki masa remaja, seorang wanita akan mengalami peningkatan jaringan lemak yang membuat tubuhnya menjadi semakin jauh dari badan kurus yang ideal (Graber, Brooks-Gunn, Paikoff, & Warren, 1994; Tobin-Richards, Boxer, Kavrell,

& Petersen, 1984; dalam Stice & Whitenton, 2002). Persepsi mengenai tubuh yang negatif ini dapat mengakibatkan adanya usaha-usaha obsesif terhadap kontrol berat badan pada remaja (Davison & Birch, 2001; Schreiber et al., 1996; Vereecken & Maes, 2000; dalam Papalia, 2007).

Mengutip *Mental Health Weekly Digest* edisi Agustus 2006, sebuah penelitian menunjukkan bahwa remaja putri yang merasa tidak puas dengan tubuh mereka memiliki kecenderungan untuk melakukan diet, kurang melakukan kegiatan fisik, kurang mengonsumsi buah-buahan dan sayuran, mengonsumsi pil diet, dan memuntahkan dengan paksa makanan yang telah mereka makan. Penulis sendiri mencoba membuat survey kecil pada remaja putri yang menjadi member Herbalife di Bandung untuk mengetahui bagaimana fenomena diet yang terjadi pada mereka. Ternyata, 7 dari 10 remaja putri yang diwawancarai mengaku pernah melakukan diet di luar anjuran para ahli sebelum akhirnya memilih herbalife untuk program diet mereka. Diet yang mereka lakukan bukanlah diet yang berada dalam pengawasan ahli gizi. Mereka mengaku mengetahui cara diet tersebut dari teman maupun dari tips-tips diet yang mereka dapatkan dari media massa. Beberapa cara menurunkan berat badan yang mereka lakukan antara lain adalah melewatkan makan malam, hanya mengonsumsi apel dan sayur dalam sehari, melewatkan sahur saat puasa dan hanya berbuka puasa dengan pisang, menggunakan obat diet yang mereka beli dari online shop.

Diet mencakup pola-pola perilaku yang bervariasi, dari pemilihan makanan yang baik untuk kesehatan sampai pembatasan yang sangat ketat akan konsumsi kalori (Kim & Lennon, 2006). Perilaku tidak sehat yang dapat diasosiasikan dengan diet misalnya puasa, tidak makan dengan sengaja,

penggunaan pil-pil diet, penahan nafsu makan atau *laxative*, muntah dengan disengaja, dan *binge eating* (French & Jeffery, 1994; USDHHS et al., 1989, Serdulla, Collins, et al., 1993; dalam French, Perry, Leon, & Fulkerson, 1995).

Berdasarkan hasil wawancara penulis dengan ahli gizi, saat ini tidak banyak remaja yang mendatangi dokter atau ahli gizi untuk berkonsultasi mengenai cara menurunkan berat badan yang sehat. Mereka cenderung mencoba-coba cara diet populer yang belum tentu baik untuk kesehatan agar berat badan mereka lebih cepat turun. Namun demikian, cara diet populer yang mereka terapkan tersebut belum tentu mengandung asupan nutrisi seimbang yang sangat penting bagi kesehatan mereka. Penelitian juga menunjukkan bahwa alasan untuk berdiet mempengaruhi perilaku diet seseorang. Sebagai contoh, orang-orang yang berdiet semata-mata bertujuan untuk memperbaiki penampilan akan cenderung untuk menempuh cara-cara yang tidak sehat untuk menurunkan berat badan mereka. Sebaliknya, orang yang melakukan diet untuk alasan kesehatan akan melakukan cara yang sehat pula, misalnya mengikuti pola makan yang dianjurkan (Kim & Lennon, 2006).

Seperti yang dilakukan para remaja yang menjadi *member herbalife* di Bandung. Mereka yang sudah mengikuti program diet sehat di Herbalife tetap melakukan diet diluar program sehat dari herbalife. Banyak hal yang mereka kemukakan tentang tubuh mereka yang tidak ideal atau tidak langsing, sehingga menyebabkan mereka mengkonsumsi obat pelangsing. Sejak awal mereka telah mengetahui resiko berbahaya yang akan didapatkan dengan mengkonsumsi obat pelangsing, bahkan ada beberapa diantara mereka telah merasakan dampaknya, seperti merasa lemas karena kekurangan cairan tubuh, sistem pencernaan yang

terganggu, kulit dan bibir yang pecah-pecah sampai dengan jantung yang berdebar-debar lebih kencang, namun mereka tetap harus mengkonsumsi obat pelangsing, karena mereka membayangkan hasil yang didapatkan membuat mereka mengesampingkan kemungkinan bahaya resiko yang terjadi.

Paparan diatas memperlihatkan bahwa adanya keterlibatan perasaan dan penilaian yang dilakukan remaja yang mengkonsumsi obat pelangsing terhadap penampilan fisiknya. Perasaan dan penilaian tersebut meyebabkan munculnya rasa tidak percaya diri jika tidak tampil langsing dan penilaian terhadap tubuhnya menimbulkan rasa ketidakpuasan terhadap tubuhnya. Ketidakpuasan juga membuat mereka merasa tidak tampil menarik, jika tidak memiliki tubuh langsing. Lebih lanjut hal ini mendorong munculnya rasa kekhawatiran yang besar terhadap tubuh mereka. Rasa khawatir ini diwujudkan dalam kecemasan akan bertambahnya berat badan, sehingga berat badan sering kali menjadi masalah bagi mereka. Ini menunjukkan adanya *body dissatisfaction* pada remaja yang menjadi member *herbalife*. Hal ini juga memperlihatkan bahwa pentingnya tubuh langsing bagi mereka yang digambarkan melalui adanya upaya yang dilakukan untuk mendapatkan tubuh yang langsing, meskipun dengan cara yang beresiko yakni dengan mengkonsumsi obat pelangsing. Dengan membayangkan efisiensi dari obat pelangsing membuat mereka semakin mengkonsumsinya, efisiensi yang dimaksud adalah mendapatkan tubuh yang langsing, tanpa waktu yang lama dan tanpa melakukan proses yang sulit. Dengan itu impian memiliki tubuh ideal, menjadi seorang yang cantik dan menarik dapat segera diraih.

Melakukan diet berarti membatasi dengan cermat konsumsi kalori atau jenis makanan tertentu, selama dilakukan dengan proposional dengan

memperhatikan kebutuhan tubuh, diet dapat membuat berat badan berkurang dan tubuh tetap sehat. Akan tetapi jika dilakukan secara sembarangan dapat berakibat fatal. Menurut survey Horm dan Anderson (dalam Grogan, 2008: 58) menunjukkan bahwa 40% perempuan melakukan pengurangan berat badan secara tidak sehat. Banyak pakar kesehatan yang menyalahgunakan program diet yang akhir-akhir ini mengakibatkan peningkatan terjadinya anoreksia atau kegagalan makan yang kronis, yang mengakibatkan setengah kelaparan, dan terjadinya bulimia, dengan usaha memuntahkan kembali, berpuasa, atau penyalahgunaan obat pencahar berlebihan (Polivy dan Herman, 1985; Garner dan Garfinkel, 1990 dalam Calhoun, 1995;190).

Meskipun mereka telah mengetahui dan merasakan langsung resiko berbahaya dari penggunaan obat pelangsing dan program diet yang tidak dianjurkan, namun mereka masih memiliki keinginan yang kuat untuk melakukan diet dengan salah satunya mengkonsumsi obat pelangsing dan melakukan diet diluar anjuran dokter ataupun ahli gizi. Walaupun sebenarnya mereka tidak memiliki kelebihan berat badan, tetapi mereka menginginkan penampilan yang lebih menarik lagi. Hal ini mendorong mereka berusaha mencari cara untuk mengatasinya. Herbalife sendiri adalah produk yang paling banyak diminati oleh banyak orang yang ingin menurunkan berat badan mereka secara cepat. Dibandingkan dengan produk lainnya Herbalife merupakan produk yang paling banyak diminati termasuk para remaja putri.

Gambaran seseorang mengenai tubuhnya lebih bersifat subjektif. Apabila seseorang menganggap kondisi fisiknya tidak sama dengan konsep idealnya, maka individu tersebut akan merasa memiliki kekurangan secara fisik meskipun dalam

pandangan orang lain sudah dianggap menarik. Keadaan seperti itu yang sering membuat seseorang tidak dapat menerima kondisi fisiknya atau merasa tidak puas dengan bentuk tubuhnya. Jika seorang remaja merasa gemuk dan memiliki berat badan berlebih, mereka cenderung merasa tidak puas dengan kondisi tubuhnya dan menginginkan berat tubuhnya berkurang. Kesenjangan yang terlalu jauh antara tubuh yang dipersepsi dengan gambaran idealnya akan menyebabkan ketidakpuasan terhadap tubuhnya, hal tersebut yang mendorong remaja untuk mengambil keputusan berdiet yang pada dasarnya dilakukan untuk mengurangi tekanan karena ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh yang tidak sesuai dengan gambaran idealnya.

Disisi lain para remaja mengetahui resiko dari melakukan diet tidak sehat bukanlah hal yang dapat disepelekan. Mereka yang mengetahui resiko dari diet tidak sehat tetap melakukan hal tersebut demi mendapatkan tubuh yang sesuai dengan keinginan mereka.

Berdasarkan paparan diatas membuat penulis tertarik untuk meneliti “Hubungan antara *body dissatisfaction* dengan perilaku diet tidak sehat pada remaja putri yang menjadi *member herbalife* di Bandung”.

1.2 Identifikasi Masalah

Rosen dan Reiter (1996) mendeskripsikan *body dissatisfaction* sebagai keterpakuan pikiran akan penilaian yang negative terhadap tampilan fisik dan adanya perasaan malu dengan keadaan fisiknya ketika berada dilingkungan sosial. *Body dissatisfaction* ini memiliki 5 aspek didalamnya, antara lain: Penilaian negative terhadap bentuk tubuh, perasaan malu terhadap bentuk tubuh ketika

berada di lingkungan, *body checking*, kamuflase tubuh, dan menghindari aktivitas sosial dan kontak fisik dengan orang lain (Rosen & Reiter, 1996). *Body dissatisfaction* ini yang seringkali berujung pada perilaku diet yang tidak sehat yang dilakukan para remaja terutama remaja putri. Banyak hal yang dilakukan para remaja atau para wanita dalam menjaga bentuk tubuh mereka. Remaja yang bentuk tubuhnya kurang ideal atau tidak langsing menurut mereka, menyebabkan mereka berusaha untuk langsing dengan berbagai cara sehat seperti senam, yoga dan melakukan diet dengan mengurangi makanan. Tetapi banyak dari para remaja yang malas untuk melakukan cara sehat sehingga mereka mengambil cara yang mudah menurut mereka dengan mengkonsumsi obat pelangsing baik yang kimia maupun herbal. Mereka juga melakukan diet dengan cara yang tidak sehat diluar anjuran dokter atau ahli gizi, misalnya dengan mengkonsumsi obat pelangsing. Selain itu mereka juga menghindari sarapan pagi dengan alasan melakukan diet. Secara teori perilaku diet merupakan bagian dari pola makan. Diet merupakan salah satu cara pengaturan makanan, cara membentuk atau mencapai proporsi berat badan dan taraf kesehatan yang seimbang melalui pengaturan pola makan, minum dan aktifitas fisik. Perilaku diet memiliki aspek-aspek menurut Ruderman (1986: 245) yang terdiri dari: Aspek eksternal, aspek *emosional eating* dan aspek *Restraint*.

Dalam penelitian ini, masalah yang ingin diangkat oleh penulis adalah "Seberapa erat hubungan antara *body dissatisfaction* dan perilaku diet remaja putri yang menjadi *member herbalife* di Bandung?"

1.3 Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan:

1. Untuk mengetahui keeratan hubungan antara *body dissatisfaction* dan perilaku diet tidak sehat pada remaja putri yang menjadi *member herbalife* di Bandung.
2. Untuk mengetahui tinggi rendahnya *body dissatisfaction* dan perilaku diet tidak sehat yang dilakukan pada remaja putri yang menjadi *member herbalife* di Bandung.
3. Untuk mengetahui aspek *body dissatisfaction* mana yang berkorelasi tinggi dengan perilaku diet tidak sehat remaja putri yang menjadi *member herbalife* di Bandung.

1.4 Kegunaan Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memperkaya pengetahuan pembaca tentang *body dissatisfaction*, khususnya hubungan antara *body dissatisfaction* dan perilaku diet pada remaja putri yang menjadi *member herbalife* di Bandung. Diharapkan juga dapat memberikan informasi tentang efek negatif dari diet yang dilakukan diluar anjuran para ahli. Juga mengetahui bahaya dari memiliki *body dissatisfaction* sehingga para remaja putri dapat belajar untuk menerima keadaan fisiknya, sesuai dengan tuntutan tugas perkembangan mereka.

Penelitian ini juga diharapkan dapat bermanfaat untuk meningkatkan kesadaran orang tua atau *significant others* akan *body dissatisfaction* yang dialami remaja putri.