

BAB I

PENDAHULUAN

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Manusia merupakan makhluk hidup yang selalu berkembang mengikuti tahap-tahap perkembangan tertentu. Manusia harus melewati satu tahap ke tahap selanjutnya dalam menjalani kehidupan, termasuk di dalamnya yaitu masa remaja. Periode ini merupakan masa pertumbuhan dan pengembangan diri baik secara pribadi maupun dengan lingkungannya, sehingga banyak tenaga yang dibutuhkan untuk melakukan berbagai aktivitas tersebut. Oleh karena itu, remaja membutuhkan banyak nutrisi dari bahan-bahan makanan yang dikonsumsinya. Tetapi saat ini pada kenyataannya para remaja, khususnya remaja putri cenderung melakukan diet untuk memiliki badan langsing, sehingga remaja putri rela untuk melakukan apa saja meskipun menyiksa diri hanya untuk membentuk tubuh yang langsing.

Menurut Nevid (dalam Maria, Prihanto, & Sukamto, 2001: 274) bentuk tubuh model dalam majalah ataupun iklan-iklan kecantikan beberapa dekade ini menunjukkan adanya perubahan. Pada tahun 1950-an bentuk tubuh perempuan dikatakan ideal apabila memiliki payudara dan pantat yang besar. Namun pada era tahun 1990-an justru proporsi yang ideal bagi perempuan adalah ukuran payudara dan pinggul yang kecil atau bentuk tubuh yang lebih kurus. Wanita khususnya remaja putri menganggap bentuk tubuh yang menarik sesuai dengan standar budaya yaitu berbadan kurus, sehingga hanya sedikit remaja yang merasa puas

dengan tubuhnya. Meskipun pakaian dan alat-alat kecantikan dapat digunakan untuk menyembunyikan bentuk-bentuk fisik yang tidak disukai remaja dan untuk menonjolkan bentuk fisik yang dianggap menarik, tetapi belum cukup untuk menjamin adanya rasa puas terhadap fisiknya. Kesadaran akan adanya reaksi sosial terhadap berbagai bentuk tubuh menyebabkan remaja sangat memperhatikan pertumbuhan tubuhnya yang tidak sesuai dengan standart budaya yang berlaku.

Sesuai dengan ciri remaja yang mulai tertarik dengan lingkungannya, menyebabkan remaja mengikuti standar-standar yang berlaku di lingkungannya. Lingkungan menganggap bahwa kurus itu cantik. Remaja ingin dianggap cantik, jadi harus memiliki tubuh yang kurus. Berbeda dengan anak-anak, remaja menyadari bahwa daya tarik fisik berperan penting dalam hubungan sosial dan bahwa remaja yang menarik secara fisik biasanya diperlakukan dengan lebih baik daripada yang kurang menarik.

Menurut APA (1994: 543) data menunjukkan bahwa *anorexia nervosa* dimulai antara usia remaja yaitu pada usia antara 13-18 tahun dan lebih 90% kasus tersebut diderita oleh perempuan. Sekitar 0.5%-1.0% perempuan yang memenuhi kriteria diagnostik *anorexia nervosa* berada pada usia remaja akhir sampai usia dewasa awal. Tetapi peneliti belum menemukan data statistik remaja putri yang mengalami *anorexia nervosa* di Indonesia.

Dalam salah satu rubrik konseling seorang remaja putri mengaku bahwa yang dulunya gemuk, kemudian melakukan diet selama satu setengah tahun. Awalnya hanya diet biasa tetapi berlanjut menjadi diet ketat dan menjadi semakin *paranoid*,

karena hampir satu tahun tidak mengkonsumsi makanan yang mengandung lemak dan karbohidrat. Meskipun sudah kurus tetapi tetap merasa gemuk. Setelah dia makan dalam jumlah yang banyak akan memiliki perasaan bersalah, kemudian akan meminum obat-obat pencahar (31 Januari., Iri Sama Teman, para 1). Diet yang dilakukan dengan tidak wajar yaitu dengan diet ketat, menolak makanan yang mengandung lemak dan kalori tinggi, serta khawatir berat badan naik perlu diwaspadai karena hal-hal tersebut dapat menjadi seorang penderita *anorexia nervosa* (n.d., Analisa Pakar, para 1).

Moore (1997: 363) menyebutkan *anorexia nervosa* terjadi akibat seseorang melakukan penolakan untuk mempertahankan bentuk badan di atas berat normal minimum menurut umur dan tinggi. Terjadinya penurunan berat badan 15% di bawah standar atau kegagalan membuat kenaikan berat badan yang sesuai selama periode pertumbuhan, sehingga berat badan kurang dari 15% berat badan yang sesuai dengan standar normal. Untuk mengetahui berat badan dalam batas normal menurut BMI (*Body Mass Index*) dapat diukur dengan cara:

Berat Badan (Kg)

$\frac{\text{Berat Badan (Kg)}}{\text{Tinggi Badan (m)} \times \text{Tinggi Badan (m)}}$

Lalu hasil yang diperoleh dikategorikan sebagai berikut:

Tabel 2.1 Kategori Berat Badan Menurut BMI

BMI	Status Berat Badan
Dibawah 18.5	Di bawah normal
18.5 – 24.9	Normal
25.0 – 29.9	Kelebihan berat
Di atas 30.0	Obesitas

Moore (1997: 363) juga berpendapat *anorexia nervosa* adalah gangguan makanan yang berhubungan dengan penolakan secara sadar terhadap makanan dan ketakutan yang hebat menjadi gemuk, tingkat aktivitas individu sangat tinggi, dan energi yang dikeluarkan lebih tinggi daripada individu *non anorexia nervosa*.

Banyak remaja ingin terlihat langsing dan kurus karena beranggapan bahwa menjadi kurus akan membuat mereka bahagia, sukses dan populer. Remaja dengan gangguan *anorexia nervosa* memiliki masalah dengan *body image*. Artinya mereka sudah memiliki *mind set* (pemikiran yang sudah ter"patri") bahwa tubuh mereka tidak ideal. Mereka mempersepsikan tubuhnya gemuk dan tidak seksi intinya tidak menarik. Akibat pemikiran yang telah dimiliki ini, seorang remaja akan selalu melihat tubuh terkesan gemuk padahal kenyataannya justru berat badan semakin turun hingga akhirnya menjadi sangat kurus. Hal inilah yang menyebabkan remaja menjadi tidak percaya diri dan sulit menerima kondisi dirinya serta beranggapan bahwa kepercayaan diri akan tumbuh kalau memiliki tubuh yang sempurna (sempurna di sini adalah kurus) (18 Januari 2002., *Anorexia Nervosa*, para 2).

Di balik tubuh kurusnya Imelda Fransisca Miss Indonesia 2005 ternyata pernah menderita *anorexia nervosa*. Awalnya tidak disadari bahwa kebiasaannya memuntahkan kembali makanan yang baru saja masuk ke perutnya merupakan suatu penyakit. Awal semester saat menempuh kuliah, ia baru mengetahui kalau dirinya menderita *anorexia nervosa* dan membutuhkan bantuan. Menurutnyanya itu semua disebabkan karena ketidakpuasan dengan bentuk fisiknya yang agak gemuk. Begitupun juga dengan bintang sinetron dan model Diana Pungky juga

mengaku sebagai seorang model Diana harus menjaga berat badan dan bentuk tubuhnya yang mudah untuk gemuk. Bentuk tubuh yang langsing atau kurus itu merupakan tuntutan profesi sehingga Diana rela untuk menjadi vegetarian. Awalnya bahagia karena tidak perlu takut untuk menjadi gemuk. Tapi hal itu tidak berlangsung selamanya karena Diana mengeluh sering pusing, sehingga akhirnya disarankan oleh dokter untuk kembali ke cara makan normal.

Para model dan artis-artis yang tampil di layar kaca dan media cetak menonjolkan bentuk tubuh yang kurus, sehingga artis-artis tersebut berusaha untuk selalu tampak kurus dan menarik. Jadi tidak heran jika remaja menjadikan model-model yang ada pada majalah atau iklan sebagai suatu standar untuk ukuran kecantikan. Menurut Sharma (dalam Maria, Prihanto, & Sukanto, 2001: 275) standar tersebut mengakibatkan para perempuan sangat terobsesi untuk memperbaiki kekurangan tubuhnya dengan memandangi diri mereka sendiri sebagai objek dan merespon perempuan lain sebagai objek pesaing.

Cara yang mungkin dilakukan untuk menurunkan berat badan mereka antara lain dengan mengkonsumsi produk-produk penurun berat badan seperti pil atau jamu, berolahraga ekstra keras, minum obat pencahar, pola makan yang salah, atau memuntahkan makanan. Mereka tidak menyadari bahwa dengan terus melakukan hal-hal tersebut akan muncul banyak efek negatif seperti kulit menjadi kering, tumbuh banyak rambut pada wajah dan leher, kuku jari menjadi mudah patah, detak jantung melemah, suhu badan menurun serta otot-otot tubuh melemah (Neale & Davidson, 2000: 224).

Menurut Jongsma Jr., Peterson & McInnis (Sukanto, 1999: 390) dampak negatif secara psikologis yang akan mengganggu masa perkembangan saat ini dan selanjutnya antara lain kepercayaan diri yang rendah, berfokus pada tampilan fisik sebagai kriteria utama untuk penerimaan diri, tidak *asertif* untuk mengatasi masalah-masalah emosional, tidak mampu mengenali hubungan antara ketakutan akan kegagalan sebagai dorongan *perfeksionisme* dan penyebab rendahnya kepercayaan diri.

Dampak psikis lain yang akan dialami antara lain perasaan tidak berharga, sensitif, mudah tersinggung, mudah bersalah, kehilangan minat untuk berinteraksi dengan orang lain, minta perhatian dari orang lain dan depresi (18 Januari 2002., *Anorexia Nervosa*, para 5).

Selain itu adanya tuntutan tugas-tugas perkembangan pada masa remaja seperti mencapai hubungan baru dan yang lebih matang dengan teman sebaya baik pria maupun wanita dan mencapai peran sosial pria dan wanita turut pula menunjang besarnya risiko munculnya kecenderungan *anorexia nervosa* pada masa remaja. Serta proses sosialisasi sejak kecil yang mengajarkan bahwa tampilan fisik merupakan modal penting untuk dapat memenuhi tugas perkembangan menyebabkan remaja cenderung memfokuskan diri pada usaha-usaha memperbaiki tampilan (Hurlock, 1994: 209). Sehingga remaja putri rela untuk melakukan diet dengan mengurangi atau menolak makanan dan melakukan aktivitas yang tinggi dengan tujuan untuk memiliki badan yang lebih kurus serta menetapkan ukuran berat badan tertentu yang harus dicapainya. Budaya yang saat ini memegang peranan bahwa wanita dengan tubuh mendekati ideal yaitu

selangsing mungkin akan mendapatkan respek daripada wanita yang bertubuh gemuk. Wanita dengan tubuh gemuk akan tersingkir dan akan mendapatkan perlakuan yang tidak menyenangkan (Arimbi, Saptaningrum & Sulistyani, 1998: 56).

Inilah yang menyebabkan remaja memikirkan penilaian lawan jenis terhadap dirinya termasuk pada tubuhnya. Karena pada periode ini, remaja tertarik untuk menjalin hubungan yang lebih matang dengan lawan jenis. Agar dapat dianggap memiliki daya tarik, remaja putri rela untuk melakukan diet yang berlebihan hingga nantinya akan mengarah untuk memiliki kecenderungan *anorexia nervosa*. Dengan ada atau tidaknya kehadiran lawan jenis di lingkungan sekolah sebagai teman sebaya diduga berpengaruh terhadap kecenderungan *anorexia nervosa* pada remaja putri. Karena sebagian besar waktu dan teman sebaya terdapat di sekolah, sehingga tekanan untuk menjadi langsing yang didapatkan dari teman sebaya juga akan berbeda. Hal ini merupakan salah satu faktor yang menyebabkan kelainan dalam pola makan disamping kelainan bawaan (23 Oktober 2004., Lebih Jauh Tentang Anorexia & Bulimia, para 1). Alasan inilah yang mendorong peneliti untuk mengetahui ada tidaknya perbedaan *anorexia nervosa* pada siswa Sekolah Menengah Atas yang siswanya berjenis kelamin putra dan putri dan Sekolah Menengah Kejuruan yang semua siswanya putri.

1.2 Batasan Masalah

Dalam penelitian ini akan dilihat ada tidaknya perbedaan kecenderungan *anorexia nervosa* antara remaja putri yang bersekolah di Sekolah Menengah Atas

yang siswanya putra dan putri dan di Sekolah Menengah Kejuruan yang semua siswanya putri, maka dilakukan suatu penelitian yang bersifat komparatif. Dalam penelitian ini Sekolah Menengah Kejuruan memiliki spesialisasi jurusan akuntansi, sekretaris (yang saat ini berubah menjadi administrasi perkantoran), penjualan dan pariwisata yang diberikan secara bertahap mulai dari kelas satu hingga kelas tiga. Agar wilayah penelitian menjadi semakin sempit maka yang akan digunakan sebagai subyek dalam penelitian ini adalah remaja putri di SMA Negeri 21 (putra dan putri) dan SMK Negeri 4 (putri).

1.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian pada latar belakang dan batasan masalah, maka masalah yang ada dapat dirumuskan sebagai berikut :

“ Apakah ada perbedaan kecenderungan *anorexia nervosa* pada remaja putri di Sekolah Menengah Atas dan di Sekolah Menengah Kejuruan?”

1.4 Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui secara empiris ada tidaknya perbedaan kecenderungan *anorexia nervosa* pada remaja putri di Sekolah Menengah Atas dan Sekolah Menengah Kejuruan.

1.5 Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan beberapa manfaat antara lain:

1. Manfaat teoritis :

Memberi tambahan wacana pada pengembangan ilmu pengetahuan psikologi perkembangan serta patologi anak dan remaja terhadap kecenderungan *anorexia nervosa* di kalangan remaja putri.

2. Manfaat praktis :

a. bagi para pendidik, orang tua dan orang-orang yang tertarik pada pendampingan remaja putri.

Dengan penelitian ini akan dapat diperoleh data-data tentang karakteristik remaja putri yang memiliki kecenderungan *anorexia nervosa* sehingga dapat memberikan pendampingan yang lebih tepat.

b. bagi peneliti

Hasil penelitian dapat memberikan pengetahuan tentang pengaruh lingkungan terhadap kecenderungan *anorexia nervosa* pada remaja putri.