

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. LATAR BELAKANG MASALAH

Pada umumnya, seorang perempuan akan memerhatikan penampilannya serta menginginkan bentuk tubuh yang ideal. Perempuan yang bertubuh ideal akan nyaman memakai jenis pakaian apapun sehingga terlihat cantik dan menarik, dan akan lebih percaya diri dalam pergaulan sehari-hari. Menurut *World Health Organization*, pengelompokan tubuh kurus, ideal, dan gemuk dapat dilakukan dengan menggunakan hasil perhitungan *Body Mass Index* (BMI) atau Indeks Massa Tubuh, dimana tubuh dikatakan kurus apabila memiliki BMI sebesar kurang dari 18,50. Tubuh dikatakan ideal apabila memiliki BMI sebesar 18,50 sampai 24,99. Untuk tubuh gemuk sampai obesitas BMI-nya sebesar lebih dari 25,00 sampai 40,00.

Secara lebih spesifik, menurut Santrock (2003), perempuan yang berusia 12-18 tahun akan sangat memerhatikan penampilannya. Hal yang sama dikatakan oleh Dr. Brizendine (2006) bahwa saraf otak remaja perempuan berkembang dalam menentukan cara berpikir, merasa dan bertindak serta terobsesi dengan penampilan. Faktanya, tidak semua perempuan memiliki bentuk tubuh ideal seperti yang diidam-idamkan. Ada yang gemuk dan ada yang kurus. Hal ini disebabkan oleh banyak hal, salah satunya dari pola perilaku ketika makan yang kurang tepat.

Peneliti kemudian melakukan survei awal via internet terhadap 11 siswi SMA Khusus Perempuan “X” Yogyakarta. Di SMA tersebut, karena seluruh siswi berjenis kelamin perempuan, maka pembicaraan mengenai bentuk tubuh, dan diet sangat banyak dilakukan dan menjadi pembicaraan umum di kalangan siswi. Survei awal dilakukan via internet dikarenakan lokasi serta kesibukan peneliti serta responden survei awal. Dari survei awal tersebut didapat penjelasan bahwa remaja-remaja perempuan di SMA Khusus Perempuan “X” Yogyakarta yang melakukan diet mengontrol pola makannya antara lain dengan menu makan yang banyak mengandung lemak seperti daging berlemak dan santan, serta banyak mengonsumsi makanan yang digoreng sehingga banyak mengandung lemak jenuh; makan makanan cepat saji yang banyak mengandung karbohidrat pada nasi, kentang, pasta dan roti, susu dan keju, serta makanan manis; jadwal makan yang tidak pasti atau tidak teratur; tetap makan walaupun sudah merasa kenyang; banyak mengonsumsi cemilan atau *snack*.

Pola makan yang kurang tepat tersebut disebabkan karena saat masa remaja, emosi yang terdapat dalam diri masih belum stabil dan sulit dikontrol. Remaja dengan emosinya yang labil akan cenderung ingin makan dalam jumlah banyak dan enak, berbeda dengan orang dewasa yang memiliki kematangan dan kestabilan emosi yang lebih baik.

Saat memasuki masa remaja atau pubertas, sebagian perempuan akan lebih memerhatikan penampilan dan memberikan penilaian yang negatif terhadap tubuhnya sendiri. Menurut Dr. Brizendine, penulis buku *Female Brain*, selama masa pubertas, seluruh alasan keberadaan biologis seorang perempuan adalah

untuk menjadi perempuan yang menarik. Perempuan mulai menilai dirinya dengan melihat rekan-rekan sebaya serta citra perempuan menarik lainnya yang ada di media. Hal tersebut tentunya akan membentuk persepsi para perempuan tentang penampilan yang cantik, dan semakin diperkuat dengan adanya keinginan untuk dekat dengan lawan jenis atau bagi yang sudah memiliki pasangan, mereka akan merasa khawatir apabila pasangan akan memutuskan hubungan jika berat badan dirinya bertambah. Hal ini membuat remaja perempuan umumnya memiliki keinginan untuk menjadi lebih kurus, cantik dan dapat menarik perhatian lawan jenis. Kepedulian terhadap penampilan dan gambaran tubuh yang ideal dapat mengarah kepada upaya seperti mengontrol berat badan.

Hal ini membuat sebagian besar perempuan akan melakukan berbagai cara untuk mendapatkan tubuh yang kurus dan cantik, seperti misalnya melakukan diet, olahraga teratur, bahkan sampai melakukan perawatan tubuh yang meragukan seperti diet ketat, operasi sedot lemak, menggunakan obat-obat kimia, dan lain-lain. Melakukan program diet dapat dilandasi oleh berbagai macam tujuan, ada yang diet untuk menguruskan badan, dan ada juga untuk kesehatan.

Hasil riset tahun 2010 yang dilakukan oleh Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS), menunjukkan bahwa terdapat 14% remaja di Indonesia, mengalami kelebihan berat badan sehingga menjalani program diet. Di samping itu, riset kesehatan dasar dari Kementerian Kesehatan tahun 2010 menunjukkan, remaja perempuan di Indonesia yang mengalami kegemukan meningkat dari 23,8% menjadi 26,9%. (<http://health.kompas.com/>)

Para remaja, khususnya perempuan, melakukan berbagai usaha agar mendapatkan gambaran tubuh yang ideal sehingga terlihat menarik seperti, berpakaian yang sesuai dengan bentuk tubuh atau menggunakan alat-alat kecantikan, namun usaha tersebut belum sepenuhnya dapat memuaskan penampilan mereka. Hal ini sejalan dengan pendapat Dion (dalam Hurlock, 1999) yang menyatakan bahwa 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 hal tersebut belum cukup untuk menjamin adanya perasaan puas terhadap tubuhnya.

Adanya ketidakpuasan dalam dirinya mengenai tubuhnya akan menyebabkan remaja, khususnya perempuan berusaha melakukan program diet dengan mengontrol pola makan. Saat akan melakukan program diet, banyak persiapan yang dilakukan, seperti misalnya membaca dari buku, internet, atau bertanya pada orang lain mengenai program-program diet yang terpercaya untuk membentuk tubuh kurus. Hasilnya, setelah menyaring informasi-informasi tentang diet yang dapat dilakukan, maka perempuan akan segera melakukan dietnya.

Berdasarkan hasil wawancara peneliti dengan 11 remaja perempuan, yang bersekolah di SMA khusus perempuan "X" di Yogyakarta yang melakukan diet, dimana di sekolah tersebut sudah menjadi perbincangan umum mengenai diet dan bentuk tubuh, remaja-remaja tersebut melakukan diet dengan cara mengatur pola makan, seperti : mengontrol jumlah makanan, 63% remaja perempuan mengonsumsi sepiring penuh makanan dua kali sehari yaitu pagi dan siang hari, sisanya hanya makan sepiring penuh sehari sekali di siang hari,

sedangkan pagi dan sore hanya mengonsumsi buah atau susu *low-fat*. Hal ini dilakukan untuk mengontrol jumlah kalori yang masuk ke dalam tubuh agar tidak melebihi standar kalori untuk perempuan yaitu 1329-1958 (NHANES);

Mengonsumsi obat diet yang saat ini banyak dijual melalui dokter atau *online shop* dengan mengonsumsinya sebelum makan, contohnya *CMP* dan *Fruit & Plant Slimming Capsule Herbal USA*. Hal ini dilakukan oleh 18% remaja perempuan. Obat-obat pengurus dengan bentuk kapsul, tablet, dan lain-lain yang saat ini sangat banyak beredar di pasaran, banyak menjadi pilihan remaja perempuan untuk mendapatkan bentuk tubuh yang diinginkan dengan cara yang cepat. Obat diet tersebut bermanfaat untuk menurunkan berat badan hingga 8-20 kg/bulan;

Mengatur jadwal makan. Remaja perempuan sebanyak 27% seringkali menunda makan atau hanya akan makan ketika kondisi lapar untuk membatasi jumlah kalori. Tubuh secara unik akan menurunkan metabolisme bila sedang lapar, hal ini tentu tidak bagus untuk proses penurunan berat badan, karena ketika lapar remaja perempuan cenderung makan lebih banyak. Untuk menghindari hal tersebut, maka sebaiknya membuat pola makan harian yang rutin dilakukan setiap hari;

Mengatur menu makanan yang dimakan. Remaja perempuan sebanyak 72% mengonsumsi setengah piring nasi dengan sayur yang banyak dan tanpa daging, setengah piring nasi dengan daging tanpa lemak misalnya dada ayam tanpa kulit, dan lain-lain, sedangkan 27% yang lainnya mengonsumsi satu piring nasi dengan sayuran tanpa daging. Berdasarkan hasil wawancara dengan seorang

instruktur *fitness*, saat melakukan diet disarankan untuk mengatur pola makan bagi yang kelebihan berat badan yaitu 45% karbohidrat; 35% protein; dan 20% lemak sehat. Untuk remaja perempuan yang ingin menambah berat badan, mengatur pola makan yang disarankan yaitu 70% karbohidrat kompleks dan lemak sehat; 30% protein.

Saat ini, di Indonesia, banyak remaja yang mengonsumsi *junk food*. Menurut WHO, makanan yang termasuk kategori *junk food* yaitu olahan makanan yang digoreng, diasinkan, daging berlemak dan “jeroan”, mi instan, makanan daging yang diproses (ham, sosis, dan lain-lain), makanan yang dibakar, dan sajian manis beku seperti es krim;

Berhenti makan sebelum kenyang. 36% remaja perempuan mengatur pola makan dengan mengonsumsi makanan dalam jumlah yang sedikit misalnya membatasi hanya 5 sendok sekali makan walaupun masih tersisa nasi di piring. Artinya tidak sampai kenyang, bahkan walaupun masih terasa lapar namun tetap berkomitmen untuk mengonsumsi makanan dalam jumlah yang sedikit agar jumlah kalori yang masuk ke dalam tubuh tetap terjaga. Hal ini didasari oleh fakta bahwa banyak remaja yang mengalami kelebihan berat badan karena mengonsumsi banyak makanan ketika makan atau mengabaikan rasa kenyang. Sedangkan 63% remaja perempuan lainnya makan sampai terasa kenyang. Mengabaikan rasa kenyang berarti membiarkan tubuh kelebihan asupan makan yang tidak diperlukannya. Porsi lebih ini yang berangsur-angsur meningkatkan kemungkinan bahwa tubuh akan berubah menjadi gemuk;

Mengurangi makanan atau *snack* diluar jam makan. Hal ini dilakukan 45% remaja perempuan yang diwawancara, sedangkan 54% lainnya tetap mengonsumsi cemilan atau *snack* dengan memperhatikan jumlah kalori pada kemasan *snack*. Cemilan atau *snack* diluar jam makan banyak dikonsumsi oleh semua orang, termasuk remaja perempuan. Remaja perempuan banyak mengonsumsi *snack* di rumah, di kos, atau ketika pergi ke *cafe* bersama teman. Hal ini menjadi kebiasaan ketika memiliki waktu luang atau sedang menonton televisi. Kebiasaan mengonsumsi *snack* atau cemilan dapat menyebabkan berat badan naik. Cemilan memiliki kandungan banyak lemak jenuh, tidak mengandung gizi yang penting bagi tubuh dan mengandung kalori yang tinggi, misalnya keripik kentang atau singkong, biskuit, roti kering, dan lain-lain.

Berdasarkan hasil wawancara pula, diketahui bahwa inisiatif untuk mengontrol pola makan tidak hanya berasal dari ketidakpuasan diri mengenai bentuk tubuh, 18% remaja perempuan merasa badan cepat lelah ketika olahraga karena bertubuh gemuk sehingga ingin menjadi lebih sehat, 18% remaja perempuan lainnya sulit bernafas terutama ketika duduk, 27% sulit memakai pakaian yang diinginkan, 9% memiliki keinginan untuk ikut serta dalam kegiatan *cheerleader* setelah menonton pertandingan basket, 9% merasa memiliki bagian tubuh yang besar seperti pipi dan perut, 9% merasa malu ketika di foto terlihat gemuk atau terlalu kurus, dan 9% lainnya menyadari bahwa kelebihan berat badan maupun kekurangan berat badan biasanya menyebabkan berbagai penyakit.

Selain itu, inisiatif untuk mengontrol pola makan juga bersumber dari orang lain, 18% remaja perempuan mengontrol pola makan karena diejek teman

atau orang lain karena bertubuh gemuk ataupun terlalu kurus, 18% ingin terlihat cantik di depan lawan jenis, 9% tidak ingin kehilangan pasangan, 9% mendapat himbauan dari orang-orang di sekitar untuk menguruskan badan atau menggemukan badan, 9% merasa iri ketika melihat teman yang memiliki tubuh kurus ideal memakai pakaian yang bagus, serta 9% menonton video artis-artis yang memiliki tubuh kurus. Dengan adanya pengaruh yang masuk dari orang lain, maka remaja perempuan akan termotivasi untuk mengontrol apa yang mereka konsumsi sehingga dapat membentuk tubuh yang diinginkan. Ketika terjadi penurunan atau penambahan berat badan sebagai hasil mengontrol pola makan, bahkan sedikit saja, remaja perempuan akan meningkat rasa percaya dirinya terhadap penampilannya sendiri. Dengan adanya inisiatif-inisiatif tersebut, maka dari itu remaja perempuan kemudian melakukan program diet dengan mengontrol pola makannya.

Dalam mengontrol pola makannya, seseorang terutama dalam hal ini remaja perempuan harus mampu mengendalikan diri. Banyak peraturan dan pantangan yang harus dilakukan, seperti misalnya mengurangi karbohidrat, tidak mengonsumsi makanan berlemak tinggi, memperbanyak konsumsi buah dan sayur, olahraga teratur, dan lain-lain.

Ada dua buah sumber kendali yang ada pada diri, termasuk dalam diri remaja yang melakukan diet, yaitu sumber kendali dari dalam diri dan sumber kendali dari luar diri yaitu lingkungan. Sumber kendali ini berkembang sejalan dengan bertambahnya usia dan dikenal dengan *locus of control* (Rotter : 1972). Sumber kendali remaja pelaku diet yang ada di dalam diri disebut dengan *locus of*

control internal, dan sumber kendali remaja pelaku diet yang berasal dari lingkungan disebut dengan *locus of control* eksternal.

Dari survei yang dilakukan peneliti sebagai survei awal terhadap 11 orang remaja perempuan di SMA Khusus Perempuan “X” Yogyakarta, terdapat 63% responden yang sedang dan pernah melakukan diet dengan mengontrol pola makan, memiliki inisiatif untuk mengontrol pola makan mereka karena ingin tampil cantik, merasa kesulitan dalam bergerak, ingin memakai pakaian yang bagus, cepat lelah dan ingin terlihat menarik oleh lawan jenis, dan 37% remaja perempuan lainnya mengatur pola makan mereka karena melihat teman yang diet sehingga tertarik untuk melakukannya juga, merasa iri melihat teman yang memiliki tubuh yang bagus, mendapat saran dari orang lain, dan karena diejek oleh teman-teman dan orang-orang di sekitar. Hal di atas menunjukkan adanya suatu perbedaan mengenai penyebab mengapa remaja perempuan melakukan program diet, sementara tujuan mereka adalah sama, yaitu ingin memiliki penampilan yang menarik.

Dari adanya perbedaan di atas, maka dari itu, peneliti terdorong untuk melakukan penelitian mengenai *locus of control* dalam melakukan program diet pada remaja perempuan di SMA khusus perempuan “X” di Yogyakarta.

1.2. Identifikasi Masalah

Untuk mengetahui *locus of control* manakah diantara internal dan eksternal yang lebih berkaitan terhadap perilaku diet yang dilakukan oleh remaja perempuan.

1.3. Maksud dan Tujuan Penelitian

1.3.1 Maksud Penelitian

Untuk memperoleh gambaran mengenai posisi *locus of control* yang lebih berpengaruh terhadap keberhasilan diet dalam diri remaja perempuan.

1.3.2 Tujuan Penelitian

Untuk memperoleh gambaran mengenai tipe *locus of control* dalam diri remaja perempuan di SMA Khusus Perempuan “X” Yogyakarta yang melakukan diet, dan melihat faktor yang menyebabkan pelaksanaan program diet tersebut.

1.4. Kegunaan Penelitian

1.4.1 Kegunaan Teoritis

1. Memberikan informasi tambahan mengenai tipe *locus of control* bagi bidang ilmu psikologi.
2. Menjadi rujukan bagi peneliti lain yang berminat dalam upaya mengembangkan bidang ilmu psikologi, khususnya bidang ilmu psikologi perkembangan dan psikologi sosial.

1.4.2 Kegunaan Praktis

1. Menjadi rujukan kepada remaja perempuan yang melakukan diet, mengenai sumber kendali diri atau *locus of control*, sebagai sarana untuk menambah informasi mengenai apa yang harus dikontrol dan dijaga selama menjalani diet. Dengan begitu diharapkan remaja

perempuan yang melakukan program diet dapat menjalani program tersebut dengan baik dan disiplin.

1.5. Kerangka Pikir

Remaja perempuan umumnya, termasuk siswi-siswi di SMA Khusus Perempuan “X” Yogyakarta, lebih memandang negatif keadaan tubuhnya dibandingkan dengan remaja laki-laki selama masa pubertas. Hal tersebut dikarenakan pada saat mulai memasuki masa remaja, laki-laki menjadi lebih puas dengan keadaan fisiknya karena massa otot yang meningkat, sedangkan di saat yang sama, remaja perempuan akan mengalami peningkatan lemak tubuh yang membuat tubuhnya semakin jauh dari bentuk tubuh ideal (Santrock : 2003). Maka dari itu, banyak remaja perempuan yang berusaha mengurangi jumlah lemak yang ada dalam tubuhnya agar menjadi lebih kurus. Salah satu usaha yang dilakukan yaitu dengan melakukan program diet. Menurut Jane Ogden, diet diartikan sebagai pembatasan secara sadar konsumsi makanan ke dalam tubuh, biasanya ditemukan pada perempuan yang peduli tentang penampilan fisik dan berat badan mereka.

Mengontrol makanan dalam program diet berkaitan dengan pembentukan *locus of control*, yang terdiri dari perilaku potensial, harapan, situasi psikologis, serta nilai penguat. Pada remaja perempuan, faktor-faktor tersebut saling berhubungan satu sama lain, yaitu perilaku potensial, harapan, situasi psikologis serta nilai penguat, semuanya berjalan seiring masa-masa menjalani diet dan akan membentuk *locus of control* dalam diri remaja perempuan tersebut. Harapan dari

remaja perempuan untuk membentuk tubuh ideal diperkuat dengan adanya *reinforcement* serta situasi psikologisnya, hal ini mendorong adanya perilaku potensial berupa diet dengan mengontrol berat badan.

Pada dasarnya *locus of control* menggambarkan keyakinan yaitu dari dalam diri (internal) atau dari luar diri (eksternal), serta seberapa kuat kontrol yang ada pada diri, yang selanjutnya berperan sebagai pusat kendali dan pusat pengarahan perilaku (Rotter, 1972). Hal ini sesuai dengan teori *planned behavior* (Ijek Ajzen : 1991) yaitu suatu niat untuk melakukan suatu tingkah laku tidak akan dapat direalisasikan tanpa adanya suatu kendali atau kontrol terhadap tingkah laku tersebut, sehingga *locus of control* berada di antara niat dan perilaku itu sendiri. Rotter juga mengatakan bahwa pada *locus of control* internal, *reinforcement* dirasakan sebagai hasil dari kemampuan, minat, dan usaha, sedangkan pada *locus of control* eksternal, *reinforcement* akan dirasakan sebagai hasil dari keberuntungan, kesempatan, dan kekuatan orang lain atau dari pihak luar.

Locus of control sifatnya unidimensional, artinya berfungsi menempatkan subjek, dalam hal ini remaja perempuan di SMA Khusus Perempuan “X” Yogyakarta, yang menjalani program diet dalam suatu kontinum, bergerak dari yang paling internal sampai dengan yang paling eksternal, tidak selalu pada derajat yang sama. Artinya, dalam suatu kondisi remaja perempuan tersebut bisa melakukan diet dengan kontrol yang bersumber dari dalam diri, namun dalam kondisi lain bisa dengan kontrol yang bersumber dari orang lain. Hal ini menjelaskan bahwa internal dan eksternalnya *locus of control* bukan sesuatu yang

terpisah dan bersifat mengelompokkan, tetapi akan tetap dapat terlihat mana yang lebih dominan dalam diri remaja perempuan. Remaja perempuan di SMA Khusus Perempuan “X” Yogyakarta dapat dikatakan memiliki *locus of control* internal, jika terdapat beberapa indikator yaitu keyakinan mengenai usaha yang dilakukan, adanya keyakinan atau rasa percaya diri dalam dirinya, kemampuan dalam dirinya, serta kemauan dan cita-citanya. Di sisi lain, remaja perempuan dengan *locus of control* eksternal memiliki beberapa ciri, yaitu keyakinan akan *reward* selama proses mengontrol pola makan, adanya *punishment* selama proses mengontrol pola makan, adanya keyakinan terhadap nasib dan keberuntungan, serta kekuasaan/kekuatan orang lain atas dirinya.

Locus of control yang ada dalam diri remaja dipengaruhi oleh pola asuh yang diterapkan orang tua atas diri mereka (Davis, Phares : 1969). Remaja yang memiliki *locus of control* internal diasuh oleh orang tua yang cenderung hangat, melindungi serta diberi kesempatan untuk turut mengatur keluarga dan memahami konsekuensinya, sehingga remaja perempuan tersebut tumbuh dengan keyakinan bahwa ia memiliki pengaruh dan kendali atas peristiwa yang terjadi di sekitarnya. Sebaliknya, remaja yang memiliki *locus of control* eksternal diasuh oleh orang tua yang berusaha untuk mengerahkan banyak kontrol atas perilaku anak mereka, serta tidak konsisten dalam pengasuhan, sehingga anak yang tumbuh menjadi remaja memiliki keyakinan bahwa lingkungannya berisi hal-hal yang tidak terduga dan tidak dapat dikontrol. Dengan kata lain, berdasarkan teori di atas, remaja perempuan memiliki *locus of control* yang dipengaruhi oleh pola asuh orang tuanya.

Locus of control yang terdapat dalam diri remaja remaja perempuan di SMA Khusus Perempuan “X” Yogyakarta, tidak selalu menentukan tingkat keberhasilan atau kegagalan dalam mengontrol pola makan untuk membentuk tubuh yang diinginkan. Artinya, tidak selalu keberhasilan merujuk pada *locus of control* internal dan sebaliknya, kegagalan tidak selalu merujuk karena adanya pengaruh dari orang lain atau *locus of control* eksternal. Seorang remaja perempuan yang disiplin dalam mengontrol pola makannya bisa saja karena kuatnya komitmen yang dibuat dalam diri, dan bisa juga karena terikat dengan jadwal makan yang diwajibkan oleh dokter gizi yang dikunjungi. Selain itu, remaja perempuan yang gagal dalam mengontrol pola makannya bisa disebabkan karena dirinya sendiri yang merasa lelah dalam mengontrol pola makan, tidak tahan untuk tidak makan ketika melihat makanan yang menggugah selera seperti misalnya ayam goreng, kentang goreng, dan lain-lain.

Ada kalanya remaja perempuan memiliki kecenderungan *locus of control* internal, misalnya mengatur pola makan secara mandiri untuk menurunkan berat badan, dan mencari informasi di internet bagaimana cara melakukan diet yang benar. Ada saatnya pula remaja perempuan memiliki kecenderungan *locus of control* eksternal, misalnya karena diejek oleh teman atau karena saran dari orang sekitar sehingga melakukan diet. Hal ini ditentukan oleh kondisi yang menentukan keyakinan yang terbentuk melalui variabel internal dan eksternal dari *locus of control*. Keyakinan tersebut diperoleh dari kestabilan lingkungan, jika keadaan lingkungan relatif stabil, remaja perempuan akan semakin menyadari adanya hubungan ketergantungan antara perilaku dengan konsekuensinya.

Sebaliknya, apabila keadaan lingkungan tidak stabil dan kacau, remaja perempuan akan belajar menghayati adanya ketidak pastian akan hasil. Remaja perempuan akan sulit mengembangkan diri dan cenderung menjadi tergantung kepada pihak yang memiliki otoritas seperti orang tua.

Locus of control pada remaja perempuan di SMA Khusus Perempuan “X” Yogyakarta yang menjalani program diet dikatakan berkembang baik, apabila keduanya dapat mencapai keseimbangan, artinya remaja tersebut dapat membaca situasi yang ada untuk kemudian memunculkan *locus of control* yang sesuai.

Seperti yang dikemukakan Rotter bahwa pola kepribadian, khususnya *locus of control*, mewakili hubungan atau interaksi antara remaja perempuan dengan lingkungan di sekitarnya, tidak bisa hanya berdasarkan faktor-faktor yang ada dalam dirinya sendiri, terlepas dari hubungannya dengan lingkungan, dan tidak bisa hanya berdasarkan perilaku yang remaja perempuan lakukan sebagai respon dari stimulus yang berasal dari lingkungan. Remaja perempuan diharapkan dapat mengembangkan *locus of control* dengan seimbang sehingga mampu bereaksi dengan tepat sesuai situasi yang membuatnya harus mengontrol pola makannya agar mendapatkan bentuk tubuh yang diinginkan.

Keyakinan pada remaja perempuan untuk melakukan diet dengan mengontrol pola makan dipicu oleh bermacam-macam hal, mulai dari pengaruh orang lain, ingin terlihat cantik di depan lawan jenis, ingin terlihat cantik ketika harus berdiri di hadapan orang banyak, tidak ingin kehilangan pasangan, himbuan dari orang-orang di sekitar untuk menguruskan badan, merasa terganggu dengan pandangan orang lain ketika melihat bentuk tubuhnya, iri ketika

melihat teman yang memiliki tubuh kurus ideal memakai pakaian yang bagus, serta adanya pengaruh dari iklan yang sebagian besar memakai model dengan tubuh kurus sempurna. Selain itu juga bisa dipicu karena alasan dari dalam diri seperti merasa badan cepat lelah ketika olahraga karena bertubuh gemuk, sulit bernafas terutama ketika duduk, sulit memakai pakaian yang diinginkan, khawatir tidak mendapat teman karena bertubuh gemuk, merasa memiliki bagian tubuh yang besar seperti pipi dan perut, malu ketika di foto terlihat gemuk atau terlalu kurus, menyadari bahwa kelebihan berat badan maupun kekurangan berat badan biasanya menyebabkan berbagai penyakit, dan lain-lain.

Diet atau mengatur pola makan dilakukan banyak remaja perempuan dengan berbagai macam cara. Untuk remaja perempuan yang memiliki *locus of control* internal, diet dilakukan dengan cara mengontrol pola makan sesuai dengan kemampuan serta inisiatif sendiri untuk mencari informasi, mengontrol sendiri jumlah makanan yang dimakan, mengatur sendiri jadwal makan, mengatur sendiri menu makanan yang dimakan, berhenti makan sebelum diri sendiri merasa kenyang, mengurangi makan cemilan atau *snack* diluar jam makan, memperbanyak konsumsi buah dan sayur, serta berinisiatif dan mengatur sendiri jadwal olahraga. Remaja tersebut memiliki keyakinan mengenai adanya usaha yang dilakukan, keyakinan atau rasa percaya diri dalam dirinya, kemampuan, serta kemauan dan cita-citanya.

Untuk remaja perempuan yang memiliki *locus of control* eksternal, diet dilakukan dengan meyakini adanya *reward* selama proses mengontrol pola makan, adanya *punishment* selama proses mengontrol pola makan, faktor nasib

dan keberuntungan, serta kekuasaan/kekuatan orang lain atas dirinya. Hal ini mendorong diet yang dilakukan yaitu dengan cara bertanya pada orang lain mengenai diet yang sehat dan sukses, meminta bantuan orang lain untuk mengontrol jumlah makanannya, atau bertanya pada orang lain mengenai jumlah makanan yang dianjurkan saat menjalani diet, mengonsumsi obat-obat diet yang banyak beredar melalui *online shop* atau saran dokter, meminta bantuan orang lain untuk membuatkan jadwal makan serta mengatur menu makanan yang dimakan, mengurangi mengonsumsi cemilan setelah diingatkan ataupun dilarang oleh orang lain, olahraga dengan panduan instruktur.

Dalam mengatur pola makannya, remaja perempuan banyak menghadapi kesulitan, antara lain kesulitan mengatur jumlah makanan karena banyak orang yang lebih mementingkan kuantitas makanan daripada kualitasnya. Kebanyakan orang lebih memilih piring yang berisi lebih banyak makanan daripada piring yang terdapat sedikit makanan di atasnya. Selain itu, adanya kebutuhan makan yang harus dikontrol. Dalam teori Maslow, setiap manusia memiliki beberapa kebutuhan, salah satunya yaitu kebutuhan fisiologis. Kebutuhan ini lebih kepada pemuasan kebutuhan dari segi fisik, misalnya kebutuhan untuk makan. Ketika seseorang merasa lapar atau melihat makanan, maka kebutuhan makan ini akan menguat dan otak akan memerintah tubuh untuk makan.

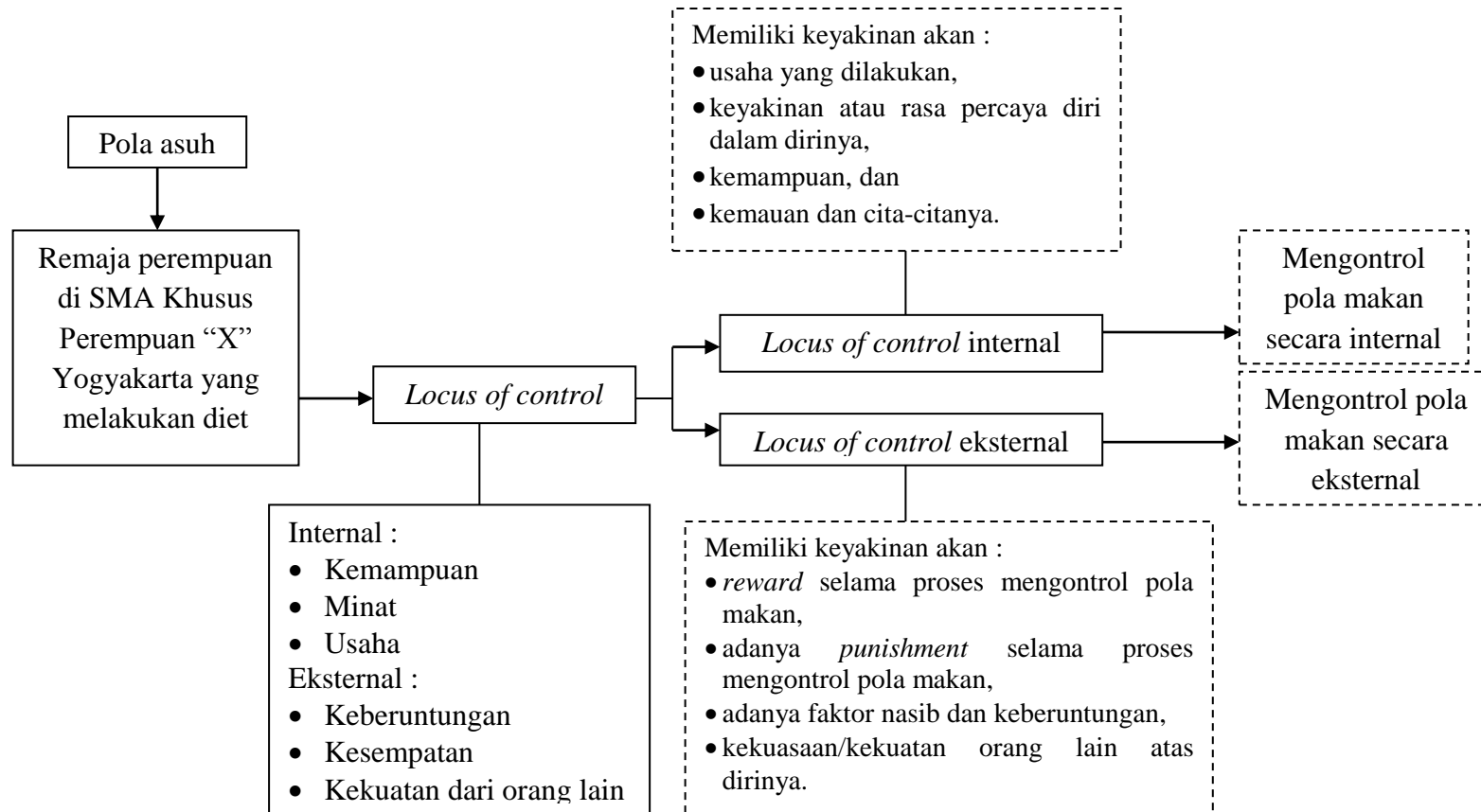
Pada orang yang sedang diet, kebutuhan untuk makan harus dikontrol, karena jumlah kalori dan makanan yang masuk ke tubuh juga harus diatur, tidak boleh melebihi angka standar kalori. Data dari kesehatan nasional dan survei pengujian ilmu gizi (NHANES) menyatakan bahwa konsumsi energi wanita dari

umur 11 sampai 51 tahun bervariasi, dari kalori yang rendah (± 1329 kal) sampai kalori yang tinggi (± 1958 kal). Apabila kebutuhan tersebut tidak terkontrol, maka kapanpun kebutuhan itu ada maka perempuan akan makan sehingga semakin meningkatkan resiko meningkatnya berat badan. Kesulitan yang lain saat menjalani program diet dengan mengontrol pola makan yaitu harus mengendalikan diri untuk tidak terpengaruh oleh adanya bau makanan, serta ajakan orang lain untuk makan.

Banyak peraturan yang harus dilakukan perempuan saat melakukan program diet, yaitu 1) jumlah makanan, apakah dalam sehari hanya makan dua kali dengan ukuran satu piring penuh, atau tiga kali makan dengan ukuran masing-masing sedikit; 2) jadwal makan, apakah teratur atau hanya ketika lapar, makan tiga kali yaitu sarapan-makan siang-makan malam, adanya makanan diluar jam makan, dan kegiatan lainnya yang dilakukan bersamaan dengan kegiatan makan; 3) memahami adanya sinyal kenyang, artinya menghentikan kegiatan makan sebelum atau ketika sinyal kenyang muncul; 4) menu makanan yang dimakan, disarankan untuk yang ingin mengurangi berat badan yaitu 45% karbohidrat, 35% protein dan 20% lemak sehat. Hal-hal tersebut merupakan sebagian dari berbagai aturan yang diterapkan saat menjalani program diet. Maka dari itu, remaja perempuan yang menjalani program diet, harus disiplin dan bisa mengendalikan diri agar diet yang dilakukan tidak gagal dan bentuk tubuh yang diinginkan dapat terwujud. Di samping itu, harus dibedakan dan dikontrol pula antara dorongan, kebutuhan, dan emosi untuk makan, apakah keinginan untuk makan yang ingin dilakukan hanya karena ada dorongan, emosi sesaat karena

misalnya melihat makanan yang terlihat lezat, atau memang adanya kebutuhan untuk makan.

Untuk lebih memudahkan memahami gambaran tentang kerangka pikir, maka dibuat bagan seperti berikut :



Bagan 1.1 Bagan Kerangka Pikir

1.6. Asumsi

1. Remaja perempuan di SMA Khusus Perempuan "X" Yogyakarta memiliki keinginan untuk diet, karena di usia tersebut, seseorang akan sangat memerhatikan penampilannya.
2. Salah satu cara diet yang dilakukan oleh remaja perempuan adalah dengan mengontrol pola makan. Diet dengan mengontrol pola makan, memerlukan adanya pengendalian diri atau *locus of control* yang memungkinkan program diet yang dilakukan dapat menghasilkan bentuk tubuh yang diinginkan.
3. Terdapat dua macam pengendalian diri, yaitu *locus of control* internal dan *locus of control* eksternal.
4. Remaja-remaja perempuan dengan *locus of control* yang berbeda, akan memunculkan hasil yang berbeda.
5. *Locus of control* pada diri remaja perempuan di SMA Khusus Perempuan "X" Yogyakarta, dipengaruhi oleh pola asuh orang tuanya, yaitu *authoritative*, *authoritarian*, *indulgent*, atau *neglected*.