

BAB I

PENDAHULUAN

I.1 Latar Belakang

Kpop (dalam bahasa Korea 가요, Gayo) singkatan dari *Korean Pop* atau *Korean Popular Music* adalah sebuah genre musik terdiri dari *pop*, *dance*, *electropop*, *hip hop*, *rock*, *R&B*, dan *electronic music* yang berasal dari Korea Selatan. Banyak orang menyebut serbuan Kpop sebagai gelombang Korea (*Korean Wave*) atau hallyu (한류) (Andansari, 2015). *Korean Wave* atau gelombang Korea merupakan sebutan untuk meluasnya budaya *pop* Korea secara global di dunia sejak tahun 90-an (Bonsu & Arifin, 2019). Saat ini *K-Pop* telah menyebar di beberapa negara salah satunya Indonesia, diantaranya seperti film, drama, *boyband*, *girlband*, dan lainnya ini dapat masuk ke Indonesia melalui berbagai media, baik media sosial seperti internet maupun media cetak seperti majalah, koran, buku, dan sebagainya (Solihah, 2016).

Idol Korea mempunyai keunikan penampilan tertentu, diantaranya hidung mancung, pipi tirus, dan ukuran wajah kecil. *Idol K-pop* memiliki beberapa bagian tubuh dengan keunikan yang dianggap sempurna dan diinginkan oleh penggemar (Gan, 2012 dalam Dwiputeri, 2015). Keunikan bagian tubuh tersebut adalah kaki dengan panjang yang sempurna, perut dengan otot yang menyerupai angka sebelas, lengan kurus, serta ukuran pinggang yang kecil (Kim, 2012).

Penggemar dari *K-pop* atau yang disebut K-popers biasanya suka mengikuti gaya hidup idolanya, mulai dari alat elektronik yang mereka gunakan, tempat bergaul, gaya bicara, termasuk penampilan fisik, dan masih banyak lagi (Hadiningsih, 2018). Banyak penggemar *K-Pop* yang berada pada usia remaja, umumnya pada remaja perempuan. Maltby, dkk (2006) mengemukakan bahwa saat usia remaja (11–17 tahun) sedang berada pada puncak dimana mereka memiliki rasa kagum terhadap idola. Kekaguman remaja pada idola yang disukainya ini disebut oleh Maltby, dkk (2011) sebagai pemujaan terhadap idola. Istilah pemujaan

terhadap idola pertama kali diciptakan oleh Dr. Lynn Mc Cutcheon. Lynn, dkk (2002) menyebutkan bahwa pemujaan terhadap idola adalah suatu kejadian dimana orang-orang yang sedang terobsesi dengan satu atau lebih selebriti (Fitriana, 2019).

Menurut psikologi perkembangan, memiliki seorang idola adalah hal yang wajar bagi setiap individu, khususnya remaja putri. Hal ini dikarenakan pada masa perkembangan remaja merupakan masa pencarian jati diri dan melakukan eksperimen dengan berbagai peran (Beck & Alford, 2009). Para remaja putri ini akan memiliki tokoh yang dijadikan sebagai panutan atau *role model* (Gunarsa & Gunarsa, 1981 dalam Envira, 2019). Hal ini sejalan dengan yang diungkapkan oleh Green dan Adam Prince bahwa seorang remaja cenderung memilih sosok idola atau *role model* dari seorang selebriti dibandingkan dengan tokoh lainnya (Ang & Chan, 2018).

Remaja akan mempunyai pola berfikir dari perspektif sosial, secara otomatis akan mengikuti egosentrisme yang merasa bahwa dirinya unik dan tidak terkalahkan (Santrock, 2012 dalam Qidwati, 2018). Pemikiran tersebut dapat mengakibatkan remaja terus melakukan berbagai usaha untuk menutupi kekurangannya. Hal tersebut cenderung membuat remaja perempuan mengalami keterpurukan ketika menemukan dirinya tidak lebih baik dari target pembandingnya (Qidwati, 2018).

Kebiasaan yang dilakukan oleh remaja dalam suatu lingkungan, yaitu membandingkan dengan orang lain dikenal dengan *social comparison* (Gunawan, dalam Sunatio, 2012). *Sosial Comparison* merupakan proses seseorang mengevaluasi pendapat atau kemampuan pada dirinya terhadap pendapat atau kemampuan orang lain (Festinger, 1954 dalam Cahyanti, 2016). Teori *social comparison* memiliki pembahasan lebih spesifik yang hanya melibatkan perbandingan bagian tubuh terhadap seseorang sebagai atributnya yang dibandingkan, sehingga pembahasan *social comparison* lebih difokuskan *body comparison*. Menurut Mussweiler (2003), pada reaksi *body comparison*, seseorang membuat dugaan sementara atau hipotesis dari penilaian terhadap target pembanding secara keseluruhan yang berakhir pada penilaian bahwa seseorang memiliki perbedaan atau kesamaan dengan target yang dibandingkan (Dwiputeri, 2015). Selama masa remaja, *social comparison* berperan penting dalam

mengevaluasi diri. Menurut Hamel (2012), menyatakan bahwa remaja yang sering membandingkan tubuhnya dengan orang lain cenderung mengalami *body dissatisfaction* dan gangguan makan. Hal tersebut menunjukkan bahwa *social comparison* turut berperan sebagai salah satu faktor penyebab gangguan makan (Cahyanti, 2016).

Gangguan makan merupakan salah satu perilaku makan tidak sehat atau menyimpang. Gangguan makan adalah masalah penting pada remaja yang ditandai dengan menurunnya perilaku makan, kesan negatif mengenai bentuk tubuh, dan mengontrol berat badan yang salah (Ando dkk, 2007 dalam Kurniawan dkk, 2015). Banyak penelitian menyatakan bahwa remaja perempuan menentukan bentuk tubuh berdasarkan keistimewaan kehidupan masa kini yang modern, yang menjadikan rasa khawatir yang berlebih mengenai tubuh dan meningkatnya berbagai risiko perilaku sebagai *eating disorders* (Hoyos, 2007 dalam Kurniawan dkk, 2015).

Setiap individu memiliki perbedaan perilaku atau kebiasaan makan, sebagian menjelaskan variasi dalam pengembangan terhadap kenaikan berat badan dan selanjutnya obesitas (Snoek *et al.* 2013). Terdapat tiga jenis perbedaan perilaku makan tidak sehat yang teridentifikasi yaitu *restraint eating*, *emotional eating*, dan *external eating* (Strien *et al.*, 1986 dalam Safitri, 2019). Pembatasan asupan makanan atau *restraint eating* dapat berkaitan dengan keyakinan penguasaan dalam diri. Penelitian Chernyak dan Lowe (2010) memperlihatkan bahwa diet ketat telah dilakukan oleh seorang *restraint eating* yang memiliki berat badan normal karena dimotivasi oleh ketakutan akan gemuk dibandingkan keinginan untuk kurus (Lowe, *et al.*, 2013). *Restraint eating* dilakukan dengan cara pembatasan asupan makan atau diet. Perilaku diet banyak ditemukan dalam pengembangan gangguan makan dan maraknya cara penurunan dan peningkatan berat badan dengan cara yang kurang tepat (Alberts *et al.*, 2012).

Mengonsumsi makanan akibat respon terhadap emosi (negatif) dapat menimbulkan gangguan kesehatan, seperti pada penelitian yang menghubungkan *emotional eating* terhadap BMI, kenaikan berat badan, gangguan pada penurunan berat badan, *binge eating* atau makan secara berlebihan, dan depresi (Bongers & Jansen, 2016). Hasil penelitian oleh Sung *et al.* (2009) dan Song *et al.* (2014) menunjukkan bahwa adanya perbedaan signifikan dari efek *emotional eating*

terhadap kenaikan berat badan terlihat dalam penelitian di Netherlands (Safitri, 2019). Sedangkan *external eating* adalah perilaku mengonsumsi makanan dengan menanggapi rangsangan dari luar yang positif seperti bau, rasa dan penampilan dari makanan tersebut. (Pfattheicher & Sassenrath, 2014 dalam Safitri, 2019).

Perilaku makan tidak sehat yang dilakukan oleh remaja dapat mengganggu pertumbuhan dan berkaitan dengan status gizi menjadi tidak normal. Kementerian Kesehatan dan Kesejahteraan di Korea menunjukkan bahwa terdapat 23% remaja yang berusaha melakukan penurunan berat badan pada 2017 memilih untuk mengeluarkan makanannya dengan obat pencabar atau muntah secara paksa setelah makan yang diakibatkan standar kecantikan di negara mereka. Terdapat laporan lain dari Layanan Penilaian Asuransi Kesehatan Korea menunjukkan bahwa adanya peningkatan jumlah remaja yang mengalami gangguan makan dari 547 orang pada 2016 menjadi 625 orang pada 2017, dan 693 orang pada 2018 (Soo, Lee Han, 2019).

Kepopuleran budaya asing seperti Korea di Indonesia, menimbulkan banyak dampak bagi para penggemarnya, yaitu dengan adanya peran media yang mampu menghasilkan suatu budaya yang populer, menyebabkan pemikiran masyarakat terpengaruh akibat budaya Korea yang terus menerus menghipnotis kaum remaja sehingga menggeser perilaku remaja Jakarta (Sari, 2018). Sikap fanatisme para remaja Indonesia terhadap budaya Korea menyebabkan banyak remaja Indonesia lebih tertarik untuk mempelajari kebudayaannya dibanding mempelajari budaya Indonesia. Masyarakat Indonesia cenderung lebih menyukai produk Korea, seperti *boyband/ girlband* Korea. Dan berkurangnya rasa cinta dan kebanggaan terhadap budaya Indonesia sendiri. Hal tersebut kemudian terinternalisasi dalam kehidupan remaja yang sangat berhubungan dengan perkembangan identitas diri mereka (Zakiah. Dkk, 2019)

Penelitian Nurina U. H. (2014) di salah satu Sekolah Menengah Atas di kota Yogyakarta pada siswi kelas X sebanyak 109 responden yang sesuai dengan kriteria inklusi, menunjukkan bahwa variabel yang berhubungan dengan *body image* adalah paparan *Korean wave* (RP = 1,6 ; 95% CI = 0,14-16,55). Variabel yang berhubungan dengan risiko *eating disorders* berdasarkan analisis multivariat adalah paparan *Korean wave* (RP = 2,1 ; 95% CI = 0,97-4,63). Yang dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara paparan *Korean wave* dengan *body*

image dan risiko *eating disorders* pada remaja putri SMA Negeri di kota Yogyakarta (Nurina, 2014).

Studi pendahuluan yang dilakukan peneliti pada bulan Maret melalui media sosial twitter dengan jumlah 52 responden remaja putri di Jakarta didapat 53% menganggap tubuh yang dimiliki *idol K-Pop* sangat ideal dan proporsional, 43,3% responden menganggap proporsional namun mereka setuju bahwa idol K-Pop tidak memiliki tubuh yang ideal karena terlalu kurus dan dibawah IMT normal, dan hanya 3,7% responden yang menganggap tubuh *idol K-Pop* tidak ideal. Beberapa dari mereka mengungkapkan tubuh yang dimiliki *idol* tersebut karena tuntutan pekerjaan yang diharuskan mempunyai bentuk tubuh yang kecil. Beberapa jawaban lain yang mengungkapkan bahwa mereka mendapat semangat untuk melakukan diet agar memiliki tubuh seperti idolanya.

Peneliti memilih kota Jakarta sebagai target wilayah penelitian karena, pada penelitian Dwiputeri (2015) terdapat mayoritas responden remaja putri penggemar K-Pop berasal dari kota Jakarta dengan persentase 33,3% yang melakukan *body comparison* dengan *idol K-Pop* dan mempengaruhi *body dissatisfaction* mereka. Yang menyebabkan mereka memiliki ketidakpercayaan terhadap tubuhnya dan melakukan program diet agar terlihat seperti *idol K-Pop*.

Berdasarkan uraian diatas dan belum adanya penelitian yang membahas *body comparison* berkaitan dengan gizi, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang hubungan *body comparison* terhadap *idol K-Pop* dengan perilaku makan tidak sehat pada remaja putri di Jakarta.

I.2 Rumusan Masalah

Fenomena K-Pop membentuk sebuah persepsi mengenai bentuk tubuh yang ideal bagi para penggemarnya. Para *idol K-Pop* menghadirkan standar konsep fisik. Banyak dari penggemar yang melihat standar tersebut dari idolanya mulai melakukan membandingkan fisik dan memenuhi standar tersebut, sehingga ada pula yang berakibat pada terjadinya *eating disorder* (Grogan, 2017 dalam Agustin, 2019).

Fans lebih memilih idola Korea sebagai objek perbandingan karena merasa mereka sangat dekat dan lekat. Mereka memiliki penampilan luar yang menarik,

unik dan elok, seolah tidak ada kelemahan yang mengecewakan dalam dirinya (Nabila, 2018). Masa remaja merupakan masa peralihan menuju dewasa yang ditandai dengan perubahan fisik, kejiwaan serta kognitif. Mayoritas dari remaja putri memperhatikan bentuk tubuhnya dan membandingkannya dengan panutannya, seperti *idol K-Pop*. Beberapa remaja putri tersebut ada yang berupaya untuk terlihat seperti idola mereka dengan merubah perilaku makannya.

Menurut studi pendahuluan peneliti terhadap 52 remaja penggemar *K-Pop* di Jakarta melalui media sosial twitter, didapatkan 100% respondennya adalah penggemar *K-Pop* yang berjenis kelamin perempuan, dan terdapat 86,5% remaja putri yang berusia 16-19 tahun, yang menandakan usia puncaknya seorang remaja putri memiliki idola yang dijadikan panutan berada pada masa remaja akhir. Kemudian terdapat 71,2% remaja putri yang mengaku bahwa mereka pernah membandingkan fisiknya terhadap idola mereka, dan 30,8% dari mereka pernah melakukan perubahan perilaku makan yang diakibatkan oleh membandingkan fisik dengan idolanya.

Dilihat dari hasil studi pendahuluan, dapat disimpulkan bahwa *body comparison* dengan fisik *idol K-Pop* dapat mempengaruhi seorang remaja untuk mempunyai perilaku diet. Dimana mereka merasa tubuh idolanya sempurna dan akan melakukan apapun untuk mendapatkan suatu kepuasan.

I.3 Tujuan Penelitian

I.3.1 Tujuan Umum

Tujuan penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan *body comparison* terhadap *idol K-Pop* dengan perilaku makan tidak sehat (*restraint eating*, *emotional eating* dan *external eating*) pada remaja putri di Jakarta.

I.3.2 Tujuan Khusus

- a. Mengetahui gambaran perilaku makan tidak sehat (*restraint eating*, *emotional eating* dan *external eating*) pada remaja putri penggemar K-Pop di Jakarta.
- b. Mengetahui gambaran *body comparison* pada remaja putri penggemar K-Pop di Jakarta.

- c. Mengetahui hubungan *body comparison* terhadap *idol K-Pop* dengan perilaku makan tidak sehat (*restraint eating*, *emotional eating* dan *external eating*) pada remaja putri penggemar K-Pop di Jakarta.

I.4 Manfaat Penelitian

I.4.1 Institusi Gizi

Diharapkan dapat dijadikan sebagai bahan acuan bagi institusi gizi dalam melakukan fungsi promotif dan preventif dalam menangani masalah pada diri remaja, khususnya dalam menanggapi obsesi remaja putri terhadap idolanya yang melakukan perbandingan fisik.

I.4.2 Remaja Putri

Diharapkan dapat memberikan pengetahuan dan informasi kepada remaja putri dalam mengidolakan selebriti dengan baik dan dapat menerapkan perilaku makan yang sehat.

I.4.3 Peneliti Selanjutnya

Diharapkan dapat menambah pengetahuan, wawasan serta pengalaman dalam melaksanakan penelitian selanjutnya dan dapat digunakan sebagai acuan serta pengembangan penelitian yang berhubungan mengenai *body comparison* terhadap *idol K-Pop* dengan perilaku makan remaja putri di Jakarta.