

ATTANWIR

Jurnal Kajian Keislaman dan Pendidikan

Attanwir : Jurnal Kajian Keislaman dan Pendidikan

Volume 9 (2) September (2018)

e-ISSN: 2599-3062 p-ISSN: 2252-5238

Available at: <http://e-jurnal.staiattanwir.ac.id/index.php/attanwir/index>

Hubungan antara Konsep Diri dengan Kebiasaan Mengonsumsi *Fast Food* pada Remaja Obesitas dan yang Tidak Obesitas

Arik Irawati

Program Studi Bimbingan Konseling Islam
Sekolah Tinggi Ilmu Agama Islam (STAI) Attanwir Bojonegoro

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara konsep diri dengan kebiasaan mengonsumsi fast food pada remaja yang mengalami obesitas dan yang tidak mengalami obesitas. Pengumpulan data dilakukan dengan skala kebiasaan mengonsumsi fast food dan skala konsep diri. Subjek dalam penelitian ini adalah siswa dan siswi SMP Dirgahayu Kedungadem Bojonegoro yang berjumlah 108 orang yang terdiri dari 54 remaja obesitas dan 54 remaja tidak obesitas. Data yang telah diperoleh dianalisis dengan korelasi product moment. Hasil penelitian menunjukkan ada hubungan negatif antara kebiasaan mengonsumsi fast food dengan konsep diri ($r = -0,560$ dengan $p < 0,01$). Hasil ini menunjukkan hipotesis diterima. Hasil analisis ANOVA diperoleh $F = 18,222$ dengan $p < 0,01$. Hasil ini menunjukkan bahwa ada perbedaan kebiasaan mengonsumsi fast food antara remaja yang mengalami obesitas dan yang tidak mengalami obesitas. Remaja yang mengalami obesitas memiliki kebiasaan mengonsumsi fast food yang cenderung lebih tinggi dibandingkan remaja yang tidak mengalami obesitas.

Kata Kunci: Konsep Diri, Kebiasaan Mengonsumsi Fast Food, Remaja Obesitas dan Remaja Tidak Obesitas

PENDAHULUAN

Pertumbuhan ekonomi dan kenaikan pendapatan per kapita tampak mempengaruhi pola konsumsi penduduk dari tahun ke tahun. Hal ini ditunjukkan dengan terjadinya pergeseran pola konsumsi dari bahan makanan ke bahan bukan makanan.¹ Saat ini Indonesia menghadapi dua masalah gizi sekaligus atau lebih dikenal dengan masalah gizi ganda, yaitu di satu pihak masalah gizi kurang yang masih menjadi masalah gizi utama dan lain pihak timbul masalah gizi lebih sebagai dampak dari peningkatan kemakmuran yang ternyata diikuti oleh perubahan gaya hidup.²

Berbagai upaya dilakukan untuk memelihara kelangsungan hidup dan perkembangan anak, agar dapat dihasilkan generasi berkualitas unggul serta dinamis sebagai tiang utama pembangunan nasional. Beberapa faktor dapat mempengaruhi kelangsungan hidup dan perkembangan anak. Salah satu yang terpenting adalah kesehatan.³ Masalah gizi baru yang timbul akhir-akhir ini adalah prevalensi obesitas pada anak yang semakin meningkat, terutama dari golongan sosial ekonomi yang baik, sehingga sudah merupakan masalah yang harus mendapat perhatian lebih banyak.⁴

Obesitas merupakan keadaan patologis yang diartikan sebagai penimbunan lemak secara berlebihan yang terdapat di jaringan-jaringan di bawah kulit.⁵ Masih banyak pendapat masyarakat yang mengira bahwa anak yang gemuk adalah anak yang sehat sebagai tanda kemakmuran, sehingga banyak ibu merasa bangga kalau anaknya sangat gemuk, dan di lain pihak ada ibu yang kecewa kalau melihat anaknya tidak segemuk anak-anak yang lain.⁶

Obesitas saat ini sudah merupakan masalah global. Prevalensinya meningkat tidak saja di negara-negara maju, tetapi juga di negara-negara berkembang. Prevalensi obesitas pada anak usia enam sampai tujuh belas tahun di Amerika Serikat dalam tiga dekade terakhir meningkat dari 7,6-10,8% menjadi 13-14%. Prevalensi obesitas pada anak usia enam sampai delapan belas tahun di Rusia 6% dan 10%, di Cina 3,6% dan 3,4%, di Inggris adalah 22-31% dan 10-17%, bergantung pada umur dan jenis kelamin.⁷ *The Second National Health and Morbidity Survey Malaysia* antara tahun 1994-1996 melaporkan bahwa prevalensi obesitas 16,6% dan 4,4%. Obesitas lebih banyak di daerah urban (17,4%) dari pada populasi rural (15,5%) dan

¹ Samsudin, *Epidemiologi dan Patologi Obesitas* (Yogyakarta: Fakultas Kedokteran Universitas Gadjah Mada, 1995), 24.

² *Ibid.*, 31.

³ M. Singarimbun, *Kelangsungan Hidup Anak* (Yogyakarta: Gadjah Mada University Press, 1988), 75.

⁴ Nasar S., "*Obesitas Pada Anak: Aspek Klinis dan Pencegahan*", Naskah Lengkap Pendidikan Kedokteran Berkelanjutan Ilmu Kesehatan Anak. XXXV (Jakarta: Binarupa Aksara, 1995), 17.

⁵ Behrman, *Obesity*, dalam *Textbook Of Pediatric*, ed. R. Kliegman, Nelson, & Vaughan (Philadelphia: Saunders, 1992), 116.

⁶ Soetjningsih, *Obesitas Pada Anak*. Edisi: Tumbuh Kembang Anak. (Jakarta: ECG, 1995), 185.

⁷ Wang, Z., Patterson, M. C., & Hills, P. A., *Association Between Overweight or Obesity and Household Income and Parental Body Mass Index in Australian Youth: Analysis of The Australian National Nutrition Survey 1995*. Asia Pacific Journal Clinical Nutrition, Vol. 11, No. 3 (2002), 201.

Hubungan antara Konsep Diri dengan Kebiasaan Mengonsumsi *Fast Food* pada Remaja Obesitas dan yang

dilaporkan prevalensi kegemukan pada laki- laki 23,9% dan 19,6% pada perempuan (Khor dkk, 1999).⁸

Di Indonesia prevalensi pada anak di bawah usia lima tahun menurut sensus nasional menunjukkan peningkatan baik perkotaan maupun pedesaan. Di perkotaan pada tahun 1989 didapatkan 4,6% laki- laki dan 5,9% perempuan. Obesitas meningkat sesuai dengan bertambahnya umur. Di DKI Jakarta usia enam sampai dua belas tahun ditemukan obesitas sekitar 4%, pada anak remaja usia dua belas sampai delapan belas tahun ditemukan 6,2% dan pada usia tujuh belas sampai delapan belas tahun ditemukan 11,4%. Kasus obesitas pada remaja banyak ditemukan pada wanita 10,2% dibanding laki- laki 3,1%.⁹ Penelitian yang dilakukan Adiningsih (2002) pada remaja SLTP di Surabaya ditemukan prevalensi obesitas sebesar 8,5% dan penelitian yang dilakukan Suhendro (2003) pada anak SMU di kota Tangerang ditemukan prevalensi obesitas sebesar 5,1%. Laki- laki sebanyak 2,9% dan 2,11% pada perempuan.¹⁰

Sebuah penelitian di Inggris menyebutkan, dari seluruh negara Eropa yang paling banyak jumlah anak yang mengalami obesitas adalah Inggris. Anak-anak tersebut berusia sebelas sampai empat belas tahun. Dari hasil penelitian, 26% anak-anak obesitas sudah menunjukkan beberapa faktor yang menjadi penyebab munculnya penyakit jantung koroner seperti hipertensi, meningkatnya kadar LDL kolesterol, dan kadar gula darah. Mayoritas anak-anak di Inggris kini mengonsumsi *fast food* (Gizi Net, 2003). Hasil penelitian yang dilakukan oleh Mahdiah (2004) mengatakan bahwa anak-anak yang duduk di bangku Sekolah Menengah Pertama merupakan konsumen terbesar dari *fast food*. Pada tahap ini usia anak berkisar antara dua belas sampai lima belas tahun. Menurut tahap perkembangan, usia ini masuk pada periode tumpang tindih masa puber dan masa remaja awal.¹¹

Dalam masa remaja terjadi perubahan baik fisik maupun psikisnya dan individual maupun sosialnya. Perubahan ini tidak saja menyangkut perubahan yang dapat diamati secara langsung tetapi juga menyangkut perubahan yang tidak dapat diamati dengan segera, misalnya konsep diri. Masa remaja merupakan masa yang potensial untuk mengembangkan konsep diri, karena perubahan fisik dan mental remaja mengakibatkan tuntutan lingkungan yang menimbulkan kegelisahan dan ketegangan sehingga remaja banyak mengalami konflik (Pudjijoyanti, 1993).¹²

Mengonsumsi *fast food* yang memiliki hubungan langsung dengan timbulnya obesitas dapat ditekan bila kita memiliki konsep diri yang positif.

⁸ Khor, L. G., Yusof, M. A., Tee, S. E., Kandiah, M., & Huang L. S. M., "Prevalence of Overweight Among Malaysian adult From Rural Communities". Asia Pacific Journal Clinical Nutrition, Vol. 8, No. 4 (1999), 277.

⁹ Sjarif, D. R., *Obesity in Childhood: Pathogenesis and Management*. Naskah Lengkap National Obesity Symposium I (Surabaya, 2002), 157.

¹⁰ S. Adiningsih, "Ukuran Pertumbuhan dan Status Gizi Remaja Awal", *Prosiding Kongres Nasional Persagi dan Temu Ilmiah XII* (2002), 103.

¹¹ Elizabeth B. Hurlock, *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan* (Jakarta: Erlangga, 2001), 110.

¹² Pudjijoyanti, C. R., *Konsep Diri Dalam Pendidikan* (Jakarta: Arcan, 1993), 41.

Arik Irawati

Apabila kita memandang positif terhadap diri kita dan bisa menghargai diri kita maka kebiasaan mengkonsumsi *fast food* akan berkurang dengan sendirinya. Begitu juga sebaliknya, jika kita memiliki konsep diri yang negatif, tidak menghargai kesehatan dan kurang menghargai diri maka kebiasaan mengkonsumsi *fast food* cenderung meningkat.

Penelitian mengenai konsep diri, secara umum telah banyak dilakukan, namun berbeda pada variabel, subjek penelitian, tujuan penelitian, dan hasil penelitian. Ada beberapa penelitian mengenai konsep diri, antara lain: penelitian yang dilakukan oleh Zebua dkk (2001), mengenai Hubungan Antara Konformitas dan Konsep Diri Dengan Perilaku konsumtif Pada Remaja Putri. Hasilnya adalah tidak ada korelasi yang signifikan antara konsep diri dengan perilaku konsumtif, artinya bahwa konsep diri tidak memberikan sumbangan yang berarti pada pembentukan perilaku konsumtif pada remaja putri. Meskipun penampilan fisik merupakan bagian dari konsep diri, namun keinginan untuk memiliki penampilan yang menarik justru lebih terkait dengan lingkungan sosial, tepatnya konformitas atau penerimaan dari teman sebaya.¹³

Berdasarkan uraian di atas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian berjudul hubungan antara konsep diri dengan kebiasaan mengkonsumsi *fast food* pada remaja yang mengalami obesitas dan yang tidak mengalami obesitas.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Kebiasaan Mengonsumsi *Fast Food*

The Oxford Encyclopedic English Dictionary mendefinisikan *fast food* sebagai makanan yang dapat dipersiapkan dengan cepat dan mudah, biasanya di bar atau restoran. Kadang-kadang *fast food* disamakan dengan *junk food* yaitu makanan dengan nilai gizi rendah. Jenis *fast food* antara lain: burger, *french fries*, *fried chicken*, pizza, dan lain sebagainya (Fong, 1995).¹⁴

Fast food mengandung lemak, kolesterol, garam dan energi yang sangat tinggi. Karakteristik *fast food* adalah (Fong, 1995):¹⁵

a. Tinggi Kalori

Satu porsi *fast food* rata-rata dapat memenuhi setengah kebutuhan kalori dalam sehari, berkisar antara 400-500 kalori bahkan sampai 1500 kalori. Hamburger yang besar yang digoreng mengandung 1200 kalori.

b. Tinggi Lemak

Rata-rata 40-60% kalori berasal dari lemak. Bahan yang terdiri dari keju, mayonaise, cream. Dan metode masak *deep frying* mengakibatkan kandungan lemak yang sangat tinggi pada makanan tersebut. Makanan yang digoreng dalam minyak ditambah daging dan telur pasti tinggi kolesterol.

¹³ Zebua, A. S & Nurdjayadi, R. D., "Hubungan Antara Konformitas dan Konsep Diri dengan Perilaku Konsumtif Pada Remaja Putri", *Phronesis*, Vol. 3, No. 6, (2001), 47.

¹⁴ H. Fong, "*Fast Food: a Matter of Balance*", Naskah Lengkap Pendidikan Kedokteran Berkelanjutan Ilmu Kesehatan anak XXXV (Jakarta, 11-12 Agustus, 1995), 93.

¹⁵ *Ibid*, 95.

Hubungan antara Konsep Diri dengan Kebiasaan Mengonsumsi *Fast Food* pada Remaja Obesitas dan yang

c. Tinggi Garam

Beberapa *fast food* mengandung garam yang sangat tinggi. Contohnya: 1 porsi cheeseburger mengandung 1400 mg garam dan itu melebihi sepertiga kebutuhan maksimum dalam satu hari.

d. Tinggi Gula

Kontribusi gula yang paling tinggi pada *fast food* adalah dari minuman dan makanan penutup. Contohnya: 1 kaleng soft drink mengandung 8 sendok teh gula. Tingginya gula mempengaruhi total energi pada makanan tersebut.

e. Rendah Serat

Fast food, kecuali salad umumnya sangat rendah lemak. Satu porsi *fried chicken* yang terdiri dari dua potong ayam, kentang goreng dan soft drink mengandung kurang dari 1 gram serat, dan ini sangat jauh dari kebutuhan serat yang dianjurkan perhari, yaitu 40 gram perhari.

Gaya hidup dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu: pendapatan keluarga, jenis pekerjaan, pendidikan, identitas suku, tempat tinggal di kota dan di pedesaan, agama dan kepercayaan, tingkat pengetahuan kesehatan dan gizi, serta karakteristik psikologis (Suhardjo, 1989).

Faktor utama yang dapat mengubah gaya hidup seseorang atau keluarga adalah adanya tingkat ekonomi keluarga yang memadai, di mana keluarga yang tingkat ekonominya lebih baik biasanya akan mempunyai gaya hidup yang sedentary, yaitu suatu kondisi di mana seseorang yang banyak makan tetapi kurang melakukan gerakan atau aktivitas. Timbulnya gaya hidup sedentaris juga didorong oleh meningkatnya mekanisasi dan kemudahan transportasi yang menyebabkan orang akan cenderung untuk kurang gerak dan beraktivitas, sehingga banyak energi yang tidak digunakan dan sementara kecenderungan lemak akan semakin banyak dan menumpuk (Salam, 1989).¹⁶

Kebiasaan makan merupakan istilah untuk menggambarkan kebiasaan dan perilaku yang berhubungan dengan makan, seperti tata krama makan, frekuensi makan. Pola makan yang dimakan, kepercayaan tentang makanan, distribusi makan antar anggota keluarga, penerimaan terhadap makanan dan cara pemilihan bahan makanan yang hendak dimakan (Suhardjo, 1989).

Seseorang ditentukan oleh apa yang dimakannya, dengan demikian tingkat potensi yang dicapai sepenuhnya dipengaruhi nutrisi yang dimakan. Sikap kebiasaan makan dan kesadaran gizi berpengaruh besar terhadap pola konsumsi makan dan selanjutnya menentukan status gizi. Kebiasaan makan yang kurang menguntungkan, mempunyai kerawanan untuk bergeser dari pola makan yang banyak mengonsumsi karbohidrat, sayuran dan serat ke pola makan yang mempunyai komposisi tinggi kalori, lemak, garam dan rendah serat. Adanya kecenderungan perubahan pola makan dari mengonsumsi makanan tradisional ke makanan impor (modern) khususnya dikalangan remaja tidak dapat disalahkan karena makanan modern dengan segala fasilitas yang tersedia memberikan kepuasan pada remaja dalam mengkonsumsinya. Mengonsumsi makanan modern secara berlebihan tanpa

¹⁶ Salam, M. A., *Epidemiologi dan Patologi Obesitas. Dalam: Obesitas, Permasalahan dan Penanggulangannya. Laboratorium Farmakologi Klinik.* (Yogyakarta: Fakultas Kedokteran Universitas Gadjah Mada, 1989), 62.

Arik Irawati

diimbangi dengan kegiatan yang seimbang dapat mengakibatkan masalah gizi lebih.¹⁷

Konsumsi makan dipengaruhi oleh beberapa faktor antara lain status fisiologis, karakteristik psikologis, sosial ekonomi (tingkat pendidikan, tingkat pendapatan, gaya hidup), dan budaya (etnik, kebiasaan makan). Karakteristik psikologis yang dianggap berpengaruh terhadap kebiasaan mengkonsumsi fast food adalah konsep diri, karena konsep diri menentukan cara hidup ataupun kebiasaan-kebiasaan individu. Mengonsumsi *fast food* merupakan kebiasaan remaja yang sudah menjadi pola hidup modern.

Konsep Diri

Konsep diri adalah sesuatu yang ada pada diri seseorang, yaitu pandangan yang berasal dari dalam diri orang yang bersangkutan.¹⁸ Menurut Brooks, konsep diri merupakan keseluruhan pandangan individu terhadap keadaan fisik, sosial dan psikologis yang diperoleh dari pengalamannya berinteraksi dengan orang lain.¹⁹ Pengertian lain tentang konsep diri adalah keseluruhan sebagaimana yang dihayati seseorang.²⁰

Penghayatan ini sebagai *phenomenal self*, yang meliputi diri sebagaimana yang dilihat, dihayati dan dinilai oleh individu itu sendiri, dan merupakan diri yang disadarinya. Jumlah total dari semua kesadaran-kasadaran atau persepsi-persepsi ini merupakan gambaran diri seseorang yang disebut sebagai konsep diri. Konsep diri ini membaui jadi satu kesatuan yang dinamis yang bagian-bagiannya berinteraksi dengan bebas dan terpadu antara yang satu dengan yang lainnya. Tiap-tiap bagian tertentu dapat secara bersamaan atau secara keseluruhan berinteraksi dengan aspek eksternal dari dunia fenomenologisnya. Dunia fenomenologis ini adalah dunia psikologis atau dunia yang dipersepsikan oleh seseorang.²¹

Adapun enam aspek dalam konsep diri, yaitu:²²

- a. Aspek penampilan fisik. Termasuk di dalamnya bentuk tubuh yang akan mempengaruhi pembentukan kepribadian seorang anak, artinya jika seorang anak menilai positif keadaan tubuhnya baik penilaian dari diri sendiri maupun orang lain maka akan membantu perkembangan konsep diri anak menuju kearah yang positif. Sebaliknya jika seorang anak menilai keadaan dirinya negatif maka konsep dirinya juga akan menjadi negatif.
- b. Aspek perilaku sosial. Perilaku yang dimunculkan individu dalam sehari-hari dipengaruhi oleh interaksi antara individu dengan orang lain di sekitarnya, jika orang lain di sekitarnya mendukung perilakunya atau

¹⁷ Thiana, D., Pranadji, K. D., & Retnaningsih, "Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kebiasaan Remaja Dalam Mengonsumsi Makanan Siap Saji Modern dan Tradisional di SMUN 6 dan SMUN 46 Jakarta Selatan", GMSK (Bogor: Fakultas Pertanian IPB, 1999), 125.

¹⁸ Gunarsa, S. D., & Gunarsa, Y. S. D., *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja* (Jakarta: PT. BPK Gunung Mulia, 1994), 28.

¹⁹ Rakhmat J., *Psikologi Komunikasi* (Bandung: PT. Remaja Rosda Karya, 1985), 57.

²⁰ Fitts, W. H., & W. T. Hammer, *The Self Concept and Delinquency* (Nashville: Mental Health Center, 1971), 70.

²¹ Ibid

²² Burns, R. B. *Konsep Diri: Teori, Pengukuran, Perkembangan dan Perilaku. Terjemahan: Surya Satyanegara* (Jakarta: Arcan, 1993), 24.

Hubungan antara Konsep Diri dengan Kebiasaan Mengonsumsi *Fast Food* pada Remaja Obesitas dan yang

- memberikan penguatan (*reinforcement*) maka konsep diri individu tersebut menjadi positif tetapi jika orang-orang di sekitarnya kurang memberikan dukungan terhadap perilaku yang dimunculkan individu maka konsep diri akan menjadi negatif.
- c. Aspek kompetensi akademis. Kemampuan akademis di sekolah sangat menentukan konsep diri anak, misalnya anak yang dicap bodoh di sekolah akan merasa minder sehingga konsep dirinya menjadi negatif, sedangkan anak yang pandai dalam mengerjakan tugas-tugas sekolah dan sering mendapat pujian maka konsep dirinya akan positif.
 - d. Aspek popularitas. Individu yang populer biasanya cenderung ekstrovert, percaya diri, mandiri dalam pikiran dan perilaku. Jika hal ini tercermin dalam seorang individu maka individu tersebut akan mempunyai konsep diri yang positif.
 - e. Aspek kebahagiaan. Individu yang mendapat kasih sayang yang cukup dari lingkungan sekitarnya akan menjadi bahagia, hal ini akan mempengaruhi konsep dirinya menjadi positif. Sebaliknya individu yang kurang mendapatkan kasih sayang bahkan tidak mendapatkan kasih sayang sama sekali akan menjadi murung, sedih dan kurang bahagia, hal inilah yang menyebabkan konsep dirinya menjadi negatif.
 - f. Aspek kecemasan. Individu yang mengalami kecemasan akan menyebabkan konsep dirinya menjadi negatif.

Remaja Obesitas

Masa remaja merupakan masa yang potensial untuk perkembangan konsep diri dan walaupun sering terjadi perubahan, penolakan atau distorsi informasi, konsep diri remaja tetap tampil sebagai sesuatu hal yang penting bagi perkembangan remaja itu sendiri. Sebagaimana nilai-nilai, cara hidup ataupun kebiasaan-kebiasaan yang ada dalam diri remaja ditentukan oleh bagaimana konsep diri yang dimiliki remaja.

Kata obesitas berasal dari bahasa latin yang mempunyai arti makan berlebihan. Saat ini obesitas atau kegemukan didefinisikan sebagai suatu keadaan kondisi tubuh yang ditandai dengan penimbunan jaringan lemak secara berlebihan.²³

Ada beberapa faktor yang diketahui dapat mempengaruhi terjadinya obesitas, antara lain:²⁴

- a. Jenis Kelamin

Obesitas lebih umum dijumpai pada wanita terutama mulai pada saat remaja, hal ini mungkin disebabkan faktor endokrin dan perubahan hormonal.

- b. Umur

Obesitas sering dianggap kelainan pada masa remaja. Obesitas yang muncul pada tahun pertama kehidupan biasanya disertai dengan perkembangan rangka yang cepat. Anak yang obesitas cenderung menjadi obes pada saat remaja dan dewasa.

²³ Mahdiah, "Prevalensi Obesitas dan Hubungan Konsumsi Fast Food Dengan Kejadian Obesitas Pada Remaja SLTP Kota dan desa di Daerah Istimewa Yogyakarta" (Tesis--Universitas Gadjah Mada, 2004), 65.

²⁴ Salam, M. A., *Epidemiologi dan Patologi Obesitas.....*, 73.

Arik Irawati

c. Tingkat Sosial Ekonomi

Obesitas banyak ditemui pada kalangan remaja, yang kemungkinan lebih disebabkan oleh karena banyak mengkonsumsi makanan yang berlemak. Terjadinya obesitas pada kelompok masyarakat dengan tingkat sosial ekonomi rendah disebabkan karena tingginya konsumsi makanan sumber karbohidrat. Menurut Le Bow, prevalensi kegemukan tergantung pada tingkat sosial ekonomi kebudayaan kriteria, kira-kira 40% pada tingkat sosial ekonomi rendah dan 25% pada tingkat sosial ekonomi tinggi (Le Bow, dalam Herini, 1999).

a. Faktor Lingkungan

Adalah kenyataan bahwa pola makan, jumlah dan komposisi nutrien dalam makanan, serta intensitas aktivitas tubuh merupakan hal yang paling berpengaruh dalam terjadinya obesitas. Gaya hidup modern dan santai sering kali tidak menyadari jumlah masukan kalori disamping kurang memperhatikan kaidah gizi seimbang, seperti makan fast food merupakan acara sehari-hari, ngemil makanan berkalori tinggi dan tinggi karbohidrat pada saat nonton televisi atau bioskop, dan sebagainya.

b. Aktivitas Fisik

Sebagian besar energi yang masuk melalui makan pada remaja dan orang dewasa seharusnya digunakan untuk aktivitas fisik. Kurangnya aktivitas fisik menyebabkan banyak energi yang tersimpan menjadi lemak, sehingga cenderung pada orang-orang yang kurang melakukan aktivitas fisik menjadi gemuk. Ada hubungan antara menonton televisi dengan kegemukan. Semakin lama menonton televisi, prevalensi obesitas meningkat.

c. Kebiasaan Makan

Orang yang memiliki gejala banyak makan cenderung untuk menderita kegemukan. Kebiasaan mengkonsumsi makanan tinggi lemak dan kurang serat merupakan faktor penunjang timbulnya masalah obesitas.

d. Faktor Psikologis

Makan berlebihan akan terjadi sebagai respon terhadap kesepian, berduka, depresi, atau rangsangan dari luar, seperti iklan makanan atau kenyataan bahwa ini adalah waktu makan.

e. Faktor Genetik

Anak yang salah satu orangtuanya gemuk akan mempunyai risiko 40-50% untuk menjadi gemuk. Apabila kedua orangtua gemuk, maka risiko gemuknya mencapai 80% untuk menjadi gemuk (Herini, 1999).

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa-siswi SMP Dirgahayu Kedungadem Bojonegoro yang berjumlah 108 orang yang terdiri dari 54 remaja obesitas dan 54 remaja tidak obesitas. Dalam penelitian ini teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah teknik incidental sampling yaitu anggota sampel adalah apa atau siapa saja yang kebetulan dijumpai di tempat tertentu.²⁵ Dalam penelitian ini ciri-ciri sampel adalah sebagai berikut: berusia

²⁵ S. Hadi, *Metodologi Research 2* (Yogyakarta. Yayasan Penerbitan Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada, 1986), 52.

Hubungan antara Konsep Diri dengan Kebiasaan Mengonsumsi *Fast Food* pada Remaja Obesitas dan yang

12-15 tahun, berjenis kelamin perempuan atau laki-laki, mengalami obesitas dan tidak obesitas. Metode pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan skala yang disusun oleh peneliti sendiri dengan mengacu pada teori-teori yang sudah dikemukakan di atas. Skala berisi aitem-aitem yang dikelompokkan menjadi aitem yang bersifat *favourable* yaitu aitem yang mendukung pernyataan dan *unfavourable* yaitu aitem yang tidak mendukung pernyataan. Skala yang digunakan adalah skala kebiasaan mengonsumsi *fast food* dan skala konsep diri.

Hasil Penelitian

Pada penelitian ini terkumpul 156 subjek, dengan perincian 54 remaja yang mengalami obesitas dan 102 remaja yang tidak mengalami obesitas. Untuk mendapatkan jumlah subjek yang seimbang antara remaja yang obesitas dan tidak obesitas maka khusus untuk remaja yang tidak obesitas dilakukan random agar diperoleh jumlah yang sama dengan remaja yang obesitas. Setelah dilakukan random terkumpul 108 remaja yang dijadikan subjek dan dilakukan analisis.

Berdasarkan analisis data diketahui bahwa secara empirik rerata konsep diri subyek penelitian (43,78) lebih tinggi dari rerata hipotetiknya (33,5). Begitu juga dengan standard deviasinya, secara empirik standard deviasi data konsep diri (11,22) lebih tinggi dari standard deviasi hipotetiknya (11,15).

Sementara itu, rerata data kebiasaan mengonsumsi *fast food* secara hipotetik (4,5) lebih tinggi dari rerata empiriknya (3,64). Namun demikian, standard deviasi data kebiasaan mengonsumsi *fast food* secara empirik (1,92) lebih tinggi dari standard deviasi secara hipotetik (1,5).

Berdasarkan hasil analisis diketahui hanya 3,7 % subjek yang mempunyai konsep diri rendah, 46,3 % mempunyai konsep diri sedang, dan sisanya 50 % mempunyai konsep diri tinggi. Berdasarkan hasil kategorisasi ini dapat disimpulkan bahwa sebagian besar subjek penelitian mempunyai konsep diri yang tinggi cenderung sedang. Hal ini diperkuat juga dengan tingginya rerata konsep diri secara empirik (43,78) jika dibandingkan dengan rerata hipotetiknya (33,5). Pada kebiasaan mengonsumsi *fast food* diketahui ada 28,7 % subjek yang mempunyai kebiasaan rendah dalam mengonsumsi *fast food*, 63,9 % mempunyai kebiasaan sedang dalam mengonsumsi *fast food*, dan sisanya 7,4 % mempunyai kebiasaan yang tinggi dalam mengonsumsi *fast food*. Berdasarkan hasil kategorisasi ini dapat disimpulkan bahwa sebagian besar subjek penelitian mempunyai kebiasaan mengonsumsi *fast food* yang tergolong sedang. Hal ini diperkuat juga dengan rerata empiriknya (3,64) dan rerata hipotetiknya (4,5) yang terletak dalam kategori yang sama, yaitu kategori sedang.

Hipotesis penelitian ini berbunyi “ada hubungan negatif antara konsep diri dan kebiasaan mengonsumsi *fast food*”. Hipotesis ini diuji dengan menggunakan analisis *product moment* dari Pearson. Hasil analisis menunjukkan bahwa antara konsep diri dan kebiasaan mengonsumsi *fast food* mempunyai koefisien korelasi sebesar - 0,560 dengan $p < 0,01$. Hasil analisis tersebut mengindikasikan bahwa antara konsep diri dan kebiasaan mengonsumsi *fast food* mempunyai hubungan yang negatif. Itu berarti bahwa

Arik Irawati

semakin rendah konsep diri maka kebiasaan mengonsumsi *fast food*nya akan semakin tinggi. Begitu juga sebaliknya semakin tinggi konsep diri maka kebiasaan mengonsumsi *fast food*nya akan semakin rendah. Secara keseluruhan dapat disimpulkan bahwa hipotesis dapat diterima. Selain hal tersebut, secara lebih rinci ditemukan juga bahwa rerata kebiasaan mengonsumsi *fast food* pada remaja yang mengalami obesitas (4,10) lebih tinggi dibandingkan dengan rerata kebiasaan mengonsumsi *fast food* pada remaja yang tidak mengalami obesitas (2,71). Hasil analisis juga memberikan model bahwa remaja yang mengalami obesitas cenderung memiliki konsep diri yang rendah dengan kebiasaan mengonsumsi *fast food* yang tergolong tinggi. Sementara remaja yang tidak mengalami obesitas memiliki konsep diri yang tinggi dengan kebiasaan mengonsumsi *fast food* yang tergolong rendah.

Uji-t yang dikenakan pada data konsep diri dan obesitas menunjukkan koefisien perbedaan sebesar 2,309 dengan signifikansi sebesar 0,023 ($p < 0,05$). Hasil tersebut mengindikasikan bahwa remaja yang mengalami obesitas memiliki konsep diri yang berbeda dengan remaja yang tidak mengalami obesitas. Remaja yang mengalami obesitas mempunyai rerata konsep diri (41,33) yang lebih rendah dibandingkan dengan rerata konsep diri remaja yang tidak mengalami obesitas (46,22).

Uji-t yang dikenakan pada data kebiasaan mengonsumsi *fast food* dan obesitas menunjukkan koefisien perbedaan sebesar 4,797 dengan $p < 0,01$. Hasil tersebut mengindikasikan bahwa remaja yang mengalami obesitas mempunyai kebiasaan yang berbeda dalam mengonsumsi *fast food* dengan remaja yang tidak mengalami obesitas. Remaja yang mengalami obesitas mempunyai rerata kebiasaan mengonsumsi *fast food* (4,44) yang lebih tinggi dibanding rerata kebiasaan mengonsumsi *fast food* pada remaja yang tidak mengalami obesitas (2,83).

Analisis regresi yang dilakukan dalam penelitian ini menggunakan metode stepwise, yaitu menganalisis variabel prediktor yang dianggap paling kuat pengaruhnya dan enter, yaitu menganalisis keseluruhan variabel prediktor. Hasil analisis menunjukkan bahwa keseluruhan aspek konsep diri yang terdiri dari fisik, sosial, akademis, populer, bahagia, dan cemas mempunyai korelasi yang signifikan dengan kebiasaan mengonsumsi *fast food*.

Hipotesis menunjukkan bahwa ada hubungan negatif antara konsep diri dan kebiasaan mengonsumsi *fast food*. Penelitian membuktikan bahwa bertambahnya skor konsep diri akan diikuti dengan berkurangnya skor kebiasaan mengonsumsi *fast food*, sebaliknya berkurangnya skor konsep diri akan diikuti dengan bertambahnya skor kebiasaan mengonsumsi *fast food*. Hasil ini ditunjukkan dengan perolehan nilai koefisien korelasi (R) sebesar $-0,560$ dengan $p < 0,01$. Peranan variabel konsep diri terhadap kebiasaan mengonsumsi *fast food* diperjelas dengan teori yang dikemukakan oleh Kim dkk (2003) yang mengatakan bahwa konsep diri diduga mempunyai peranan penting dalam menentukan sikap, perilaku, dan reaksi seseorang terhadap orang lain dan suatu keadaan tertentu. Mengonsumsi *fast food* merupakan suatu perilaku remaja yang telah berubah menjadi suatu pola hidup, maka konsep diri yang dimiliki remaja akan berpengaruh terhadap perilaku atau kebiasaan mengonsumsi *fast food*.

Hubungan antara Konsep Diri dengan Kebiasaan Mengonsumsi *Fast Food* pada Remaja Obesitas dan yang

Pembahasan

Perilaku mengonsumsi *fast food* merupakan suatu fenomena psikoekonomik yang banyak melanda kehidupan masyarakat terutama yang tinggal di perkotaan. Para remaja menganggap mengonsumsi *fast food* merupakan suatu gaya hidup yang patut dan layak untuk ditiru karena berasal dari barat dan bersifat modern. Gaya hidup mengonsumsi *fast food* dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu: pendapatan keluarga, jenis pekerjaan, pendidikan, identitas suku, lokasi tempat tinggal, agama, dan kepercayaan, tingkat pengetahuan kesehatan dan gizi, serta karakteristik psikologis (Suhardjo, 1989).

Menurut Fuhrman (1990), cara hidup ataupun kebiasaan-kebiasaan yang ada dalam diri remaja ditentukan oleh bagaimana konsep diri remaja tersebut. Sehingga dapat dikatakan bahwa konsep diri merupakan salah satu karakteristik psikologis yang mempengaruhi perilaku mengonsumsi *fast food* yang merupakan kebiasaan atau pola hidup remaja.

Selain itu dalam penelitian ini juga ditemukan ada perbedaan kebiasaan mengonsumsi *fast food* antara remaja yang mengalami obesitas dan yang tidak mengalami obesitas. Hal tersebut dapat dilihat dari koefisien perbedaan sebesar 18,222 dengan signifikansi 0,000 ($p < 0,01$). Secara lebih rinci ditemukan juga bahwa rerata kebiasaan mengonsumsi *fast food* pada remaja yang mengalami obesitas (4,10) lebih tinggi dibanding dengan rerata kebiasaan mengonsumsi *fast food* pada remaja yang tidak mengalami obesitas (2,71). Hasil analisis juga memberikan model bahwa remaja yang mengalami obesitas cenderung memiliki kebiasaan mengonsumsi *fast food* yang tergolong tinggi. Sementara remaja yang tidak mengalami obesitas cenderung memiliki kebiasaan mengonsumsi *fast food* yang tergolong rendah.

Pada diri remaja terjadi perkembangan konsep diri ke arah yang lebih realistik berdasarkan proses belajar yang terjadi. Perkembangan konsep diri tersebut dipengaruhi oleh penambahan usia, penampilan, hubungan dengan keluarga dan kelompok teman sebaya (Hurlock, 1980). Seorang remaja yang diperlakukan seperti yang ia inginkan akan lebih cepat matang dan akan mengembangkan konsep diri yang positif. Sehubungan dengan hal ini penampilan yang menarik akan membawa remaja pada penilaian yang baik tentang karakteristik pribadinya dan akan membantu proses penerimaan sosial. Dalam hal ini peran anggota keluarga terutama orangtua akan sangat membantu, begitu juga dengan peran teman sebaya.

Fai Tam dkk (2003) melakukan penelitian yang menghasilkan bahwa orang yang mempunyai kekurangan dalam dirinya cenderung akan memiliki konsep diri yang rendah. Bagi sebagian remaja yang mengalami kegemukan, akan menganggap kegemukan merupakan kekurangan pada dirinya. Mereka menganggap dirinya tidak sama dengan teman sebayanya dan tidak bisa menarik lawan jenisnya. Kegemukan menjadi momok yang menakutkan bagi mereka sekaligus dianggap sebagai penghambat aktivitas mereka.

Hasil penelitian lain yang dilakukan oleh Ismail (1999) menunjukkan bahwa kelompok remaja yang mengalami obesitas cenderung meningkat

Arik Irawati

proporsi jajannya terutama jajan *fast food*. Obesitas menimbulkan hambatan fisik, sosial, dan psikologis. Remaja yang mengalami obesitas mempunyai banyak kesulitan dalam melakukan aktivitas fisik dan mengurangi kesempatan untuk mengikuti berbagai kegiatan sosial. Efek psikologis yang sering dialami remaja obesitas adalah kurang percaya diri, biasanya cenderung pasif dan depresi. Mereka juga sulit mendapatkan pacar, karena merasa potongan tubuhnya tidak proporsional, tidak modis, merasa rendah diri sehingga mengisolasi diri dari pergaulan teman-temannya. Gangguan kejiwaan ini juga dapat merupakan penyebab terjadinya obesitas, yaitu melampiaskan stress yang dialaminya ke makanan.

Dalam penelitian ini juga dilakukan analisis tambahan terhadap aspek-aspek konsep diri untuk dilihat aspek mana yang dominan mempengaruhi kebiasaan mengonsumsi *fast food*. Analisa menggunakan analisis regresi dengan metode *step wise* (menganalisa variabel prediktor yang dianggap paling kuat pengaruhnya) dan enter (menganalisis keseluruhan variabel prediktor). Hasil analisis menunjukkan bahwa keseluruhan aspek konsep diri yang terdiri dari fisik, sosial, akademis, populer, bahagia, dan cemas mempunyai korelasi yang signifikan dengan kebiasaan mengonsumsi *fast food*. Keseluruhan aspek mempunyai korelasi yang signifikan namun hanya dua aspek yang dianggap mempunyai korelasi yang paling kuat dibandingkan dengan aspek-aspek yang lain. Aspek tersebut adalah aspek sosial dan fisik yang keduanya mempunyai korelasi lebih besar sama dengan 0,5.

Hasil analisis menemukan koefisien determinasi tertinggi (0,290) pada model 2 dengan melibatkan dua aspek, yaitu sosial dan fisik. Hasil menunjukkan bahwa 29% kebiasaan mengonsumsi *fast food* dapat dijelaskan oleh aspek sosial dan aspek fisik. Sisanya ($100\% - 29\% = 71\%$) dijelaskan oleh sebab-sebab yang lain.

Berdasarkan uji ANOVA pada model 2 ditemukan koefisien perbedaan (nilai F) sebesar 22,884 dengan $p < 0,001$. Hasil ini menunjukkan bahwa persamaan regresi model 2 bisa digunakan untuk memprediksi kebiasaan mengonsumsi *fast food*. dengan kata lain, aspek sosial dan aspek fisik secara bersama-sama berpengaruh terhadap kebiasaan mengonsumsi *fast food*. Selain mengalami perkembangan fisik dan psikis, remaja juga mengalami perkembangan sosial, pada dasarnya kemampuan sosial merupakan ekspresi dari kondisi fisik dan psikis seseorang yang kemudian diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Dunia sosial remaja sudah lebih luas dari masa-masa sebelumnya. Menurut Mönks dkk (1994) remaja mulai meninggalkan dunia orangtuanya (keluarga) menuju ke dunia teman sebayanya (*peer*). Dalam kehidupan sosial remaja, faktor lingkungan mempunyai arti yang sangat penting, mereka mempunyai idola dari orang-orang yang kemudian ditokohkan dan ditirunya, kemudian meniru gaya hidup modern yang berkembang di sekitarnya tanpa menimbang dampak positif maupun negatif bagi dirinya. Hal ini akan menimbulkan problem bagi mereka. Di samping itu, proses sosialisasi remaja juga dipengaruhi oleh mass media, baik itu media cetak maupun media elektronik yang ada disekitarnya.

Kebiasaan mengonsumsi *fast food* merupakan suatu trend gaya hidup baru yang berkembang di sekitar remaja dengan sangat pesat. Iklan-iklan mengenai *fast food* yang beredar melalui media cetak maupun media

Hubungan antara Konsep Diri dengan Kebiasaan Mengonsumsi *Fast Food* pada Remaja Obesitas dan yang

elektronik sangat berpengaruh terhadap kehidupan sosial remaja. Hal ini menyebabkan pergeseran pola makan pada remaja. Remaja lebih menyukai mengonsumsi *fast food* karena dianggap mengikuti perkembangan jaman, ditambah dengan karakteristik *fast food* yang lebih modern, lebih enak, dan cepat saji, serta lokasi *fast food* yang strategis sehingga para remaja dapat menikmatinya bersama-sama teman mereka. Dalam proses sosialisasi, setiap remaja selalu berusaha memperoleh *social acceptance* agar dapat mencapai apa yang diinginkan misalnya diakui oleh teman-temannya.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diuraikan sebelumnya, dapat ditarik kesimpulan bahwa dalam penelitian ini terdapat hubungan yang negatif antara konsep diri dan kebiasaan mengonsumsi *fast food* pada remaja yang mengalami obesitas dan yang tidak mengalami obesitas. Semakin rendah konsep diri maka kebiasaan mengonsumsi *fast food*-nya akan semakin tinggi. Begitu juga sebaliknya semakin tinggi konsep diri maka kebiasaan mengonsumsi *fast food*-nya akan semakin rendah. Dalam penelitian ini juga ditemukan perbedaan kebiasaan mengonsumsi *fast food* antara remaja yang mengalami obesitas dan yang tidak mengalami obesitas. Remaja yang mengalami obesitas kebiasaan mengonsumsi *fast food*-nya lebih tinggi dibandingkan remaja yang tidak mengalami obesitas

DAFTAR PUSTAKA

- Adiningsih, S. 2002. *Ukuran Pertumbuhan dan Status Gizi Remaja Awal: Prosiding Kongres Nasional Persagi dan Temu Ilmiah XII*. 94-110.
- Azwar, S. 1997. *Reliabilitas dan Validitas*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar Offset.
- . 1999. *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar Offset.
- Berzonsky, M. D. 1981. *Adolescent Development*. New York: Mc millan Publishing.
- Behrman. 1992. *Obesity*. Dalam Kliegman, R. M., Nelson, W. E., & Vaughan III, V.C. Edisi Nelson Textbook Of Pediatrics. Edisi ke-14. Philadelphia: Saunders.
- Budiman, H. & Surjadi, C. 1997. *Penelitian Obesitas Pada Orang Dewasa Di Perkampungan Kumuh*. Jurnal Epidemiologi Indonesia. 1 (1): 25-30.
- Budiyanto, M. A. 2002. *Diet Therapy pada Obesitas (Kegemukan) dalam Gizi dan Kesehatan*. Malang. Bayu Media dan UMM Press.
- Burns, R. B. 1993. *Konsep Diri: Teori, Pengukuran, Perkembangan dan Perilaku*. Terjemahan: Surya Satyanegara. Jakarta: Arcan.
- Calhaoun, J. F., & Acocella, J. R. 1995. *Psikologi Tentang Penyesuaian dan Hubungan Kemanusiaan*. Terjemahan Satmiko, S. R. Semarang: IKIP Semarang Press.

Arik Irawati

- Cole, T. J., Bellizzi, M. C., Flegal, K. M., & Dietz, W. H. 2000. *Establishing A Standard Definition for Child Overweight and Obesity Worldwide: International Survey*. BMJ, 320 (5), 1-6.
- Ensminger, A. H., Ensminger, M. E., Konlode, J. E., & Robson, J. R. K. 1995. *The Concise Encyclopedia of Foods and Nutrition*. Florida: CRC Press.
- Ermita. 1995. *Aspek Kebugaran Pada Obesitas Anak*. Dalam: Samsudin, Nasar, S. S, Damayanti, R. S. Edisi: Masalah Gizi Ganda dan Tumbuh Kembang Anak. Naskah Lengkap Pendidikan Kedokteran Berkelanjutan Ilmu Kesehatan Anak XXXV. Jakarta: Bina Rupa Aksara.
- Fai tam, S., Chan, M. H., & Lam, L. H. 2003. *Comparing The Self of Hongkong Chinese Adults With Visible and Not Visible Physical Disability*. Journal of Psychology, 137(4), 363-372.
- Fitts, W. H., & Hammer, W. T. 1971. *The Self Concept and Delinquency*. Nashville: Mental Health Center.
- Fong, H. 1995. *Fast Food: a Matter of Balance*. Naskah Lengkap Pendidikan Kedokteran Berkelanjutan Ilmu Kesehatan anak XXXV; 11-12 Agustus. Jakarta.
- Furnham, A., Badmin, N., & Sneade, I. 2002. *Body Image Dissatisfaction: Gender Differences in Eating Attitudes, Self- Esteem, and Reason for Exercise*. Journal of Psychology, 136 (6), 581-596.
- Gizi.Net. 2/3/2003. Jangan Ajari Anak Makan Fast Food. (<http://www.gizinet/egi-bin/berita/fullnews.egi/newsid10680003429513>)
- Grinder, R. E. 1978. *Adolescence. 2nd*. New York: John Wiley and Sons.
- Gunarsa, S. D., & Gunarsa, Y. S. D. 1994. *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Jakarta: PT. BPK Gunung Mulia.
- Hadi, S. 1986. *Metodologi Research 2*. Yogyakarta. Yayasan Penerbitan Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada.
- Haditono, S. R. 1993. *Landasan Berpijak Psikologi Perkembangan. Orasi Purna Bakti Sebagai Guru Besar Pada Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada Yogyakarta*. Yogyakarta: Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada.
- Herini, E. S. 1999. *Karakteristik Keluarga dengan Anak Obesitas. Dalam Berita Kedokteran Masyarakat, Volume: XV (2)*.

Hubungan antara Konsep Diri dengan Kebiasaan Mengonsumsi *Fast Food* pada Remaja Obesitas dan yang

- Hurlock, E. B. 1980. *Psikologi Perkembangan. Edisi Kelima. Terjemahan: Istiwidayanti dan Soedjarwo*. Jakarta: Erlangga.
- Ismail, D. 1999. *Pola Makan dan Jajanan Anak Sekolah di Yogyakarta*. Berita Kedokteran Masyarakat. (15): 3-9.
- Johnson, R. C., & Medinnus, G. R. 1974. *Child Psychology, Behavioral and Group Skills*. Fourth Edition. New Jersey: Prentice Hall, Inc.
- Katzin,. D. B. 1999. *Fat and Calorie Guide*. U. S. Government Actuarial Information.
- Khor, L. G., Yusof, M. A., Tee, S. E., Kandiah, M., & Huang L. S. M. 1999. *Prevalence of Overweight Among Malaysian adult From Rural Communities*. Asia Pacific Journal Clinical Nutrition. 8 (4): 272-279.
- Kim, Y., Kasser, T., & Lee, H. 2003. *Self Concept, Aspirations and Well-Being in South Korea and The United States*. The Journal of Social Psychology, 143(3), 227-290.
- Mahdiah. 2004. *Prevalensi Obesitas dan Hubungan Konsumsi Fast Food Dengan Kejadian Obesitas Pada Remaja SLTP Kota dan desa di Daerah Istimewa Yogyakarta*. Tesis. Tidak Diterbitkan. Yogyakarta: Universitas Gadjah Mada.
- Marjoribanks, K., & Mboya, M. 2001. *Age and Gender Differences in The Self-Concept of South African Students*. The Journal of Social Psychology. 14(1), 148-149.
- Monks, F. J., Knoers, A. M. P., & Haditono, S. R. 1994. *Psikologi Perkembangan, Pengantar dalam Berbagai Bagianya*. Yogyakarta. Gadjah Mada University Press.
- Mussen, P. H., Conger. J. J., Kagan, J., & Huston, C. A. 1994. *Perkembangan dan Kepribadian Anak*. (Alih Bahasa: F. X. Budiyo, Widiyanto, Gianto). Jakarta: Penerbit Arcan
- Nasar, S. S. 1995. *Obesitas Pada Anak: Aspek Klinis dan pencegahan*. Dalam: Samsudin, Nasar S. S, Damayanti R.S Ed. Masalah Gizi Ganda dan tumbuh Kembang anak. Naskah Lengkap Pendidikan Kedokteran Berkelanjutan Ilmu Kesehatan Anak. XXXV. Jakarta: Binarupa Aksara.
- Partosuwido, S. R. 1992. *Penyesuaian Diri Mahasiswa Dalam Kaitannya Dengan Konsep Diri, Pusat Kendali dan Status Perguruan Tinggi*. Disertasi. (tidak diterbitkan). Yogyakarta: Universitas Gadjah Mada.
- Paul. J. C. 1993. *Up With The Positive, Out With The Negative*. Englewood Cliffs. New Jersey: Prentice-Hall.

Arik Irawati

- Pudjiadi, S. 1990. *Obesitas Pada Anak. Dalam: Pudjiadi, S. Edisi Ilmu Gizi Klinis.* Jakarta: Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.
- Pudjiyogyanti, C. R. 1993. *Konsep Diri Dalam Pendidikan.* Jakarta: Arcan.
- Rakhmat, J. 1985. *Psikologi Komunikasi.* Bandung: PT. Remaja Rosda Karya.
- Reicks, M. Fast Food: Effects on Diet Quality and Calories. ([http://www.fsciumn.edu/nutrient/march%2003%fast 20food/htm](http://www.fsciumn.edu/nutrient/march%2003%fast%20food/htm) 2 Maret 2003).
- Rimm, A. A., Hartz, A. J., & Fischer M. E. 1988. *A Weight Shape Index For Assessing Risk of Disease.* Journal Clinical Epidemiology. 41 (5): 458-465.
- Rogers, C. R. 1980. *A Way of Being.* Boston: Houghton Mifflin Company.
- Salam, M. A. 1989. *Epidemiologi dan Patalogi Obesitas.* Dalam: Obesitas, Permasalahan dan Penanggulangannya. Laboratorium Farmakologi Klinik. Yogyakarta: Fakultas Kedokteran Universitas Gadjah Mada.
- Samsudin. 1995. *Epidemiologi dan Patologi Obesitas.* Dalam: Obesitas, Permasalahan dan Penaggulangannya. Laboratorium Farmakologi Klinik. Yogyakarta: Fakultas Kedokteran Universitas Gadjah Mada.
- Santrock, J. W. 2002. *Life Span Development. Perkembangan Masa Hidup. Edisi Kelima. Jilid I.* Terjemahan: Achmad Chusairi dan Juda Damanik. Jakarta: Erlangga.
- Satoto. 1996. *Kegemukan, Obesitas dan Penyakit Degeneratif, Epidemiologi dan Strategi Penanggulangannya.* Widyakara Nasional Pangan dan Gizi. LIPI Jakarta.
- Sharps, M. J., Sharps, J. L., & Hanson, J. 2001. *Body Image Preference in The United States and Rural Thailand: An Exploratory Study.* The Journal of Psychology, 135(5), 518-526.
- Shevelson, R. J., & Bolus, R. 1982. *Self Concept; The Interplay of Theory and Methods.* Journal of Educational Psychology. 74, 3-7.
- Singarimbun, M. 1988. *Kelangsungan Hidup Anak.* Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.
- Siporin, M. 1975. *Introduction to Social Work Practice.* New York: John Wiley and Sons.
- Sjarif, D. R. 2002. *Obesity in Childhood: Pathogenesis and Management.* Naskah Lengkap National Obesity Symposium I 2002. Surabaya. 155-170.

Hubungan antara Konsep Diri dengan Kebiasaan Mengonsumsi *Fast Food* pada Remaja Obesitas dan yang

- Soetjiningsih. 1995. *Obesitas Pada Anak. Dalam: Gde Ranuh IGN, Edisi: Tumbuh Kembang Anak*. Jakarta: ECG, 183-190.
- Suhendro. 2003. *Fast Food Sebagai Faktor Resiko Terjadinya Obesitas Pada Remaja Siswa-Siswi SMU di kota Tangerang Propinsi Banten*. Tesis. (tidak diterbitkan). Yogyakarta: Universitas Gadjah Mada.
- Thiana, D., Pranadji, K. D., & Retnaningsih. 1999. *Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kebiasaan Remaja Dalam Mengonsumsi Makanan Siap Saji Modern dan Tradisional di SMUN 6 dan SMUN 46 Jakarta Selatan*. GMSK. Bogor: Fakultas Pertanian IPB.
- Walizer, M. H., & Weiner, P. L. 1991. *Metode dan Analisis Penelitian Jilid II. Alih Bahasa: Arif Sukandi dan Said Hutagaol*. Jakarta: Erlangga.
- Wang, Z., Patterson, M. C., & Hills, P. A. (2002). *Association Between Overweight or Obesity and Household Income and Parental Body Mass Index in Australian Youth: Analysis of The Australian National Nutrition Survey 1995*. *Asia Pacific Journal Clinical Nutrition*. 11 (3): 200-205.
- Zebua, A. S & Nurdjayadi, R. D. 2001. *Hubungan Antara Konformitas dan Konsep Diri dengan Perilaku Konsumtif Pada Remaja Putri*. *Phronesis*, Vol.3, No. 6.