

HUBUNGAN ANTARA CITRA TUBUH DENGAN KECENDERUNGAN ANOREKSIA NERVOSA PADA REMAJA

Sabina Nesya Valonika¹, Novi Qonitatin²

¹Fakultas Psikologi Universitas
Diponegoro
Jl. Prof. Mr. Sunario, Tembalang, Semarang, Indonesia 50275

Sabinanesya.valonika@gmail.com

ABSTRAK

Masa remaja sebagai periode krusial dalam pengembangan identitas dan persepsi tubuh. Remaja putri rentan terhadap pengaruh tekanan sosial dan media yang dapat mempengaruhi persepsi tubuh mereka, sehingga berpotensi menyebabkan ketidakpuasan tubuh dan perilaku makan yang tidak sehat. Penelitian ini bertujuan untuk menguji hubungan antara citra tubuh dan kecenderungan anoreksia nervosa pada remaja putri. Penelitian dilaksanakan dengan tujuan menguji hubungan antara citra tubuh dan kecenderungan anoreksia nervosa pada remaja putri. Penelitian dilakukan dengan menggunakan pendekatan kuantitatif penggunaan instrumen Skala Citra Tubuh (28 item $\alpha=0,909$) serta Skala Kecenderungan Anoreksia Nervosa (24 item $\alpha=0,902$). Partisipan terdiri dari 210 siswi di SMAN 2 Semarang dengan menggunakan Teknik *Cluster Random Sampling*. Hasil analisis melalui uji korelasi *Spearman's rho* menunjukkan hasil tidak terdapat hubungan antara citra tubuh dengan kecenderungan Anoreksia Nervosa ($r_{xy}= -0.046$, $p= 0.511$). Hal ini menunjukkan bahwa sebagian remaja putri memiliki persepsi citra tubuh yang positif, dan cenderung tidak memiliki kecenderungan Anoreksia Nervosa.

kata kunci : citra tubuh, kecenderungan anoreksia nervosa, remaja putri

**THE RELATIONSHIP BETWEEN BODY IMAGE AND THE TENDENCY
OF ANOREXIA NERVOSA IN ADOLESCENT GIRLS**

Sabina Nesya Valonika¹, Novi Qonitatin²

¹Fakultas Psikologi Universitas
Diponegoro
Jl. Prof. Mr. Sunario, Tembalang, Semarang, Indonesia 50275

Sabinanesya.valonika@gmail.com

ABSTRACT

Adolescence is a crucial period in the development of identity and body perception. Adolescent girls are vulnerable to the influences of social and media pressures, which can affect their body perception, potentially leading to body dissatisfaction and unhealthy eating behaviors. This study aims to examine the relationship between body image and the tendency toward anorexia nervosa in adolescent girls. The research was conducted to test this relationship using a quantitative approach with the Body Image Scale (28 items, $\alpha=0.909$) and the Anorexia Nervosa Tendency Scale (24 items, $\alpha=0.902$). Participants included 210 female students from SMAN 2 Semarang, selected using Cluster Random Sampling. Analysis using Spearman's rho correlation test showed no significant relationship between body image and the tendency toward anorexia nervosa ($r_{xy}= -0.046$, $p= 0.511$). This indicates that many adolescent girls have a positive body image perception and are less likely to exhibit tendencies toward Anorexia Nervosa.

Keywords: body image, anorexia nervosa tendency, adolescent girls

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Remaja putri memiliki karakteristik yang khas selama masa perkembangan mereka. Pada masa remaja, dimulai sekitar 10 sampai 13 tahun dan berakhir 17 sampai 19 tahun, terjadi perubahan fisik yang signifikan pada remaja (Azwar, 2016). Pertumbuhan badan, peningkatan berat badan, dan perubahan fisik lainnya adalah bagian dari proses ini. Selain itu, remaja juga mengalami perkembangan sosio-emosional yang berpengaruh pada cara mereka memandang diri sendiri. Pentingnya penampilan fisik menjadi fokus yang sangat besar bagi remaja selama masa ini. Mereka seringkali membandingkan diri mereka dengan standar kecantikan yang ditetapkan oleh masyarakat atau media sosial (Amalia, 2007).

Penelitian menunjukkan bahwa remaja putri cenderung lebih terpengaruh oleh tekanan untuk memiliki penampilan fisik yang sempurna dibandingkan dengan remaja putra (Nurvita & Handayani, 2015). Hal ini bisa terjadi karena berbagai faktor, termasuk norma sosial yang menghargai kecantikan fisik pada perempuan, paparan terhadap citra tubuh yang ideal melalui media, dan interaksi sosial di antara remaja putri sendiri. Pembatasan diri dalam pemilihan makanan dan kecenderungan untuk mengubah pola makan dapat mengarah pada gangguan makan seperti anoreksia. Gangguan makan adalah kondisi medis dan psikologis yang serius, yang

dapat mengganggu keseharian remaja dan pada kesehatan fisik dan mental mereka dapat berdampak negatif.

Gangguan makan sering kali melibatkan perasaan ketidakpuasan terhadap penampilan fisik atau kontrol yang obsesif terhadap bentuk dan berat badan. Penelitian yang dilakukan oleh (Soetjningsih dkk, 2010) didapatkan hasil bahwa gangguan makan pada remaja yang sering terjadi adalah Anoreksia Nervosa, *Binge Eating Disorder* (BED) and bulimia nervosa. Gangguan makan (*eating disorder*) muncul karena krisis kepercayaan diri. Individu dengan gangguan perilaku makan tentunya akan berdampak pada kesehatan dan dapat merusak kesehatan fisik dan psikologis mereka. Menurut penelitian oleh (D. Ratnawati & Muhayati, 2019), menjaga penampilan fisik dengan cara membatasi pola makan dengan berlebihan dapat memiliki dampak serius pada kesehatan dan meningkatkan risiko terjadinya Anoreksia Nervosa.

Gangguan makan, termasuk anoreksia nervosa, merupakan masalah serius yang semakin meningkat di kalangan remaja putri. Data menunjukkan peningkatan jumlah kasus gangguan makan dari tahun ke tahun, yang menyoroti pentingnya pemahaman dan penanganan yang tepat terhadap masalah ini (krisnani dkk, 2017). Gangguan Anoreksia Nervosa ini ditandai oleh perilaku makan yang sangat terbatas, ketakutan berlebih terhadap penambahan berat badan. Data menunjukkan bahwa prevalensi gangguan makan, termasuk Anoreksia Nervosa, lebih tinggi pada remaja putri dari pada remaja laki-laki (Azzahara & Dhanny, 2021). Hal ini bisa terjadi karena berbagai faktor, termasuk tekanan sosial untuk memiliki bentuk tubuh yang ideal, dan pengaruh media massa yang menekankan kecantikan fisik.

Anorexia nervosa, yang sering terjadi pada remaja, ditandai oleh kecemasan akan berat badan yang berlebihan, ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh, dan menolak dalam mempertahankan berat badan dalam kisaran yang dianggap normal oleh orang lain (D. M. Garner & Bemis, 1982). Dalam konteks ini, kecenderungan Anoreksia Nervosa dapat menyebabkan ketidakseimbangan dalam persepsi individu tentang berat badan, bahkan jika berat badan mereka masih dalam parameter normal menurut standar medis dan pertumbuhan fisik yang seharusnya (Nevid et al., 2005). Kesimpulannya, kecenderungan anoreksia dapat diidentifikasi sebagai perasaan ketakutan dan kecemasan terkait peningkatan berat badan, yang mengakibatkan individu menolak untuk mempertahankan berat badan sesuai dengan parameter normal berdasarkan tinggi badan dan usia, sebagaimana diungkapkan oleh American Psychiatric Association (dalam Rogers & Petrie, 2001).

Penderita anorexia nervosa seringkali menahan lapar hingga dikeadaan yang sangat berbahaya. Anorexia nervosa sering terjadi pada remaja yang memiliki usia 12 tahun sampai 18 tahun, hal tersebut sejalan dengan yang dikatakan oleh (Nevid dkk, 2005) bahwa Anoreksia Nervosa umumnya terjadi pada anak usia SMA maupun mahasiswa, terutama wanita muda. Menurut (Yusuf, 2012), rentang usia tersebut termasuk pada masa remaja akhir hingga masa awal dewasa yang mempunyai tugas perkembangan, seperti menetapkan pendirian hidup. Anoreksia Nervosa bisa muncul karena kesulitan dalam menyesuaikan diri dengan tuntutan antara kehidupan pribadi, pekerjaan, dan lingkungan.

Dalam skala global, terdapat peningkatan pada kasus gangguan makan (*eating disorder*) dalam kurun waktu 50 tahun terakhir. Amerika Serikat, memiliki data terperinci, data ini dikutip dari Academy for Eating (dalam Lestari & Mubarok, 2021) mencatat bahwa sekitar 1.000.000 hingga 2.000.000 wanita telah didiagnosis menderita bulimia nervosa, sementara sekitar 500.000 perempuan telah didiagnosis dengan Anoreksia Nervosa. Di luar wilayah Eropa, Australia, dan Amerika, jumlah individu yang menderita gangguan eating disorder relatif lebih rendah, namun data menunjukkan terjadi peningkatan yang signifikan. Dalam konteks ini, sekitar 0,46 hingga 3,2% perempuan menderita gangguan makan bulimia nervosa di luar wilayah Eropa, Australia, dan Amerika. Di wilayah Eropa, Australia, dan Amerika, sekitar 0,1 hingga 5,7% perempuan mengalami kasus Anoreksia Nervosa, sementara sekitar 0,3 hingga 7,3% mengalami gangguan bulimia nervosa (Makino dkk, 2004).

Santrock (dalam Fuadah & Hidayati, 2022) menjelaskan bahwa setiap manusia akan mengalami pertumbuhan dan perkembangan dalam kehidupannya, salah satu masa pertumbuhan dan perkembangan yang akan dilewati yaitu masa ketika individu memasuki usia remaja, usia remaja yang dimulai dari 12-21 tahun untuk perempuan, dan 13-22 tahun untuk laki-laki. Manusia yang telah menginjak usia remaja mengalami perkembangan pada fisik dan juga psikologis secara cepat. Perkembangan fisik remaja meliputi penambahan berat badan, tinggi badan, bentuk badan, dan perubahan pada organ seks. Perkembangan psikologis pada remaja meliputi perubahan pada aspek kognitif, sosial, dan emosional. Setiap tahap perkembangan yang dilewati manusia akan memiliki tugas-tugas perkembangan,

termasuk masa remaja. Perkembangan yang dialami remaja tidak hanya pada fisik dan psikologisnya, mereka juga harus menerima keadaan tubuhnya dan menggunakan secara efektif sebagai salah satu bentuk dari tugas perkembangannya.

Fakta yang terjadi saat ini adalah tidak banyak remaja yang mampu melaksanakan tugas perkembangannya karena merasa kurang percaya diri dengan kondisi fisiknya, selain itu remaja juga telah menyadari bahwa keadaan fisik memiliki peran yang cukup penting dalam interaksi sosial (Fuadah & Hidayati, 2022). Jika remaja merasa bahwa bentuk tubuh mereka tidak ideal, hal ini dapat mengganggu cara pandang kepada diri mereka sendiri. Sebagai akibatnya, mereka cenderung membatasi diri dalam pemilihan makanan atau bahkan mengembangkan kebiasaan makan tidak sehat.

Fase remaja seringkali memiliki tingkat narsisme yang tinggi, yang menyebabkan mereka memberikan perhatian yang besar pada penampilan fisik mereka, faktor-faktor sosial budaya serta pandangan bahwa tubuh harus memiliki postur yang kurus seringkali mempengaruhi pilihan makanan sehari-hari remaja ini, serta pengaruh dari media massa, keluarga, teman sebaya, dan lingkungan sosial mereka turut berperan dalam hal ini (Fitriani, 2017). Di Indonesia, banyak remaja putri masih meyakini bahwa tubuh yang ramping dan kurus, seperti yang sering terlihat pada model atau figur publik, akan membuat dirinya semakin menarik di mata orang lain (Sari, 2020). Pandangan ini mendorong mereka untuk berusaha memiliki tubuh yang kurus.

Ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh bisa dipicu karena persepsi negatif terhadap tingkat kepercayaan diri dan citra tubuh individu. Selain itu, respons dan

penerimaan dari lingkungan sosial, termasuk pengakuan teman sebaya dan keluarga, juga berpengaruh bagaimana cara remaja melihat citra tubuh mereka, yang seringkali mencerminkan dari pandangan orang lain (Thompson & Smolak, 2009). Diketahui juga setiap orang mempunyai gambaran diri ideal seperti yang diharapkan, termasuk dengan bentuk tubuh ideal seperti yang diinginkannya. Individu yang mempunyai citra tubuh negatif merugikan kesehatannya (Amalia, 2007). Diketahui juga bahwa citra tubuh negatif merupakan bentuk tidak puasnya pada tubuh yang dimilikinya.

Pengaruh media massa dan konstruksi sosial dapat memiliki dampak signifikan pada persepsi diri dan citra tubuh remaja putri. Media massa, termasuk televisi, majalah, iklan, dan media sosial, seringkali menampilkan standar kecantikan yang tidak realistis dan sempurna. Remaja putri yang terpapar oleh citra tubuh yang diidealisasi ini dapat merasa tertekan untuk memenuhi standar tersebut (Normate dkk, 2017). Mereka mungkin membandingkan diri mereka dengan model atau selebriti yang sering kali mengesankan bahwa penampilan fisik adalah faktor penentu keberhasilan dan kebahagiaan. Konstruksi sosial juga memainkan peran penting dalam membentuk persepsi remaja putri tentang citra diri mereka. Norma sosial yang menghargai kecantikan fisik dan menekankan pentingnya penampilan sering kali diterima dalam lingkungan sosial. Hal ini dapat menyebabkan remaja putri merasa terbebani untuk memenuhi harapan tersebut dan merasa tidak puas dengan penampilan.

Penelitian di Indonesia menunjukkan banyaknya remaja yang tidak puas dengan bentuk tubuhnya, dengan sekitar 70,6% dari mereka memiliki citra tubuh yang negatif atau tidak puas, sedangkan 29,4% sisanya merasa puas dengan bentuk tubuh mereka saat ini atau memiliki citra tubuh yang positif (Putri, 2021). Siregar (2017) menemukan dalam penelitiannya bahwa dari 56 responden, sebanyak 53,6% remaja memiliki citra tubuh yang negatif, sementara 14,3% dari mereka memiliki risiko tinggi untuk menderita gangguan makan. Temuan ini sejalan dengan penelitian Virgandiri dkk. (2020), yang menjelaskan bahwa subjek penelitian yang mempunyai citra tubuh yang positif masih mempunyai risiko mengalami gangguan makan dengan tingkat yang rendah. Kasus kecenderungan Anoreksia Nervosa lebih banyak dialami oleh remaja putri (Azzahara & Dhanny, 2021). Hal ini bisa terjadi karena berbagai faktor, termasuk tekanan sosial untuk memiliki bentuk tubuh yang ideal, dan pengaruh media massa yang menekankan kecantikan fisik.

Pada fase remaja, individu cenderung merasa lebih dekat dengan teman sejawat dan mulai tertarik dengan lawan jenis serta mulai memikirkan pasangan hidup, sehingga remaja sangat menjaga bentuk tubuh dan penampilannya. Tubuh tidak ideal akan mengganggu penampilan remaja dan merasa tidak percaya diri. Hal tersebut menyebabkan remaja lebih membatasi dalam hal memilih makanan (Sulistyoningsih, 2012). Kejadian di lingkungan masyarakat membuktikan bahwa berbagai usaha remaja putri telah mereka lakukan untuk mendapatkan ukuran tubuh yang ideal dengan tujuan agar terlihat lebih menarik. Usaha yang dilakukan seperti berpakaian yang memperlihatkan aura bentuk tubuhnya akan tetapi usaha tersebut belum sepenuhnya memuaskan penampilan fisiknya (Hurlock, 2011). Upaya

individu dalam memperhatikan bentuk tubuhnya dikenal dengan istilah citra tubuh. Citra tubuh adalah tanggapan seseorang dan memberikan gambaran tentang apa yang dirasakan serta difikirkan tentang bentuk serta ukuran tubuhnya. Bagi remaja, citra tubuh ialah hal yang begitu penting khususnya remaja putri, sebab pada usia remaja mereka akan menerima perubahan baik dalam segi fisik maupun segi psikis yang begitu banyak Cash & Pruzinsky (2002).

Anindita (2021) menjelaskan bahawa citra tubuh individu yang tidak sehat dapat membekikan dampak yang buruk bagi remaja putri, kondisi tersebut dapat menyebabkan masalah klinis seperti Anoreksia Nervosa. Citra tubuh negatif dapat dipengaruhi oleh budaya, seperti di Indonesia, kesempurnaan diukur dari penampilan, sehingga remaja memiliki keinginan mempunyai penampilan yang menarik dengan bentuk tubuh yang kurus atau langsing (Siregar, 2017).

Penelitian mengenai hubungan antara citra tubuh dan kecenderungan Anoreksia Nervosa pada remaja putri mendesak untuk dilakukan dikarenakan terdapat peningkatan risiko anoreksia nervosa pada remaja putri, dalam konteks Indonesia, data dari penelitian sebelumnya menunjukkan adanya prevalensi gangguan makan pada remaja putri. Dengan demikian, penelitian ini memiliki relevansi dalam memperdalam pemahaman tentang hubungan citra tubuh terhadap kecenderungan. Penelitian mengenai Anoreksia Nervosa pada remaja putri serta memberikan kontribusi penting dalam upaya mengatasi masalah gangguan makan dan meningkatkan kesehatan mental dan fisik.

B. Rumusan Masalah

Latar belakang masalah menunjukkan terdapat perhatian yang signifikan terhadap citra tubuh dan kecenderungan Anoreksia Nervosa pada remaja perempuan. Faktor-faktor sosial budaya, pandangan masyarakat tentang tubuh yang kurus, dan pengaruh media massa dapat mempengaruhi persepsi tubuh remaja putri. Oleh karena itu, permasalahan penelitian yang dirumuskan dalam penelitian ini adalah apakah terdapat hubungan antara citra tubuh dan kecenderungan Anoreksia Nervosa pada remaja putri.

C. Tujuan Penelitian

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan antara citra tubuh dengan kecenderungan Anoreksia Nervosa pada remaja putri.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian secara teoritis diharapkan bisa memberikan manfaat dan sumbangan ilmiah sebagai informasi pengembangan ilmu Psikologi Sosial, Psikologi Klinis, dan Psikologi Perkembangan.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Subjek Penelitian

Penelitian ini diharapkan memberikan informasi bagi subjek terkait hubungan antara citra tubuh dengan kecenderungan Anoreksia Nervosa.

b. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini juga memberikan manfaat bagi peneliti selanjutnya. Temuan dan informasi yang dihasilkan dari penelitian ini menjadi dasar untuk dilakukan lebih lanjut penelitian tentang citra tubuh dan kecenderungan anoreksia nervosa. Hal ini dapat membantu dalam pengembangan pengetahuan dan pemahaman lebih lanjut terhadap faktor-faktor yang berkontribusi terhadap gangguan makan dan upaya pencegahan serta penanganannya.

c. Lembaga Konseling Kesehatan

Pihak lain yang mendapatkan manfaat pada penelitian ini yaitu lembaga konseling kesehatan atau institusi yang terlibat dalam upaya pencegahan dan penanganan gangguan makan. Temuan penelitian ini memberikan wawasan dan informasi berharga bagi lembaga tersebut dalam menyusun program edukasi, intervensi, atau dukungan yang lebih efektif untuk individu yang berisiko atau mengalami anoreksia nervosa

