

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. LATAR BELAKANG

Masa remaja adalah masa transisi perkembangan antara masa kanak-kanak dan masa dewasa (Papalia & Olds, 2008). Sarwono (2002 : 15), mengatakan di Indonesia, batasan remaja yang dapat dijadikan pedoman adalah kurun usia 11 – 24 tahun. Pada masa ini penampilan merupakan hal yang sangat diperhatikan. Remaja mulai disibukkan dengan tubuh mereka dan mengembangkan citra individual mengenai gambaran ideal bagi tubuh mereka (Santrock, 2003). Para remaja seringkali merasa tidak puas dengan penampilan fisik mereka dan ingin mengubahnya menjadi ideal. Hal tersebut dikarenakan pada saat memasuki usia remaja, perempuan akan mengalami peningkatan lemak tubuh yang membuat tubuhnya semakin jauh dari bentuk tubuh ideal, sedangkan remaja laki-laki merasa lebih puas karena massa ototnya meningkat (Gun & Paikoff dalam Santrock, 2003). Penelitian semacam itu dilakukan oleh Ata (2007) yang menunjukkan bahwa laki-laki juga mengalami citra tubuh buruk meskipun perempuan memiliki persepsi diri yang lebih buruk dan kecenderungan yang lebih tinggi untuk mengalami gangguan makan. Laki-laki dan perempuan memusatkan perhatiannya pada bagian tubuh yang berbeda. Laki-laki lebih cenderung lebih memperhatikan

bentuk badan dan otot-ototnya supaya menjadi lebih atletis sedangkan perempuan lebih sering melakukan diet untuk menghindari kegemukan.

Kriteria tubuh ideal bagi setiap orang berbeda namun seringkali digambarkan dengan tubuh langsing. Opini tersebut didukung oleh media baik televisi maupun majalah yang menampilkan model-model cantik atau tampan bertubuh langsing. Media seperti televisi dan majalah berperan besar dalam pengembangan perhatian terhadap citra tubuh dan diet. Hal tersebut terungkap dalam penelitian yang dilakukan oleh Dohnt & Tiggemann (2006). Sebagian besar dari sampel (84%) mengatakan menonton televisi sangat berpengaruh terhadap pembentukan citra tubuh ideal. Selain itu 69% mengatakan, mereka melihat majalah dan majalah tersebut memberikan gambaran mengenai badan kurus yang ideal. Hasil tersebut menunjukkan bahwa media baik televisi maupun majalah merupakan aspek signifikan dalam terbentuknya citra tubuh dan keinginan untuk mengubah tubuhnya sesuai dengan citra tubuh ideal yang digambarkan dalam media tersebut. Dalam pembentukan citra tubuhnya, seseorang menginternalisasi pesan yang disampaikan, dan menggunakan media tersebut sebagai sumber informasi mengenai bagaimana seharusnya mereka berpenampilan (Littleton, 2003)

Opini yang berkembang bahwa cantik identik dengan tubuh langsing mendorong masyarakat untuk menghindari kegemukan. Berbagai upaya dilakukan untuk mendapatkan tubuh yang mereka inginkan. Keinginan untuk

mendapatkan tubuh ideal seringkali akhirnya membuat mereka melupakan kesehatan dan melakukan diet berlebihan. Obsesi untuk mendapatkan tubuh langsing juga seringkali berubah menjadi ingin memiliki tubuh kurus kering. Makanan dianggap sebagai biang kegemukan sehingga mereka berusaha menahan untuk tidak makan. Pemikiran seperti itulah yang kemudian memberikan kontribusi terhadap terjadinya salah satu gangguan makan yaitu anoreksia nervosa.

Anoreksia nervosa merupakan salah satu gangguan makan yang ditandai oleh gangguan citra tubuh dan membatasi jumlah makanan dengan amat ketat. Seseorang yang mengalami anoreksia nervosa memiliki ketakutan ekstrim pada kelebihan berat badan dan terobsesi untuk menjadi kurus (Wenar, 1994). Karakteristik anoreksia nervosa dalam DSM-IV-TR antara lain menolak untuk mempertahankan berat badan normal, sangat takut mengalami kegemukan meskipun berat badannya sudah sangat kurang, gangguan citra tubuh, dan terjadi amenorea pada perempuan yang telah mengalami menstruasi (*American Psychiatric Association*, 2000).

Anoreksia nervosa umumnya muncul pada masa remaja dan terjadi sepuluh kali lebih banyak pada perempuan daripada laki-laki (Davidson, 2006). Hal tersebut dibuktikan oleh *Youth Risk Behavior Survey* yang mengatakan bahwa pada tahun 2005, 75,6% siswa Sekolah Menengah melakukan diet untuk mengurangi berat badannya dan perilaku tersebut

umumnya dialami oleh perempuan (61,7%) (*Center for Disease Control and Prevention*, 2006 dalam Ata, 2007). Penelitian mengenai kecenderungan melakukan diet pada perempuan juga dilakukan oleh Lawler dan Nixon (2009) yang menunjukkan remaja perempuan mengalami ketidakpuasan tubuh yang lebih tinggi daripada remaja laki-laki. Hanya setengah dari populasi remaja laki-laki yang memiliki keinginan untuk mengubah bentuk dan ukuran tubuh mereka. Hasil penelitian ini menunjukkan kecenderungan remaja perempuan mengalami tekanan yang lebih tinggi untuk menyesuaikan dengan citra ideal yang ada di media daripada remaja laki-laki.

Anoreksia nervosa biasanya dialami oleh perempuan kulit putih dari status sosioekonomi atas (Davidson, 2006). Faktanya di negara berkembang seperti Eropa, Amerika Utara, Jepang, Singapura, Australia, dan New Zealand, anoreksia nervosa merupakan salah satu penyakit kronis yg paling sering dialami oleh gadis remaja atau wanita muda (Beumont, 2003). Anoreksia nervosa merupakan salah satu gangguan makan yang banyak diderita wanita, khususnya orang dengan profesi yang mementingkan penampilan tubuh, salah satunya yaitu profesi sebagai model. (Youngson, 2002).

Model adalah seseorang yang dipekerjakan untuk tujuan menampilkan dan mempromosikan pakaian, fashion atau produk lainnya untuk tujuan iklan atau berpose untuk karya seni. Model selalu diidentikkan dengan penampilan

fisik yang dianggap ideal oleh sebagian besar orang yaitu tubuh kurus dan badan tinggi. Seseorang yang berprofesi sebagai model dituntut untuk menjaga bentuk badan dan penampilannya karena bentuk badan dan penampilan fisiknya dapat mempengaruhi laju popularitas dan karirnya. Oleh karena itulah perhatian model terhadap tubuhnya seringkali lebih tinggi daripada orang lain yang tidak berprofesi sebagai model.

Kasus anoreksia nervosa bukan merupakan kasus baru di kalangan model internasional. Beberapa model telah menjadi korban dari anoreksia. Salah satunya adalah Isabel Caro, model dan aktris asal Prancis yang menjadi simbol internasional untuk perjuangannya melawan anoreksia. Caro akhirnya meninggal dunia di usia 28 tahun. Nama Caro mulai mencuat pada 2007 setelah berpose bugil membintangi sebuah iklan kontroversial tentang pencegahan anoreksia di Italia. Model ini menggemparkan dunia saat memamerkan tubuh polosnya yang tinggal tulang berbalut kulit. Saat itu berat badannya 30,8 kg dengan tinggi sekitar 1,6 meter. Caro yang mengidap anoreksia sejak usia 13 tahun, bersedia tampil tanpa busana dalam iklan itu, karena dia berniat membuat wanita menyadari bahaya anoreksia atau kelainan pola makan lainnya. Sayangnya, karena cukup menghebohkan, iklan ini dilarang tayang di beberapa negara. Caro meninggal pada 17 November 2010. Sebelum menghembuskan napas terakhir, Caro dirawat selama dua minggu di

rumah sakit akibat komplikasi pneumonia (radang paru-paru), sepulang menyelesaikan pekerjaan di Tokyo, Jepang (The New York Times, 2010).

Kasus anoreksia lainnya juga dialami oleh model asal Brazil yaitu Ana Caroline Reston. Ana memiliki berat badan hanya 40 kg dengan tinggi badan 1,72 meter. Dia meninggal dunia karena infeksi usus yang disebabkan anoreksia. Pada 2006, model berusia 22 asal Uruguay itu mengalami serangan jantung setelah menjalani diet hanya makan daun selada dan minuman bersoda selama tiga bulan (Okezone, 2008).

Penyebab anoreksia nervosa belum diketahui secara pasti namun *self esteem* dianggap memiliki peranan penting dalam pembentukan perilaku gangguan makan tersebut. Hanna (2003) mengatakan bahwa *self esteem* dapat dibayangkan sebagai sebuah titik dalam skala yang terbentang dari nilai yang sangat rendah sampai dengan nilai yang sangat tinggi, penghargaan terhadap diri sendiri (*self*) dan sebenarnya merupakan cinta diri (*self-love*). Seseorang yang memiliki *self esteem* tinggi digambarkan sebagai seseorang yang mampu menghargai dan mencintai dirinya sendiri. Orang dengan *self esteem* tinggi merasa bahagia dan nyaman kepada dirinya sendiri. Sebaliknya orang dengan *self esteem* rendah digambarkan sebagai orang yang tidak mampu menghargai dan mencintai dirinya sehingga akhirnya melakukan hal-hal yang merugikan dirinya sendiri. Orang dengan *self esteem* rendah akan cenderung memiliki perasaan, sikap dan perlakuan yang juga tidak baik kepada dirinya sendiri.

Penderita anoreksia nervosa merasa tidak puas dengan bentuk badannya. Mereka selalu merasa tubuhnya gemuk meskipun pada kenyataannya persepsi tersebut salah (Youngson, 2002). Mereka hanya percaya pada persepsi mereka sendiri tanpa menghiraukan pendapat orang lain yang mengatakan badan mereka sudah sangat kurus. Ketidakpuasan atas tubuh dan persepsi berlebihan mengenai ukuran tubuhnya tersebut menggambarkan *self esteem* yang rendah. Hal itu kemudian mendorong terjadinya perilaku diet yang seringkali berlebihan dan kemudian menyebabkan anoreksia nervosa.

Surabaya memiliki beberapa sekolah modelling, salah satunya adalah *Infinity Inc. Talent School & Agency*. Sebagai *talent school* dan *agency*, *Infinity* berusaha membina, mendidik, dan menyalurkan para model yang juga merupakan siswi di *talent school* tersebut. Tujuan *Infinity* adalah memastikan setiap siswa dan siswi dari *talent school* yang telah dididik dan diorientasikan menjadi model profesional mampu dan sesuai untuk mewakili produk perusahaan tertentu. Dalam hal ini, pemilihan seorang model untuk mewakili suatu produk tertentu didasarkan pada keinginan klien. Sebagian besar klien hanya memberikan pekerjaan (*job*) pada model bertubuh kurus. Beberapa klien terutama dari perusahaan internasional bahkan menentukan hanya model dengan ukuran 0 yang akan dipilih untuk mewakili perusahaannya. Seseorang dengan ukuran 0 tidak memiliki lemak sedikitpun di tubuhnya, dan tulangnya

terlihat menonjol sehingga nampak sangat kurus (Hasil wawancara tanggal 28 Juni 2011).

Tuntutan-tuntutan fisik yang mengharuskan model bertubuh kurus itulah yang dapat menyebabkan beberapa model melakukan diet ketat. Pope (2000 dalam Ata, 2007) mengatakan bahwa tuntutan untuk menurunkan berat badan dari lingkungan baik dari keluarga, teman, maupun media menyebabkan remaja dengan *self esteem* rendah melakukan perilaku makan negatif. Salah satu akibat dari perilaku makan negatif adalah munculnya anoreksia nervosa.

Permasalahan mengenai anoreksia nervosa di kalangan model atau orang yang ingin menjadi model menurut peneliti merupakan hal yang menarik untuk diteliti, karena model dengan segala tuntutan untuk menjaga bentuk fisiknya memiliki peluang lebih tinggi untuk mengalami anoreksia nervosa. Dalam penelitian ini peneliti memfokuskan penelitian pada peranan *self esteem* yang dimiliki para model tersebut dalam hubungannya dengan kecenderungan anoreksia nervosa. Penelitian ini bertujuan untuk menjawab pertanyaan penelitian yaitu apakah kecenderungan anoreksia di kalangan model berhubungan dengan *self esteem* yang dimiliki?

1.2. IDENTIFIKASI MASALAH

Tubuh ideal sejatinya adalah tubuh sehat dengan tinggi dan berat yang seimbang namun bagi sebagian orang tubuh ideal adalah badan kurus seperti

yang sering mereka lihat di media baik itu televisi, majalah, dan lain sebagainya. Kegemukan dianggap sebagai sesuatu yang harus dihindari. Seseorang dengan tubuh gemuk seringkali diejek oleh lingkungan sekitarnya yang akhirnya menimbulkan rasa tidak percaya diri pada orang tersebut. Tubuh gemuk juga dianggap tidak menarik bagi lawan jenis. Terdapat kepercayaan bahwa memiliki badan yang langsing merupakan daya pikat yang penting bagi perempuan terhadap laki-laki. Kepercayaan ini merupakan jalan tengah antara kepercayaan popularitas bagi laki-laki dan *body image dissatisfaction*. Penelitian ini juga mengungkap bahwa mayoritas laki-laki percaya tubuh yang langsing merupakan atribut yang penting dalam memikat perempuan dan mereka juga percaya perempuan yang memiliki tubuh langsing juga merupakan hal yang penting bagi laki-laki. (Paxton, 2005)

Obsesi berlebihan untuk menguruskan badan berpotensi untuk menyebabkan seseorang mengalami salah satu gangguan makan yaitu anoreksia nervosa. Anoreksia nervosa seringkali diawali dengan diet yang kemudian berlanjut kepada perilaku makan yang buruk. Penderita anoreksia nervosa mengalami distorsi citra tubuh yang menyebabkan dirinya merasa gemuk meskipun kenyataannya sudah sangat kurus (Youngson, 2002).

Anoreksia nervosa merupakan salah satu gangguan makan yang banyak diderita wanita, khususnya model (Youngson, 2002). Dalam penelitian ini, penulis tertarik meneliti kecenderungan anoreksia nervosa pada siswi sekolah

modelling. Seperti layaknya seorang model profesional, siswi sekolah modelling juga dituntut untuk menjaga bentuk tubuhnya dan menghindari kegemukan. Penelitian ini memfokuskan pada siswi sekolah modelling berusia remaja. Menurut Sarwono (2002 : 15), di Indonesia, batasan remaja yang dapat dijadikan pedoman adalah kurun usia 11 – 24 tahun. Pada masa remaja, penampilan merupakan hal yang sangat diperhatikan. Remaja perempuan seringkali merasa tidak puas dengan tubuhnya dikarenakan pada saat memasuki usia remaja akan terjadi peningkatan lemak tubuh yang membuat tubuhnya semakin jauh dari bentuk tubuh ideal (Brooks Gun & Paikoff dalam Santrock, 2003). Keinginan remaja untuk menyesuaikan diri dengan citra tubuh ideal berpotensi menyebabkan anoreksia nervosa.

Penyebab anoreksia nervosa belum diketahui secara pasti namun *self esteem* dianggap memiliki peranan penting dalam pembentukan perilaku gangguan makan tersebut. Melalui sebuah penelitian yang dilakukan oleh Ata (2007) diketahui bahwa perilaku makan buruk yang dialami oleh pasien anoreksia nervosa disebabkan oleh rendahnya *self esteem*. *Self esteem* berhubungan erat dengan pemikiran seseorang mengenai badannya. Seseorang yang memiliki *self esteem* rendah cenderung memiliki citra tubuh tubuh buruk dan memiliki kecenderungan untuk mengalami gangguan makan yang lebih tinggi, sebaliknya orang dengan *self esteem* tinggi memiliki citra tubuh yang lebih baik dan kecenderungan mengalami gangguan makan yang lebih rendah.

Penelitian sejenis dilakukan oleh Kim & Lennon (1997) yang menunjukkan bahwa *self esteem* berhubungan dengan *body image*. Penelitian ini menunjukkan bahwa perempuan yang merasa tidak puas dengan keseluruhan penampilannya memiliki *self esteem* yang lebih rendah dibanding dengan perempuan yang merasa puas pada penampilannya. Seseorang dengan *self esteem* rendah akan mengalami *body dissatisfaction* dan akan melakukan tindakan-tindakan untuk mengubah bentuk tubuhnya. Menurut Barker & Bornstein (2010) *body dissatisfaction* berhubungan dengan perilaku diet yang dialami oleh remaja perempuan yang menginginkan tubuh lebih kurus. Davidson (2006) mengatakan bahwa diet yang terlalu ketat dapat menyebabkan anoreksia nervosa. Anoreksia nervosa seringkali diawali oleh diet berlebihan. Keinginan untuk membentuk tubuh menjadi lebih langsing semakin lama berubah menjadi keinginan untuk mengubah tubuh menjadi kurus kering dengan melakukan tindakan menguruskan badan yang mengarah pada diagnosis anoreksia nervosa.

Seringkali sulit untuk membuat pasien dengan anoreksia nervosa untuk menjalani penanganan karena umumnya pasien tidak menyadari bahwa mereka dalam keadaan sakit. Orang yang mengalami anoreksia selalu merasa yang dilakukannya merupakan hal yang wajar meskipun tubuhnya terus menerus menjadi semakin mengurus. Perawatan di Rumah Sakit, yang kadang dijalani dengan terpaksa, seringkali diperlukan untuk menangani pasien

anoreksia agar asupan makanan pasien dapat ditingkatkan secara bertahap dan dipantau dengan teliti. Apabila anoreksia nervosa tidak segera ditangani maka dapat menyebabkan kematian pada penderitanya. Indikasi bahwa penyakit sudah membaik adalah pengakuan akan kelaparan, berkurang penyangkalan, ketidakdewasaan yang berkurang dan membuktikan penghargaan terhadap diri sendiri (Youngson, 2002).

1.3. BATASAN MASALAH

Dalam penelitian ini, peneliti menentukan beberapa batasan-batasan masalah supaya ruang lingkup penelitian menjadi lebih jelas, sehingga diperoleh gambaran tentang apa, bagaimana dan siapa yang akan diteliti. Batasan-batasan masalah tersebut antara lain:

1. Anoreksia nervosa merupakan ketakutan ekstrim pada kelebihan berat badan dan terobsesi untuk menjadi kurus (Wenar, 1994). Penderita anoreksia nervosa mengalami distorsi citra tubuh yang menyebabkan dirinya merasa gemuk meskipun kenyataannya sudah sangat kurus (Youngson, 2002). Peneliti memilih subjek siswi *Infinity Inc. Talent School & Agency* karena anoreksia nervosa banyak dialami oleh wanita yang mementingkan penampilan tubuh, salah satunya yaitu model (Youngson, 2002). Siswi *Infinity Inc. Talent School & Agency* yang menjadi subjek dalam penelitian ini berada pada usia remaja.

2. Menurut Sarlito Wirawan Sarwono (2002 : 15), di Indonesia, batasan remaja yang dapat dijadikan pedoman adalah kurun usia 11 – 24 tahun dengan pertimbangan-pertimbangan sebagai berikut :
- a) Usia 11 tahun adalah usia dimana umumnya tanda-tanda seksual sekunder mulai nampak (kriteria fisik).
 - b) Di banyak masyarakat Indonesia, usia 11 tahun sudah dianggap akil balik, baik menurut adat maupun agama, sehingga masyarakat tidak lagi memperlakukan mereka sebagai anak-anak (kriteria sosial).
 - c) Pada usia tersebut mulai ada tanda-tanda penyempurnaan perkembangan jiwa seperti tercapainya identitas diri (*ego identity*) (menurut Erik Erikson), tercapainya fase genital dari perkembangan psiko seksual (menurut Freud) dan tercapainya puncak perkembangan kognitif (Piaget) maupun moral (Kohlberg) (kriteria psikologik).
 - d) Batas usia 24 tahun merupakan batas maksimal, yaitu untuk memberi peluang bagi mereka yang sampai batas usia tersebut masih menggantungkan diri pada orang tua, belum mempunyai hak-hak penuh sebagai orang dewasa (secara adat/ tradisi), belum bisa memberikan pendapat sendiri, dan sebagainya. Dengan perkataan lain, orang-orang yang sampai batas usia 24 tahun belum dapat memenuhi persyaratan kedewasaan secara sosial maupun psikologik, masih dapat digolongkan remaja. Golongan ini cukup banyak terdapat di Indonesia,

terutama dari kalangan masyarakat menengah ke atas yang mempersyaratkan berbagai hal (terutama pendidikan setinggi-tingginya) untuk mencapai kedewasaan. Tetapi dalam kenyataannya banyak pula orang yang mencapai kedewasaannya sebelum usia tersebut.

3. *Self esteem* dalam penelitian ini mengacu pada nilai yang ditempatkan individu pada dirinya sendiri baik berupa penilaian negatif maupun positif yang menunjukkan tingkat dimana individu itu meyakini dirinya sendiri sebagai pribadi yang mampu, penting, berhasil, dan berharga.

1.4. RUMUSAN MASALAH

Dari uraian latar belakang masalah yang telah diuraikan sebelumnya, maka permasalahan yang digunakan dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut: "Apakah terdapat hubungan negatif yang signifikan antara self esteem dengan kecenderungan anoreksia nervosa pada siswi *Infinity Inc. Talent School & Agency*?".

1.5. TUJUAN PENELITIAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan negatif yang signifikan antara self esteem dengan kecenderungan anoreksia nervosa pada siswi *Infinity Inc. Talent School & Agency*.

1.6. MANFAAT PENELITIAN

a. Manfaat Teoritis

1. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi ilmu psikologi, khususnya psikologi klinis mengenai teori seputar kecenderungan anoreksia nervosa dalam kaitannya dengan *self esteem* yang dimiliki.
2. Penelitian diharapkan dapat memberi wawasan baru dan menambah informasi, serta untuk mengembangkan penelitian-penelitian selanjutnya yang sejenis.

b. Manfaat Praktis

1. Bagi pihak *Infinity Inc. Talent School & Agency*, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi mengenai keadaan *self esteem* dan kecenderungan anoreksia nervosa pada siswinya yang menjadi subjek dalam penelitian ini sehingga pihak *Infinity Inc. Talent School & Agency* dapat memberikan dukungan psikologis untuk dapat meningkatkan *self esteem* siswi tersebut sehingga tingkat kecenderungan anoreksia nervosa yang dimiliki bisa diturunkan.
2. Bagi siswi *Infinity Inc. Talent School & Agency*, diharapkan dapat mengembangkan sikap untuk menghindari anoreksia nervosa dengan menghargai tubuh yang dimiliki bagaimanapun keadaannya.

3. Bagi masyarakat, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi mengenai anoreksia nervosa dan bahaya yang ditimbulkannya sehingga masyarakat dapat lebih berhati-hati dalam menentukan perilaku makan dan menghindari anoreksia nervosa.