

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Masa remaja merupakan salah satu tahapan perkembangan yang akan dialami setiap individu. Masa remaja merupakan masa transisi dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa. Pada masa ini, remaja akan mengalami berbagai perubahan dalam hidupnya. Perubahan tersebut meliputi perubahan biologis, memiliki pengalaman dan pengetahuan mengenai hal-hal baru, memiliki tugas-tugas perkembangan yang berbeda dari tahap perkembangan sebelumnya, serta mulai berpikir secara abstrak dan idealistik (Santrock, 2010). Perkembangan pada masa remaja ditandai dengan adanya masa pubertas yang memberikan dampak pada perubahan diri individu, salah satunya adalah perubahan fisik. Perubahan fisik seperti perubahan bentuk tubuh menjadi perhatian khusus di kalangan remaja. Perubahan fisik yang akan dialami oleh remaja putri adalah ukuran payudara yang membesar, pinggul membesar, bertambahnya berat badan dan tinggi badan.

Pada masa remaja, individu memiliki tugas-tugas perkembangan yang berbeda dari masa perkembangan sebelumnya. Salah satu tugas perkembangan yang harus dipenuhi oleh remaja menurut Havighurst (dalam Santrock, 2007) adalah menerima keadaan dirinya dan memanfaatkannya dengan baik. Remaja putri yang mampu memenuhi tugas perkembangan tersebut akan merasa puas pada perubahan bentuk

tubuhnya sebab ia menerima keadaan dirinya. Pada kenyataannya, dalam menghadapi perubahan bentuk tubuh akibat pengalaman pubertas tersebut, remaja putri lebih sering merasa kurang puas akan bentuk tubuhnya jika dibandingkan dengan remaja putra (Bearman, Presnell, Erin, & Eric, 2006). Oleh sebab itu, bagi remaja putri, bentuk tubuh menjadi hal yang sangat penting untuk diperhatikan. Saat ini di kalangan remaja putri terdapat acuan bentuk tubuh yang ideal. Bentuk tubuh ideal yang menjadi acuan remaja putri agar dinilai menarik adalah ketika memiliki bentuk tubuh yang kurus, tinggi, serta langsing (Ratnawati & Sofiah, 2012).

Di era digital seperti sekarang juga banyak sekali sosial media yang digunakan baik untuk hiburan maupun sumber informasi tertentu. Saat ini di sosol media seperti *instagram* banyak sekali iklan mengenai obat pelangsing tubuh. Iklan tersebut menawarkan khasiat dari penggunaan obat pelangsing, yaitu menurunkan berat badan secara instan dan cepat. Hal itu bisa saja memberikan dampak buruk bagi konsumen, sebab untuk melakukan penurunan berat badan yang sesuai dengan aturan agar tetap aman, membutuhkan proses dan waktu tertentu, tidak terjadi secara cepat dan instan. Selain itu, pada dunia peragaan busana, seringkali menampilkan model yang memiliki bentuk tubuh kurus dan langsing, serta pada program televisi juga seringkali menampilkan selebriti sukses bertubuh kurus dan langsing yang menyebabkan konsumen khususnya remaja putri sangat ingin memiliki tubuh yang tinggi, kurus, dan langsing seperti apa yang mereka lihat pada media (Santrock, 2010).

Akibat adanya fenomena diatas, membuat remaja putri ingin memiliki bentuk tubuh ideal yang kurus, tinggi, dan langsing. Memiliki bentuk tubuh yang ideal juga akan membuat mereka merasa lebih diterima oleh teman-teman sepermainannya. Hal tersebut membuat mereka kerap melakukan usaha agar tubuhnya tetap kurus dan langsing sesuai dengan standar yang ada. Demi mendapatkan bentuk tubuh yang tetap kurus, langsing, dan sesuai dengan standar kecantikan yang ada, remaja putri akan melakukan pengurangan berat badan dengan membatasi pola makan, bahkan tak jarang mereka menggunakan obat pencahar. Oleh karena itu perilaku pembatasan pola makan atau *dietting* apabila dilakukan dengan baik dan benar, maka akan menghasilkan tubuh yang ideal dan sehat, namun apabila perilaku tersebut dilakukan secara berlebihan dan tidak sesuai dengan aturan maupun kebutuhan, maka akan memberikan dampak tidak baik terhadap kesehatan, bahkan membuat individu mengalami pengurangan berat badan yang tidak normal. Hal tersebut juga dapat mengacu pada terjadinya kecenderungan *anorexia nervosa*.

Anorexia nervosa merupakan salah satu jenis gangguan makan dimana individu memiliki kesalahan berpikir mengenai berat badan serta bentuk badan mereka (American Psychiatric Association, 1994). Individu akan melakukan berbagai cara untuk tetap kurus dengan melakukan diet ketat dan terkadang berlebihan serta dapat membahayakan dirinya. Oleh karena itu, kecenderungan *anorexia nervosa* juga dapat menyebabkan kematian (Santrock, 2010). Individu yang mengalami kecenderungan

anorexia nervosa menurut PPDGJ III akan mempertahankan berat badannya dibawah berat badan normal yang didasarkan pada indeks massa tubuh (IMT). Pada penelitian yang dilakukan oleh Tantiani & Syafiq (2008) subjeknya yang mengalami kecenderungan *anorexia nervosa* sebanyak 1 orang memiliki IMT dibawah normal, dan 28 orang memiliki IMT normal.

Kecenderungan *anorexia nervosa* banyak terjadi dikalangan remaja Sekolah Menengah Atas dan Perguruan Tinggi, khususnya pada remaja putri. Selain itu, menurut Burrows & Cooper (2002) gangguan makan banyak terjadi pada perempuan dibandingkan pada laki-laki, sebab pada perempuan berat dan bentuk tubuh menjadi hal yang sangat diperhatikan sehingga dapat menimbulkan tekanan sosial yang lebih tinggi, sedangkan pada laki-laki tekanan sosial mengenai berat dan bentuk tubuh lebih rendah. Berdasarkan *National Eating Disorders* (2018) secara global, antara 0,9%-2% perempuan mengalami *anorexia nervosa*, sebanyak 1,1%-3% dialami oleh remaja putri, dan remaja pada usia 15-24 tahun yang memiliki *anorexia nervosa* berisiko 10 kali lipat untuk meninggal dibandingkan dengan teman sebayanya. Sebanyak 1% remaja putri di Amerika Serikat mengalami *anorexia nervosa*, 2,6% mahasiswa putri di Norway, dan 1,3% mahasiswa di Itali juga mengalami *anorexia nervosa* (Makino et al., 2004 dalam Krisnani, Santoso, & Putri, 2017). Di Indonesia sendiri beberapa penelitian mengenai kecenderungan *anorexia nervosa* telah dilakukan, diantaranya dilakukan oleh Syarafina & Probosari (2014) terdapat 67,8% remaja di Semarang mengalami kecenderungan gangguan

makan dengan prevalensi 8,5% *anorexia nervosa*. Remaja putri yang mengalami kecenderungan *anorexia nervosa* akan memilih untuk menolak makanan, bahkan tak jarang mereka memilih untuk tidak makan meskipun mereka merasa lapar. Tantiani & Syafiq (2008) menyatakan sebanyak 37,3% remaja di Jakarta mengalami gangguan makan dengan prosentase 11,6% remaja mengalami *anorexia nervosa*. Remaja yang mengalami gangguan makan tersebut diketahui melakukan pembatasan pola makan sehari-hari bahkan tak jarang mereka tidak makan. Mereka juga memuntahkan makanan secara paksa tepat setelah mereka selesai menghabiskan makanan dengan memasukkan jari ke kerongkongan atau menggunakan obat pencahar. Individu menolak atau bahkan tidak makan karena takut akan adanya peningkatan pada berat badan yang akan memengaruhi bentuk tubuh mereka.

Kecenderungan *anorexia nervosa* pada remaja putri diakibatkan oleh pandangan mereka terhadap bentuk tubuhnya yang membuat mereka merasa tidak puas. Hal tersebut menjadikan remaja putri merasa penampilannya tidak menarik dan tidak sesuai dengan tuntutan lingkungan sosialnya, sehingga membuat remaja putri juga tidak bisa menilai dan menerima dirinya dengan baik. Apabila mereka tidak bisa menilai dan menerima dirinya dengan baik, mereka juga tidak bisa menghargai dirinya sendiri. Oleh sebab itu, kecenderungan *anorexia nervosa* dapat terjadi akibat adanya gambaran bentuk tubuh individu terhadap dirinya yang bisa memengaruhi bagaimana individu menilai serta menganggap berharga

dirinya, dan mampu menerima kondisi dirinya yang disebut dengan *self-esteem*.

Self-esteem merupakan sikap dan tingkah laku individu dalam menilai berharga atau tidaknya diri individu tersebut, berupa penolakan atau penerimaan terhadap dirinya (Heatherton & Polivy, 1991). Menurut Rosenberg (1989), *self-esteem* memiliki dua makna, yaitu pandangan individu terhadap kemampuannya dan penilaian individu terhadap dirinya. Menurut Robins, dkk (2002) *self-esteem* individu yang memasuki usia remaja akan mengalami penurunan, dan pada remaja putri penurunan *self-esteem* terjadi secara drastis karena adanya berbagai perubahan selama masa pubertas, terutama mengenai bentuk tubuh (Santrock, 2010). Impett, dkk (2008) menyatakan bahwa perubahan *self-esteem* pada remaja putri juga diakibatkan karena remaja putri menaruh perhatian besar pada hubungan sosial dan adanya kegagalan dalam memenuhi hubungan sosial tersebut. Menurut Syarafina & Probosari (2014) penampilan fisik yang ideal menjadi daya tarik tersendiri bagi remaja putri untuk bisa memiliki hubungan sosial yang baik dengan teman sebayanya. Remaja putri bersaing demi mendapatkan tubuh yang ideal dengan melakukan berbagai cara, salah satunya dengan melakukan diet ketat.

Remaja putri yang memiliki *self-esteem* tinggi akan mampu menilai dirinya secara positif, menerima dirinya dan menghargai dirinya dengan baik. Begitupun sebaliknya, remaja putri yang memiliki *self-esteem* rendah cenderung menilai dirinya secara negatif, tidak bisa menerima dan

kurang menghargai dirinya sendiri. *Self-esteem* juga sangat berperan pada remaja putri dalam memandang bentuk tubuhnya. Remaja putri dengan *self-esteem* tinggi akan menghargai dirinya dan merasa puas terhadap bentuk tubuhnya. Remaja putri yang memiliki *self-esteem* tinggi juga tidak akan membandingkan bentuk tubuhnya dengan milik orang lain. Remaja putri yang memiliki *self-esteem* rendah tidak menghargai dirinya dan akan merasa tidak puas terhadap penampilan fisik terutama bentuk tubuhnya. Remaja putri dengan *self-esteem* rendah akan membandingkan bentuk tubuhnya dengan milik orang lain, serta berusaha menjadikan bentuk tubuhnya sesuai dengan standar ideal yang ada di lingkungan sosialnya (Tylka & Sabik, 2010 dalam Talwar, 2012).

Dalam penelitian yang dilakukan oleh (Talwar, 2012) menyebutkan bahwa *self-esteem* berperan penting dalam terjadinya gangguan makan. *Self-esteem* rendah menjadi salah faktor yang dapat menyebabkan individu mengalami gangguan makan (Button, dkk., 1996 dalam Talwar, 2012). Beals (2004) juga mengatakan individu dengan *anorexia nervosa* memiliki *self esteem* rendah yang membuat mereka memiliki keinginan menjadi kurus. Hal tersebut juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan (Talwar, 2012) dengan menunjukkan remaja putri yang mengalami gangguan makan ternyata juga memiliki *self-esteem* yang rendah.

Lingkungan sosial yang juga menuntut remaja putri untuk tetap tampil cantik dan menarik dengan bentuk tubuh yang tinggi, kurus, serta

langsing, membuat mereka tidak bisa menilai diri secara positif, dan kurang menghargai dirinya, serta membandingkan tubuhnya dengan orang lain. Sikap dan perilaku tersebut yang merupakan karakteristik dari *self-esteem* yang rendah. Beals (2004) juga mengatakan bahwa individu dengan *self-esteem* rendah akan melakukan berbagai cara untuk tetap kurus. Oleh sebab itu penelitian ini dilakukan untuk mengetahui apakah ada hubungan antara *self-esteem* dengan kecenderungan *anorexia nervosa* pada remaja putri.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut, diketahui masih banyak kasus kecenderungan *anorexia nervosa* di kalangan remaja, khususnya remaja putri baik secara global maupun di Indonesia sendiri. Beberapa penelitian yang dilakukan seperti oleh Syarafina & Probosari (2014) menemukan kasus kecenderungan *anorexia nervosa* masih banyak terjadi di kalangan remaja putri. Kecenderungan *anorexia nervosa* membuat individu mengalami kekhawatiran mengenai berat dan bentuk tubuhnya (Garner, dkk., 1982). Penampilan fisik, salah satunya adalah bentuk tubuh menjadi perhatian khusus di kalangan remaja putri. Memiliki penampilan yang ideal menjadi daya tarik tersendiri bagi remaja putri untuk dapat memiliki hubungan sosial yang baik dengan teman sebaya (Syarafina & Probosari, 2014). Bentuk tubuh ideal yang menjadi acuan di kalangan remaja putri adalah bentuk tubuh yang kurus, tinggi, serta langsing (Ratnawati & Sofiah, 2012).

Salah satu tugas perkembangan yang harus dipenuhi oleh remaja menurut Havighurst (dalam Santrock, 2007) yaitu menerima keadaan dirinya, namun pada kenyataannya banyak remaja putri yang belum bisa memenuhi tugas perkembangan tersebut. Menurut Bearman dkk (2006) remaja putri sering merasa kurang puas terhadap bentuk tubuhnya. Mereka tidak bisa menerima dan menghargai bentuk tubuhnya, mereka juga akan membandingkan bentuk tubuhnya dengan orang lain dan berusaha menjadikan bentuk tubuhnya sesuai dengan standar ideal yang ada. Sikap dan tingkah laku individu dalam menilai berharga atau tidaknya diri individu tersebut, berupa penolakan atau penerimaan terhadap dirinya itulah yang dinamakan dengan *self-esteem* (Heatherton & Polivy, 1991).

Remaja putri yang memiliki *self-esteem* rendah akan membandingkan tubuhnya dengan orang lain dan berusaha agar sesuai dengan standar ideal. Demi mendapatkan bentuk tubuh yang ideal, remaja putri akan melakukan pembatasan pola makan, bahkan tak jarang menggunakan obat pencabar, dan jika dilakukan dengan berlebihan akan mengarah pada kecenderungan *anorexia nervosa*. Dalam penelitian yang dilakukan Talwar (2012) juga menyebutkan bahwa *self-esteem* berperan penting dalam terjadinya kecenderungan *anorexia nervosa*. Remaja putri yang memiliki *self-esteem* tinggi akan menerima dan menghargai bentuk tubuhnya, sebaliknya remaja putri dengan *self-esteem* rendah tidak bisa menghargai dan menerima bentuk tubuhnya. Button, dkk (dalam Talwar, 2012) juga mengatakan bahwa *self-esteem* rendah juga menjadi salah faktor

yang yang dapat menyebabkan individu mengalami gangguan makan. Dalam penelitian yang dilakukan Talwar (2012) juga menunjukkan bahwa remaja putri yang memiliki gangguan makan, juga memiliki *self-esteem* yang rendah. Selain itu, menurut Beals (2004) seseorang yang mengalami gangguan makan seperti *anorexia nervosa* secara umum juga memiliki *self-esteem* rendah yang menyebabkan mereka ingin memiliki tubuh yang kurus. Pada penelitian yang dilakukan oleh Tantiani & Syafiq (2008) menunjukkan remaja yang mengalami kecenderungan *anorexia nervosa* melakukan pembatasan pola makan sehari-hari bahkan tak jarang mereka tidak makan. Mereka juga memuntahkan makanan secara paksa tepat setelah mereka selesai menghabiskan makan dengan memasukkan jari ke kerongkongan atau menggunakan obat pencahar. Oleh sebab itu, masalah dari penelitian ini adalah apakah terdapat hubungan antara *self-esteem* dengan kecenderungan *anorexia nervosa*.

1.3 Batasan Masalah

Pada penelitian ini, penulis memiliki batasan masalah yang akan dibahas, yaitu:

1. *Self-esteem*

Self-esteem merupakan pandangan negatif maupun positif dari individu dalam melihat dan menilai dirinya (Rosenberg, 1989). Penilaian tersebut berupa penolakan maupun penerimaan, dan bagaimana individu menghargai dirinya. Individu dengan *self-esteem* tinggi akan menerima dan menghargai bentuk tubuhnya, sebaliknya

individu dengan *self-esteem* rendah tidak bisa menghargai dan menerima bentuk tubuhnya.

2. Kecenderungan *Anorexia Nervosa*

Anorexia nervosa adalah sebuah gangguan yang ditandai dengan penolakan individu untuk memiliki berat badan normal (American Psychiatric Association, 1994). Menurut Garner, dkk (1982), individu yang mengalami kecenderungan *anorexia nervosa* memiliki gejala dan mengalami kekhawatiran mengenai berat dan bentuk tubuh, serta perilaku makan dan gangguan makan. Gangguan makan seperti *anorexia nervosa* paling banyak dialami oleh remaja Sekolah Menengah Atas (SMA) dan Perguruan Tinggi, juga lebih banyak dialami oleh remaja putri (Nevid, Rathus, & Greene, 2018).

3. Remaja Putri

Remaja adalah masa peralihan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa (Santrock, 2010). Subjek dalam penelitian ini adalah remaja putri usia 15-22 tahun. Pada masa remaja terdapat tahap perkembangan *identity vs identity confusion* dan salah satu tugas perkembangan yang harus dipenuhi adalah menerima keadaan dirinya.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang sudah dijabarkan sebelumnya, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “apakah ada hubungan antara *self-esteem* dengan kecenderungan *anorexia nervosa* pada remaja putri?”

1.5 Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian adalah untuk mengetahui apakah ada hubungan antara *self-esteem* dengan kecenderungan *anorexia nervosa* pada remaja putri melalui pengujian secara empiris dan sistematis.

1.6 Manfaat Penelitian

1.6.1 Manfaat Teoritis

Manfaat dari hasil penelitian ini secara teoritis adalah:

1. Penelitian ini diharapkan bermanfaat untuk memberikan informasi kepada masyarakat mengenai hubungan antara *self-esteem* dengan kecenderungan *anorexia nervosa*, khususnya remaja putri.
2. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi untuk penelitian selanjutnya mengenai topik yang sama atau yang berkaitan dengan *self-esteem* dan kecenderungan *anorexia nervosa*.

1.6.2 Manfaat Praktis

Manfaat dari hasil penelitian ini secara praktis adalah:

1. Bagi peneliti, peneliti dapat mengetahui hubungan antara *self-esteem* dengan kecenderungan *anorexia nervosa* pada remaja putri melalui penelitian yang empiris dan sistematis.
2. Bagi pembaca khususnya remaja putri yang merasa memiliki *self-esteem* rendah terhadap bentuk tubuhnya, tidak melakukan diet berlebihan untuk melakukan penurunan berat badan agar terhindar dari kecenderungan *anorexia nervosa*.