

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Prevalensi gangguan makan telah menjadi permasalahan yang umum di berbagai belahan dunia dan dikaji sejak awal tahun 1960-an. Pada awal kemunculannya, penelitian terkait gangguan makan berfokus dengan konsep gangguan makan secara klinis (Bruce, 1961; Bruce, 1961). Berbagai data menunjukkan bahwa gangguan makan lebih banyak dialami oleh remaja perempuan dibandingkan dengan remaja laki-laki (Fernandez dkk, 2006; Sanlier dkk, 2008; Kazim dkk, 2017). Hasil penelitian selama dua tahun terakhir menunjukkan prevalensi gangguan makan meningkat selama situasi pandemi (Phillipou, 2020). Penelitian tersebut menemukan peningkatan signifikan dalam prevalensi gangguan makan di kalangan mahasiswa dengan rata-rata usia 20,4 tahun (SD: 1,8) sejak pandemi COVID-19.

Ada berbagai penelitian terkait intervensi gangguan makan. Penelitian terkait dengan intervensi pada gangguan makan yang dilakukan oleh O'Dea (2000) memberikan intervensi "*Everybody's Different*". Intervensi yang diberikan berupa kelompok kerja, kekompakan, permainan, drama dan kurikulum *content-free* untuk menumbuhkan rasa diri yang positif, keterlibatan siswa, pembelajaran perwakilan, pertukaran umpan balik, dan lingkungan yang positif di mana siswa merasa bahwa mereka tidak bisa gagal. Penelitian lain terkait dengan intervensi gangguan makan dilakukan oleh (Bauer, 2009) berupa pembuatan program berbasis internet yang mengembangkan perawatan bertahap yang terdiri dari psikoedukasi, pemantauan

gejala, Penelitian lain terkait intervensi gangguan makan juga dilakukan oleh Fukutomi (2019) yang mengembangkan layanan FREED sebagai pertolongan pertama untuk orang dengan gangguan makan dengan durasi kurang dari 3 tahun. Layanan tersebut memfasilitasi perawatan cepat, *person-centered*, terkoordinasi, dan disesuaikan dengan keluarga dan jaringan sosial individu

Meskipun berbagai penelitian terkait dengan intervensi gangguan makan terus dikembangkan, studi literatur review yang dilakukan oleh Galmiche (2019) yang menganalisis penelitian sejak 2000 sampai dengan 2018 di seluruh dunia menemukan kisaran prevalensi gangguan makan berkepanjangan sebesar 8,4% (3,3-18,6%) untuk wanita dan 2,2% (0,8-6,5%) untuk pria. Kisaran prevalensi gangguan makan kurang dari 12 bulan sebesar 2,2% (0,8-13,1%) untuk wanita dan 0,7% (0,3-0,9%) untuk pria. Terlepas dari kerumitan dalam mengintegrasikan semua data prevalensi gangguan makan, studi tersebut menemukan prevalensi gangguan makan di seluruh dunia meningkat selama periode penelitian dari 3,5% untuk periode 2000-2006 menjadi 7,8% untuk periode 2013-2018.

Kajian mengenai gangguan makan menunjukkan bahwa gangguan makan seringkali diawali oleh perilaku makan yang tidak sehat (Saleh, 2018). Perilaku makan yang tidak sehat dicirikan oleh perilaku seperti diet kaku, kebiasaan makan yang kacau, makan berlebihan, mengosongkan perut, dan keasyikan makan, yang mengarah pada gangguan dan penurunan kualitas hidup (Welch, 2009). Studi yang dilakukan oleh Jones (2001) di Kanada menemukan bahwa perilaku makan yang tidak sehat ditemukan pada lebih dari 27% remaja perempuan berusia 12-18 tahun dan terlihat meningkat

secara bertahap selama masa remaja. Studi lainnya yang dilakukan oleh Sira (2010) di North Carolina, Amerika Serikat menemukan prevalensi perilaku makan tidak sehat pada remaja perempuan lebih tinggi dibandingkan pada remaja pria. Pada remaja perempuan prevalensi perilaku makan tidak sehat dilaporkan sebesar 12% sedangkan pada pria dilaporkan sebesar 10%. Studi yang dilakukan oleh Fatima (2018) di Arab menemukan prevalensi perilaku makan yang tidak sehat diantara remaja perempuan yaitu sebanyak 25,47%. Perilaku makan yang tidak sehat banyak terjadi pada remaja putri berkaitan dengan status berat badan dan kebiasaan makan (Fatima, 2018).

Prevalensi perilaku makan yang tidak sehat juga ditemukan meningkat selama masa pandemi Covid-19. Studi yang dilakukan oleh Phillipou (2020) di Australia pada sampel umum yang tidak memiliki riwayat gangguan makan sebelumnya melaporkan bahwa 27,6% dari populasi umum melaporkan tingkat pembatasan makanan yang lebih tinggi daripada sebelum COVID-19, dan 34,6% melaporkan peningkatan perilaku makan berlebihan. Penelitian tersebut menemukan bahwa peningkatan perilaku makan yang tidak sehat selama masa pandemi Covid-19 diasosiasikan dengan kebijakan *lockdown* pada awal masa pandemi berkaitan dengan stress, kecemasan, penurunan harapan dan kualitas hidup. Meskipun ditemukan peningkatan perilaku makan yang tidak sehat dengan presentase perilaku makan berlebihan yang lebih tinggi, namun hal tersebut tidak berkaitan standar kecantikan.

Salah satu faktor yang banyak dikaitkan dengan perilaku makan yang tidak sehat yaitu internalisasi standar kecantikan. Standar kecantikan sering dikaitkan sebagai faktor resiko paling mungkin terkait berkembangnya perilaku makan yang tidak sehat.

Studi yang dilakukan oleh Yamamiya (2005) menemukan bahwa gambar idealisasi cantik dan kurus mempengaruhi citra tubuh dengan sikap mendukung standar kecantikan yang tinggi. Penelitian yang dilakukan oleh Evans (2013) memeriksa model sosiokultural ketidakpuasan tubuh dan perkembangan perilaku makan yang tidak teratur pada remaja perempuan. Menurut model tersebut, menginternalisasi tubuh ideal yang kurus secara tidak realistis, meningkatkan risiko gangguan makan melalui ketidakpuasan tubuh, pembatasan pola makan, dan depresi (Evans, 2013). Internalisasi tubuh ideal yang kurus memprediksi perilaku makan yang tidak teratur yang dimediasi oleh ketidakpuasan tubuh (Evans, 2013).

Gangguan makan dikaitkan dengan perbandingan penampilan diri dengan standar kecantikan di masyarakat (Hargreaves & Tiggemann, 2004). Standar kecantikan dan tubuh ideal yang disajikan oleh media barat tampak seragam, yaitu sangat kurus, namun montok dan kencang dengan kulit tanpa celah (Ashikali dkk, 2014). Tren standar kecantikan tersebut juga berlaku di negara-negara lain termasuk di Indonesia.

Di Indonesia, kecantikan selalu diidentifikasi dengan penampilan fisik. Serta kecantikan yang dipaparkan oleh media yaitu tubuh yang kurus dan kulit yang putih bersih (Prianti, 2013). Indonesia terdiri dari berbagai ras yang memiliki ciri fisik yang berbeda-beda. Oleh karena itu, kecantikan seorang wanita juga harusnya didefinisikan dengan berbagai cara yang beragam. Namun, media menggambar kecantikan dengan tipe yang seragam (Prianti, 2013). Studi yang dilakukan oleh Septiyani (2017) menemukan karakteristik kecantikan di Indonesia berupa warna kulit (putih bersih/

IR-PERPUSTAKAAN UNIVERSITAS AIRLANGGA

kuning langsung), bentuk wajah (lonjong, simetris, tidak ada jerawat), mata (mata lebar/tidak sayu, sipit), alis (tidak tebal), jari (kecil atau lancip) dan rambut lurus. Selain wajah yang rupawan, karakteristik cantik juga tak lepas dari tubuh ideal yaitu tubuh yang kurus dan bugar (Septiyani, 2017).

Siapa individu terkait standar kecantikan terhadap perilaku makan tidak sehat dapat dijelaskan menggunakan model sosiokultural melalui mekanisme perbandingan sosial (Ashikali dkk, 2014). Media menyajikan gambaran mengenai bagaimana penampilan cantik yang ideal sehingga menjadikannya sebagai referensi untuk perbandingan sosial ke atas (Ashikali dkk, 2014). Pemaparan gambaran kecantikan yang ideal secara berulang membuat standar kecantikan tersebut menjadi "norma" yang kemudian dipercayai sehingga individu berusaha untuk mengejar standar kecantikan tersebut (Ashikali dkk, 2014). Sikap Individu mendukung standar kecantikan kemudian apabila tidak mampu memenuhi standar tersebut maka dapat mengembangkan ketidakpuasan terhadap tubuhnya (Hargreaves & Tiggemann, 2004).

Ketidakpuasan tubuh, berkaitan dengan evaluasi subjektif negatif dari tubuh seseorang, dikaitkan dengan banyak konsekuensi kesehatan psikologis dan fisik yang negatif (Quittka, 2019). Salah satu konseptualisasi ketidakpuasan tubuh mencakup pengalaman ketidaksesuaian antara bentuk tubuh aktual dan ideal yang dirasakan (Lantz, 2018). Ketidakpuasan tubuh umumnya terjadi di antara wanita dari segala usia, terutama terjadi selama masa remaja ketika citra tubuh adalah "komponen terpenting" dari harga diri remaja perempuan (Thompson & Smolak, 2001). Masa remaja adalah periode ketika jenis masalah tertentu termasuk ketidakpuasan tubuh lebih mungkin

muncul daripada periode perkembangan lainnya. Standar kecantikan yang tidak realistis ini, menyebabkan ketidakpuasan tubuh dengan menempatkan penekanan berlebihan pada tubuh kurus yang tidak dapat dicapai oleh kebanyakan remaja perempuan (Hargreaves & Tiggemann, 2004). Keinginan untuk menjadi kurus inilah yang kemudian menjadi faktor pendorong perilaku makan tidak sehat demi mewujudkan tubuh kurus yang diidealkan (Rochelle & Hu, 2016).

Berdasarkan latar belakang di atas, penelitian ini mengkaji bagaimana pengaruh sikap terkait standar kecantikan terhadap perilaku makan yang tidak sehat pada remaja perempuan, dengan dimediasi oleh ketidakpuasan tubuh. Sikap terkait standar kecantikan yang dimaksud yaitu bagaimana individu menginternalisasi standar kecantikan yang dipaparkan oleh media dan bagaimana pengaruhnya terhadap perilaku makan tidak sehat pada remaja, khususnya remaja perempuan.

1.2 Identifikasi Masalah

Gangguan makan banyak terjadi di berbagai negara di belahan dunia, sehingga diperlukan gambaran yang tepat terkait permasalahan tersebut agar dapat menyusun tindakan preventif guna menurunkan risiko gangguan makan. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji pengaruh sikap terkait standar kecantikan terhadap perilaku makan yang tidak sehat pada remaja perempuan dengan ketidakpuasan tubuh sebagai variabel mediator.

Penelitian ini perlu dilakukan karena walaupun telah ada beberapa penelitian sebelumnya namun, masih ditemukan adanya hasil yang tidak konsisten. Penelitian yang dilakukan oleh Zeeni dkk, (2013) menemukan hasil bahwa sikap terkait standar

kecantikan berpengaruh terhadap perilaku makan. Penelitian lain yang dilakukan oleh Lai dkk (2013) juga menemukan hasil yang serupa bahwa sikap terkait standar kecantikan berkontribusi pada perkembangan perilaku makan yang tidak sehat. Penelitian tersebut menyimpulkan bahwa sikap terhadap standar kecantikan diasosiasikan dengan citra tubuh yang buruk dan perilaku makan yang tidak sehat. Sedangkan, penelitian yang dilakukan oleh Rukavina & Bulian (2006) menemukan bahwa sikap terhadap standar kecantikan tidak berkaitan dengan perilaku makan, namun berkaitan dengan indeks masa tubuh.

Selain itu, dari kajian literatur ditemukan adanya satu penelitian yang mirip dengan gagasan penulis terkait dengan definisi dan konsep antar variabel. Namun, pada penelitian Rukavina & Bulian (2006) ketidakpuasan tubuh dihitung menggunakan *Body Esteem Questionnaire for Adolescents and Adults (BES)* yang melaporkan tingkat persetujuan mereka dengan berbagai pernyataan tentang tubuh mereka. Dimensi BES memiliki 3 dimensi yaitu penampilan, berat badan dan atribut. Pada dimensi penampilan dan atribut tidak berfokus pada bentuk tubuh namun penampilan secara keseluruhan. Beberapa item dinilai tidak berkaitan dengan perilaku makan. Oleh karena itu pada penelitian ketidakpuasan tubuh diukur menggunakan *Body Shape Questionnaire (BSQ)*.

Oleh karena itu penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ketidakpuasan tubuh memediasi pengaruh antara sikap terkait standar kecantikan terhadap perilaku makan yang tidak sehat. Penelitian ini juga bertujuan untuk mengetahui apakah ketidakpuasan tubuh menjadi mediator penuh atau mediator parsial sehingga diketahui bagaimana sumbangsih ketidakpuasan tubuh dan dapat digunakan sebagai acuan untuk

penyusunan tindakan preventif terhadap perilaku makan yang tidak sehat pada remaja perempuan.

1.3 Batasan Masalah

Pada pelaksanaan penelitian ini, terdapat batasan masalah yang berfungsi agar penelitian ini tetap sesuai dalam konteks atau topik yang telah ditentukan. Batasan masalah pada penelitian ini yaitu sebagai berikut:

1. Pemilihan subjek pada penelitian ini mengambil rentang usia 12-18 tahun dengan mempertimbangkan usia dimana berbagai teori mengatakan sudah di tahap memasuki remaja (Santrock, 2010).
2. Sikap terkait standar kecantikan dilihat dari kesadaran dan internalisasi individu terhadap standar penampilan yang ditetapkan oleh masyarakat berupa keinginan untuk memiliki bentuk berotot, keinginan bentuk tubuh kurus, tekanan terhadap penampilan oleh keluarga, teman dan media (Schaefer, 2015).
3. Ketidakpuasan tubuh dilihat dari kecenderungan individu memusatkan perhatian terhadap bentuk tubuh berupa bagaimana persepsi individu terhadap bentuk tubuh sendiri, membandingkan bentuk tubuh diri sendiri dengan orang lain, perubahan dratis mengenai persepsi tubuh, yang identik dengan anorexia nervosa dan bulimia nervosa (Cooper dkk, 1987).
4. Perilaku makan yang tidak sehat dilihat dari perilaku makan individu berupa diet kaku dan penghindaran makan, bagaimana individu memaknai perilaku makan, kontrol individu terhadap perilaku makan dan tekanan yang diterima dari orang lain

yang diasosiasikan dengan simtom anorexia nervosa dan bulimia nervosa (Garner & Garfinkel, 1979).

1.4 Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah terdapat efek mediasi ketidakpuasan tubuh pada pengaruh sikap terkait standar kecantikan terhadap perilaku makan yang tidak sehat pada remaja perempuan?

1.5 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini yaitu untuk meneliti efek mediasi ketidakpuasan tubuh pada pengaruh sikap terkait standar kecantikan terhadap perilaku makan tidak sehat pada remaja perempuan.

1.6 Manfaat Penelitian

1.6.1 Manfaat Teoritis

1. Penelitian ini bermanfaat bagi bidang psikologi khususnya psikologi klinis dalam memberikan sumbangan wawasan terkait pengaruh sikap terkait standar kecantikan terhadap perilaku makan yang tidak sehat, khususnya pada perempuan.

1.6.2 Manfaat Praktis

1. Penelitian ini bermanfaat untuk mengetahui gambaran yang lebih menyeluruh terkait terhadap gangguan makan pada remaja perempuan, terutama terkait sumbangsih sikap terkait standar kecantikan dan ketidakpuasan tubuh.
2. Bermanfaat sebagai bahan acuan dalam menyusun tindakan preventif yang lebih komprehensif terhadap gangguan makan pada remaja perempuan.