HUBUNGAN ANTARA *ALEXITHYMIA* DENGAN KESEPIAN PADA MAHASISWA DI KOTA YOGYAKARTA

***RELATIONSHIP BETWEEN CITRA TUBUH AND KECENDERUNGAN ANOREXIA NERVOSA IN ADULT WOMEN***

**Nabela Kurnialita**

Universitas Mercu Buana Yogyakarta

Nabelak08@gmail.com

081216670802

**Abstrak**

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan antara citra tubuh dengan kecenderungan *anorexia nervosa* pada wanita dewasa Hipotesis yang diajukan adalah terdapat hubungan negatif antara citra tubuh dengan kecenderungan *anorexia nervosa* pada wanita dewasa. Subjek penelitian ini berjumlah 120 subjek yang memiliki usia 20-24 tahun. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan Skala Citra Tubuh yang memodifikasi dari Nurfitri dan Skala Kecnderungan *Anorexia Nervosa* yang memodifikasi dari Sari (2020). Teknik analisis data yang digunakan adalah korelasi product moment dari Karl Pearson. Berdasarkan hasil analisis data diperoleh koefisien korelasi (rxy) sebesar- 0.176 dengan p = 0.027 (p < 0.05). Hal ini menunjukkan bahwa ada hubungan negatif antara citra tubuh dengan kecenderungan *anorexia nervosa* pada wanita dewasa. Sehingga hipotesis dalam penelitian ini diterima. Nilai koefisien determinasi (R squared) sebesar 0,031 yang berarti bahwa citra tubuh memberikan sumbangan efektif sebesar 3,1% terhadap kecenderungan *anorexia nervosa* pada wanita dewasa dan sisanya 96,9%dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

*Kata Kunci : Kecenderungan Anorexia Nervosa , Citra Tubuh*

***Abstract***

*This study was conducted to determine the relationship between body image and the tendency of anorexia nervosa in adult women. The hypothesis proposed is that there is a negative relationship between body image and the tendency of anorexia nervosa in adult women. The subjects of this study amounted to 120 subjects aged 20-24 years. Data was collected using the Body Image Scale which modified from Nurfitri and the Anorexia Nervosa Tendency Scale which modified from Sari (2020). The data analysis technique used is the product moment correlation of Karl Pearson. Based on the results of data analysis obtained a correlation coefficient (rxy) of - 0.176 with p = 0.027 (p < 0.05). This shows that there is a negative relationship between body image and the tendency of anorexia nervosa in adult women. So that the hypothesis in this study is accepted. The coefficient of determination (R squared) is 0.031, which means that body image provides an effective contribution of 3.1% to the tendency of anorexia nervosa in adult women and the remaining 96.9% is influenced by other factors not examined in this study.*

*Keywords: Anorexia Nervosa Tendency, Body Image*

**PENDAHULUAN**

Orang dewasa adalah individu yang siap menerima kedudukan dalam masyarakat bersama dengan orang dewasa lainnya. Seseorang akan mengalami perkembangan dan pertumbuhan dalam siklus kehidupannya untuk menuju pendewasaan (Hurlock, 1980). Menurut Wilis (2011) usia 18 tahun sampai 24 tahun merupakan usia dewasa awal.

Menurut Hurlock (2011) masa dewasa awal adalah masa pencarian kemantapan dan masa reproduktif yaitu suatu masa yang penuh dengan masalah dan ketegangan emosional, periode isolasi sosial, periode komitmen dan masa ketergantungan, perubahan nilai-nilai, kreativitas dan penyesuaian diri pada pola hidup yang baru. Pembagian masa dewasa ini terdapat tiga bagian yaitu, masa dewasa dini dengan dimulai pada umur 18 tahun sampai kira-kira umur 40 tahun. Masa dewasa madya pada umur 40 tahun sampai pada umur 60 tahun. Masa dewasa lanjut (usia lanjut) dimulai pada umur 60 tahun ke atas (Hurlock, 1980). Selain itu, menurut Santrock (2011) masa beranjak dewasa (dewasa awal) merupakan istilah yang digunakan untuk merujuk masa transisi dari remaja menuju dewasa. Mungkin dapat diakui tanda memasuki masa dewasa adalah ketika individu mendapatkan perkerjaan penuh atau tetap (Santrock, 2002).

Pada usia dewasa mulai muncul gangguan makan yaitu kecenderungan *anorexia nervosa*. Diperkuat oleh pernyatan dari Beck, Casper & Andersen (dalam putri, 2017) menyatakan bahwa gangguan kecenderungan *anorexia nervosa* umumnya mulai muncul pada masa remaja dan dewasa awal ketika tuntutan untuk menjadi kurus sangat kuat.

Kecenderungan mengidap anorexia nervosa kemungkinan bertambah karena seiring dengan munculnya majalah-majalah, kontes hingga iklan-iklan kecantikan yang menyebabkan perempuan merasa tidak puas terhadap tubuh (Putri, 2017). Penyakit ini berefek pada tubuh dan pikiran. Umumnya, mereka yang mengidap anorexia nervosa hanya memakan salad sayur atau buah dan minum air secukupnya (Wijaya, 2018)

Menurut Putri (2017) mengatakan bahwa manusia membutuhkan asupan gizi sebanyak 2.000 kalori dan protein sebanyak 60 gram setiap harinya. Manusia yang kekurangan asupan gizi, tubuh akan rentan terkena anemia atau kekurangan darah, yang dapat menyebabkan tubuh menjadi lemas dan tidak bertenaga. Namun permasalahan ini sering di abaikan oleh perempuan sehingga dapat membahayakan kesehatan dan mengganggu kestabilan kerja sistem tubuh sehingga menimbulkan beberapa dampak buruk, seperti penyusutan tulang, kehilangan mineral, rendahnya suhu tubuh, detak jantung yang tidak teratur, gangguan permanen terhadap pertumbuhan badan, rawan terkena osteoporosis bahkan juga rawan terkena bulimia nervosa (Putri, 2017). Banyak orang yang mengatakan bahwa dirinya sudah terlalu kurus, tetapi ketika dia melihat di kaca, dia mendapati bahwa dirinya masih memiliki tubuh yang gemuk (Sari, 2020).

Penderita anorexia nervosa tidak bisa melihat bahwa tubuh mereka sudah kekurangan nutrisi karena memandang makanan sebagai masalah utama. Orang yang mengidap anorexia nervosa memiliki ketakutan yang berlebihan jika berat badannnya naik. Menurut Putri (dalam Kementerian Kesehatan RI, 2014) agar tubuh tetap sehat dan terhindar dari berbagai penyakit kronis terkait gizi, maka pola makan individu perlu ditingkatkan kea rah pola gizi seimbang sehingga tubuh tidak mudah terkena penyakit infeksius, produktivitas kerja dapat meningkat serta terlindung dari penyakit. Menjaga penampilan fisik dengan membatasi pola makan secara berlebihan dapat membahayakan dan berdampak pada kesehatan serta dapat menimbulkan kecenderungan *anorexia nervosa.* (Ratnawati dan Sofiah, 2012).

Kecenderungan *anorexia nervosa* merupakan gangguan pola makan dengan ciri-ciri selalu berupaya untuk menjadi kurus yang mereka lakukan dengan cara menahan lapar (Sari,2020). Menurut Garner dkk, (1982) Kecenderungan *Anorexia Nervosa* adalah kekhawatiran mengenai berat badan, makanan, bentuk tubuh, perasaan dan perilaku tentang gejala gangguan makan. Selain itu, menurut American Psychiatric Assosiation (1994) kecenderungan *anorexia nervosa* merupakan gangguan terjadinya kesalahan dalam memandang berat badan maupun bentuk badan. Menurut Moore (dalam Wijaya, 2018) kecenderungan *anorexia nervosa* terjadi akibat individu melakukan penolakan untuk mempertahankan bentuk badan dan berat badan normal menurut umur dan tinggi. Seseorang yang mengalami kecenderungan *anorexia nervosa* merasa takut yang berlebihan terhadap kenaikan berat badan. Sehingga individu akan menahan rasa lapar dan tidak akan makan walaupun dirinya merasakan rasa lapar. Hal ini dapat memperparah seseorang mengalami *anorexia nervosa*.

Adapun aspek-aspek yang terdapat dalam kecenderungan *anorexia nervosa* menurut garner (dalam Sari, 2020) yaitu: a). *food preoccupation,* b). *body image for thinness*, c). *vomiting and lexating abuse*, d). *dieting*, dan e). *slow eating*

Dampak psikologis yang muncul dari *anorexia nervosa* adalah selalu berorientasi pada *self-worth* khususnya pada penampilan fisik dan berat badannya (Nevid dkk, 2005). Efek secara psikologis yang dialami oleh penderita *anorexia nervosa* adalah mereka mengalami perasaan tidak berharga, sensitif, mudah tersinggung, mudah marah, mudah merasa bersalah. Efek psikologis yang lain adalah kehilangan minat berinteraksi dengan orang lain, tidak percaya diri, canggung berhadapan dengan orang banyak, cenderung berbohong menutupi perilaku makannya, dan depresi karena tidak mendapatkan bentuk tubuh yang diinginkan. (Markino, 2004).

Selain itu, dampak dari penderita yang mengalami *anorexia nervosa* merasa tidak puas dengan bentuk tubuh dirinya sendiri. Diperkuat oleh hasil penelitian yang dilakukan oleh menurut Halmi (Oltmanns & Emery, 2013) individu yang mengalamikecenderungan *anorexia nervosa* akan menunjukkan gejala depresi, seperti suasana perasaan sedih, iritabilitas, insomnia, menarik diri secara sosial, dan berkurangnya minat pada seks.

Berdasarkan dari data kualitatif hasil penelitian Makino, dkk (2004) menyatakan prevalensi temuan kasus penyimpangan sikap dan perilaku makan di negara non-Barat lebih rendah dibandingkan dengan negara Barat akan tetapi cenderung mengalami peningkatan. A*norexia* maupun *Bulimia 1*0 kali lipat lebih sering di jumpain pada perempuan dibanding laki-laki, dan mereka paling lazim berkembang di kalangan perempuan pada umur belasan dan awal dua puluhan tahun. Di singapura, prevalensi wanita muda yang beresiko untuk menghidap gangguan makan ialah sebanyak 7,4% (Ho, 2006). Kebanyakan penderita dari penyakit anoreksia nervosa ini 95% adalah wanita dibandingkan pria dan penderita pria hanya 5% saja. Penyakit ini dapat mulai muncul pada masa remaja dan juga pada masa dewasa.

Kecenderungan *anorexia nervosa* juga dapat muncul di masa dewasa awal ataupun dewasa akhir. Penyimpangan pandangan terhadap tubuh untuk menetapkan berat badan dan ketakutan menjadi gemuk. Menurut Fairburn (dalam Garrow, 2000) menyatakan bahwa kecenderungan *anorexia nervosa* banyak ditemukan pada wanita berusia 10 sampai 30 tahun di negara-negara barat dimana tubuh langsing merupakan hal yang indah atau menarik.

Pada penelitian Prihaningtyas (2009) di Provinsi Jogjakarta menyebutkan 5,1% remaja putrid an 3,5% remaja putra di SMAN 1 Sleman Jogjakarta mengalami gangguan makan. Selain itu, dalam penelitian yang dilakukan oleh Prihanto dan Sukamto dari Fakultas Psikologi Universitas Surabaya. Penelitian ini mengungkapkan bahwa sebesar 48,33% sampel memiliki kecederungan anoreksia sedang, 10% sampel memiliki kecenderungan *anorexia nervosa* sangat tinggi. Sedangkan 36,67% sampel memiliki kecederungan a*norexia* yang rendah. Data tersebut didapat dari sejumlah 120 sampel siswi SMA Santo Paulus di Surabaya (Praptomo 2009).

Kecenderungan *anorexia nervosa* berkembang di masa dewasa. Menurut Beck, Casper & Andersen (dalam putri,2017) menyatakan bahwa gangguan kecenderungan *anorexia nervosa* umumnya mulai muncul pada masa remaja dan dewasa awal ketika tuntutan untuk menjadi kurus sangat kuat. Seiring dengan meningkatnya tekanan sosial maka semakin pula tingkatan gangguan makan. Kira-kira 0,5% (1:200) wanita di lingkungan mengidap *anorexia nervosa* (American Psychiatric Assosiation, 2000).

Berdasarkan pernyataan Putri (2017) menyatakan bahwa sembilan puluh persen dari *penderita anorexia nervosa* adalah perempuan. Setiap dua ratus perempuan dalam populasi umum, satu hingga enam orang akan diserang *anorexia nervosa*. Lima hingga delapan belas persen dari penderita akan meninggal akibat gangguan ini. Gangguan *anorexia nervosa* biasanya berkembang di masa dewasa ataupun dewasa akhir, gangguan ini umumnya mulai muncul pada masa remaja dan dewasa awal ketika tuntutan untuk menjadi kurus sangat kuat (Beck, Casper, & Andersen, 1996). Seiring dengan meningkatnya tekanan sosial maka semakin pula tingkatan gangguan makan.

Pada penelitian Putri (2017) mengungkapkan yaitu 56 dari 150 subjek (37,3%) memiliki tingkat kecenderungan *anorexia nervosa* yang sedang, kemudian dilanjutkan oleh kategori kecenderungan *anorexia nervosa* yang rendah dengan jumlah 51 dari 150 subjek (34%) dan yang terakhir dari kategori kecenderungan *anorexia nervosa* yang tinggi yaitu 43 subjek dari 150 subjek (28,67%). Data tersebut didapat dari sejumlah 150 subjek yang berprofesi sebagai model pada dewasa awal. Selain itu, dalam penelitian terhadap kecenderungan *anorexia nervosa* yang telah dilakukan oleh Yasinta di Yogyakarta, penelitian ini mengungkapkan bahwa sebanyak 46 orang dengan prosentase 59% mahasiswi model memiliki tingkat kecenderungan *anorexia nervosa* yang termasuk dalam kategori rendah. Sedangkan subjek lainnya berada pada ketegori sedang sebanyak 22 orang dengan prosentase 28%, kategori sangat rendah sebanyak 7 orang dengan prosentase 9% dan kategori tinggi sebanyak 3 orang dengan prosentase 4%.

Berdasarkan dari hasil wawancara yang telah dilakukan pada tanggal 20 Oktober 2020 dengan 8 orang wanita dewasa yang berusia 20-24 tahun melalui *Whatsapp*. Dari hasil wawancara tersebut diperoleh informasi bahwa subjek menginginkan bentuk tubuh yang kurus, karena mereka memiliki anggapan ketika mempunyai badan yang kurus akan terlihat cantik. Sehingga subjek melakukan usaha untuk mendapatkan tubuh kurus yang sesuai dengan standar dari dirinya. Satu dari delapan subjek memiliki rasa ketertarikan saat melihat makanan, namun tidak mau memakannya karena memiliki anggapan bahwa makanan yang masuk dalam tubuhnya akan membuat berat badannya naik. Ketika subjek ada ketertarikan pada makan, subjek mengalihkannya dengan mengumpulkan berbagai resep-resep makanan atau bermain hp dikamar. Selain itu, subjek mengatakan apabila sangat menginginkan makanan, subjek membeli makanan, tetapi makanannya hanya di makan sedikit saja dan sisanya diberikan kepada adiknya. Karena subjek memiliki anggapan apabila makan dapat membuat berat badannya naik. Hal ini sesuai dengan aspek *food preoccupation.* Selanjutnya, aspek *body image for thinness* terdapat enam subjek yang diwawancara tersebut memiliki pemikiran harus memiliki tubuh yang kurus. Alasan subjek harus memiliki tubuh kurus karena subjek beranggapan bahwa memiliki tubuh kurus akan terlihat cantik dan memudahkan mereka untuk mencari pasangan. Salah satu cara yang dilakukan subjek dengan menahan rasa lapar bahkan ada yang makan nasi satu hari satu kali. Pada aspek *vomiting and lexating abuse*, adanya usaha yang dilakukan untuk mendapatkan tubuh yang kurus yaitu dengan mengkonsumsi obat pelangsing agar tetap memiliki tubuh kurus. Usaha mengkonsumsi obat pelangsing dilakukan oleh satu subjek dari delapan subjek. Subjek melakukannya untuk mendapatkan tubuh kurus. Walaupun subjek makan, tetapi makananya tidak membuatnya mengalami kenaikan pada berat badannya setelah subjek makan. Subjek minum obat pelangsing satu hari sekali. Subjek mengatakan tujuannya mengkonsumsi obat pelangsi agar makanan yang telah dimakannya tidak menambah berat badannya naik.

Selanjutnya, terdapat 6 subjek pada aspek *dieting*, dimana subjek mengatakan mereka melakukan pembatasan makanan dengan menghindari makanan yg manis atau menghindari makanan yang membuat berat badannya naik serta subjek juga menjadwalkan kapan mereka akan makan. Subjek mengatakan tidak semua makanan akan dimakannya, sehingga subjek memilih-milih makanan yang menurutnya tidak membuatnya gemuk. Hal ini dilakukan agar berat badannya tidak naik dan mendapatkan tubuh kurus. Selanjutnya, terdapat aspek *slow eating*, ada dua subjek yang saat makan membutuhkan waktu yang lama, subjek mengatakan dengan menguyah makanan sampai halus terlebih dahulu baru kemudian subjek menelannya, alasan subjek melakukan ini agar makanan yang masuk dalam tubuhnya hanya sedikit, karena ketika subjek mengunyah makannya terus menerus hingga halus akan merasa capek, dan dari capek tersebut subjek akan berhenti makan sehingga makanan yang masuk dalam tubuhnya hanya sedikit. Berdasarkan hasil wawancara, dapat disimpulkan hampir semua wanita dewasa mengalami kecenderungan *anorexia nervosa.* Namun harapannya kelak wanita dewasa dapat mengubah pandangan maupun pemikiran terhadap bentuk tubuh yang kurus serta berat badan yang normal sehingga wanita dewasa dapat terhindar dari *anorexia nervosa* yang semakin parah. Sebelum mencapai pada *anorexia nervosa* yang sangat parah yaitu depresi karena tidak mendapatkan bentuk tubuh yang diinginkan, sehingga peneliti merasa perlu meneliti tentang kecenderungan *anorexia nervosa* pada wanita dewasa.

Semakin diperkuat menurut dari Permatasari (2012) yang menyatakan bahwa seseorang yang mengalami kecenderungan *anorexia nervosa* sadar bahwa dirinya lapar namun penderita cenderung menolak makan karena takut berat badan akan naik. Persepsi mereka terhadap kenaikan berat badan yang dapat mempengaruhi mereka mengkonsumsi sejumlah makanan dalam porsi kecil sekalipun, mereka akan segera merasa penuh atau bahkan mual. Mereka terus menerus melakukan diet ketat untuk mencapai tubuh yang kurus. Selain itu, kecenderungan mengidap anorexia nervosa kemungkinan bertambah karena sering munculnya majalah-majalah, kontes hingga iklan-iklan kecantikan yang menyabbakan perempuan tidak puas terhadap badannya (Putri, 2017).

Menurut Tiara (dalam Anggraini, 2019) menyebutkan wanita bertubuh tinggi dan bertubuh kurus ceking menjadi standar ideal bagi para wanita. Dengan adanya standar ini, terkait dengan bentuk tubuh, standar ideal yang berlaku secara umum adalah bertubuh proporsional seperti tinggi dan langsing. Pada wanita dewasa adanya kepedulian terhadap bentuk tubuhnya untuk berpenampilan agar terlihat menarik. Memiliki bentuk tubuh yang ideal keinginan dari banyak orang. Selain itu, wanita memiliki pendapat penilaian terhadap dirinya bahwa memiliki tubuh kurus, ideal, langsing dan kecil merupakan bentuk tubuh yang sempurna sehingga dengan begitu para wanita dapat tampil lebih percaya diri dihadapan orang lain. Hal tersebut, membuat adanya tekanan yang besar untuk memiliki citra tubuh kurus dan menuntut untuk mempertahankan bentuk tubuh yang kurus dan tidak realistis (Nevid dkk, 2005).

 Menurut Saguni (dalam Wijaya, 2018) penampilan fisik yang dapat mempengaruhi evaluasi terhadap dirinya sendiri dan peningkatan kesadaran diri bahwa orang lain juga melakukan evaluasi terhadap dirinya. Hal ini, berkaitan dengan wanita dewasa yang mengutamakan penampilan yang khususnya dalam bentuk tubuhnya. Sehingga membuat seseorang akan melakukan berbagai cara untuk memiliki penampilan yang ideal dengan melakukan diet atau menahan rasa lapar dan tidak makan walaupun merasa lapar hal tersebut membuat seseorang dapat cenderung akan mengalami anoreksia nervosa Diperkuat pernyatan menurut Ratnawati dan Sofiah (2012) menjaga penampilan fisik dengan membatasi pola makan secara berlebihan dapat membahayakan dan berdampak pada kesehatan serta dapat menimbulkan kecenderungan *anorexia nervosa.*

Keinginan untuk memiliki bentuk tubuh yang ideal, menjadikan wanita dewasa akan melakukan upaya perilaku yang mengontrol berat badannya secara ketat sehingga hal tersebut dapat mengarah pada kecenderungan *anorexia nervosa*. Menjaga penampilan fisik dengan membatasi pola makan secara berlebihan dapat membahayakan dan berdampak pada kesehatan serta dapat menimbulkan kecenderungan *anorexia nervosa.* (Ratnawati dan Sofiah, 2012)

Menurut Maria (dalam Wijaya, 2018) faktor yang mempengaruhi kecenderungan *anorexia nervosa* antara lain kepribadian, image sosial, budaya media sosial, lingkungan sosial dan citra diri terkait berat badan. Pada penelitian ini, mengkaitan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi kecenderungan *anorexia nervosa* adalah citra diri terkait berat badan, dimana dalam citra diri terkait berat badan memiliki kaitan terhadap citra tubuh yang dapat menyebabkan kecenderungan *anorexia nervosa*. Pada faktor citra diri terkait berat badan adanya seseorang yang memiliki pandangan berat badan yang salah maka dapat menyebabkan gangguan makan. Dimana gangguan makan tersebut adalah kecenderungan *anorexia nervosa.* Hal tersebut, terjadi ketika seseorang berpikir dirinya akan dipandang cantik dan menawan ketika memiliki badan yang kurus (Wijaya, 2018). Sehingga dapat memunculkan pemikiran atau gambaran tentang bentuk tubuh atau ukuran tubuh yang kurus didalam pikirannya. Hal tersebut, dapat menjadikan alasan seseorang untuk mendapatkan tubuh kurus dengan melakukan usaha dengan membatasi pola makan. Dimana dengan membatasi pola makan secara berlebihan dapat membahayakan dan berdampak pada kesehatan serta dapat menimbulkan kecenderungan *anorexia nervosa.* (Ratnawati dan Sofiah, 2012)*.* Sehingga citra tubuh termasuk pada faktor citra diri terkait berat badan.

Citra tubuh adalah gambaran tentang tubuh yang dibentuk di dalam pikiran diri sendiri Paul Schilder (Cash & Pruzinsky, 2002). Sedangkan menurut Stuart & Sundeen (1991) mendefinisikan citra tubuh sebagai sikap, persepsi, keyakinan, dan pengetahuan seseorang secara sadar atau tidak sadar terhadap tubuhnya, baik itu ukuran, bentuk, struktur, fungsi, keterbatasan, maupun objek yang kontak terus menerus saat ini dan yang akan datang.

Menurut Putri (dalam Cash, 1994) menyatakan bahwa citra tubuh (*body image)* merupakan evaluasi dan pengalaman afektif seseorang terhadap atribut fisik, bisa dikatakan bahwa investasi dalam penampilan merupakan bagian utama dari evaluasi diri seseorang. Menurut Honigman dan Castle (dalam Ridha, 2012) Citra tubuh adalah gambaran mental seseorang terhadap bentuk tubuh dan ukuran tubuhnya, bagaimana seseorang dalam mempersepsikan serta memberikan penilaian tentang apa yang dipikirkan terhadap bentuk tubuhnya. Menurut Cash dan Pruzinsky (2002) citra tubuh merupakan sikap yang dimiliki individu tentang tubuhnya yang dapat berupa penilaian positif atau negatif. Citra tubuh yang positif adanya perasaan puas pada individu menerima tubuhnya dan tidak mengkhawatirkan makanan yang hendak dimakan sedangkan citra tubuh yang negatif merupakan padangan negatif pada individu mengenai tubuhnya. citra tubuh yang negatif muncul karena adanya kebiasaan seseorang mengoreksi diri sendiri dengan mengungkap kekurangan dirinya. diperkuat oleh Putri (2017) mengungkapkan bahwa kebiasaan mengoreksi diri sendiri dengan mengungkapkan kekurangan diri dapat menyebabkan munculnya citra tubuh negative yang dapat dipandang sebagai sebuat masalah. Menurut Mills & Alfonso (dalam Putri, 2017) usia dewasa adalah usia yang riskan untuk mengalami ketidakpuasan tubuh dan perilaku untuk mengontrol berat badan sering terjadi.

Pada citra tubuh ini terdapat beberapa aspek yang akan digunakan dalam penelitian ini yaitu sebagai berikut evaluasi penampilan (appearance evaluation), orientasi penampilan (appearance orientation), kepuasan terhadap bagian tubuh (body area satisfaction), kecemasan terhadap berat badan (weight preocupation) dan pengkategorian ukuran tubuh (self classified weight).

Pada penelitian Putri (2017) individu yang merasa kurang puas dengan keadaan fisiknya, merasa bahwa ada yang tidak sempurna dengan bagian tubuh, kemudian ingin memeperbaiki penampilan fisiknya melalui diet ketat maupun mengontrol makanan untuk mendapatkan bentuk tubuh yang ideal. Penampilan fisik pada individu menjadi suatu hal yang penting, jika individu memiliki bentuk tubuh yang ideal akan merasa puas karena akan terlihat menarik, tetapi ketika individu merasa kurang puas terhadap penampilan fisiknya, maka ada upaya untuk memperbaiki penampilan fisiknya dengan diet ketat dan melakukan perilaku menahan rasa lapar yang dirasakan bahkan tidak makan untuk mendapatkan bentuk tubuh yang ideal, sehingga hal tersebut dapat menyebabkan seseorang mengalami kecenderungan *anorexia nervosa* pada dirinya. Diperkuat oleh Permatasari (2012) yang menyatakan bahwa seseorang yang mengalami *anorexia nervosa* sadar bahwa dirinya lapar namun mereka cenderung menolak makan karena takut berat badan akan naik.

Berdasarkan uraian di atas, dapat memahami variabel tersebut dapat membantu dan menyelesaikan masalah kecenderungan *anorexia nervosa* pada wanita dewasa. Maka rumusan masalah yang ditentukan dalam penelitian ini “Apakah ada hubungan antara citra tubuh dengan kecenderungan *anorexia nervosa* pada wanita dewasa?”.

.

**METODE**

Penelitian ini terdiri dari dua variabel yaitu kecenderungan anorexia nervosa sebagai variabel terikat dan citra tubuh sebagai variabel bebas. Subjek dalam penelitian ini berjumlah 120 wanita dewasa dengan rentang umur 20-24 tahun. Metode pengumpulan data dalam penelitian ini berupa menggunakan skala kecenderungan anorexia nervosa yang telah disusun sebelumnya oleh Sari (2020) yang kemudian dimodifikasi oleh peneliti sebanyak 26 aitem dengan mengunakan aspek dari Garner (dalam Sari,2020). Sebelum digunakan untuk penelitian, Skala kecenderungan *anorexia nervosa* diuji coba terlebih dahulu untuk mengetahui reliabilitas aitem serta daya beda aitem (diskriminasi aitem). Uji coba dilakukan terhadap 64 wanita dewasa. Berdasarkan hasil uji daya beda aitem menunjukkan bahwa dari 26 aitem terdapat 3 aitem yang gugur. Skala ini memiliki aitem favorable dan unfavorable dengan format favorable dengan skor 4 untuk pernyataan Sangat Sesuai (S**S**), skor 3 untuk pernyataan Sesuai (**S**), skor 2 untuk pernyataan Tidak Sesuai (**TS**), dan skor 1 untuk pernyataan Sangat Tidak Sesuai (**STS**). Dan format unfavorabel dengan skor 1 untuk pernyataan Sangat Sesuai (S**S**), skor 2 untuk pernyataan Sesuai (**S**), skor 3 untuk pernyataan Tidak Sesuai (**TS**), dan skor 4 untuk pernyataan Sangat Tidak Sesuai (STS) dengan skor realibitas sebesar 0,898. dan Skala citra tubuh yang telah disusun sebelumnya oleh Nurfitri (2018) yang kemudian dimodifikasi oleh peneliti sebanyak 58 aitem dengan mengunakan aspek Cash(2012). Sebelum digunakan untuk penelitian, skala citra tubuh diuji coba terlebih dahulu untuk mengetahu reliabilitas aitem serta daya beda aitem. Berdasarkan hasil uji daya beda aitem menunjukkan bahwa dari 58 aitem terdapat 13 aitem yang gugur. Skala ini memiliki aitem favorable dan unfavorable dengan format favorable dengan skor 4 untuk pernyataan Sangat Sesuai (S**S**), skor 3 untuk pernyataan Sesuai (**S**), skor 2 untuk pernyataan Tidak Sesuai (**TS**), dan skor 1 untuk pernyataan Sangat Tidak Sesuai (**STS**). Dan format unfavorabel dengan skor 1 untuk pernyataan Sangat Sesuai (S**S**), skor 2 untuk pernyataan Sesuai (**S**), skor 3 untuk pernyataan Tidak Sesuai (**TS**), dan skor 4 untuk pernyataan Sangat Tidak Sesuai (STS) dengan skor realibitas sebesar 0,923. Metode analisis pada penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif yaitu dengan analisis statistik. Metode statistika yang digunakan adalah teknik korelasi *product moment* dari Pearson, dengan bantuan *software* SPSS.

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

Penelitian ini bertujuan untuk melihat hubungan antara citra tubuh dengan kecenderungan *anorexia nervosa* pada wanita dewasa. Hasil analisis product moment menunjukkan koefisien korelasi (rxy) sebesar - 0.176 dengan taraf signifikansi p = 0,027 (p < 0,050). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara citra tubuh dengan kecenderungan *anorexia nervosa* pada wanita dewasa. Artinya semakin tinggi tingkat citra tubuh maka semakin rendah kecenderungan *anorexia nervosa* pada wanita dewasa. Sebaliknya, semakin rendah tingkat citra tubuh maka semakin tinggi kecenderungan *anorexia nervosa* pada wanita dewasa.

Hipotesis pada penelitian ini diterima, sehingga citra tubuh merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi kecenderungan *anorexia nervosa* pada wanita dewasa. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Putri (2017) pada model dewasa awal yang menyatakan bahwa citra tubuh (*body image)* mempengaruhi kecenderungan *anorexia nervosa.* Pada penelitian tersebut dijelaskan bahwa terdapat hubungan negatif antara citra tubuh *(body image)* dan kecenderungan *anorexia nervosa*. Jadi semakin rendah citra tubuh (*body image*) maka semakin tinggi kecenderungan *anorexia nervosa*. Selanjutnya hasil penelitian dilakukan oleh Ratnawati dan Sofiah (2012) pada remaja putri yang menyatakan bahwa citra tubuh (*body image*) mempengaruhi kecenderungan anorexia nervosa. Pada penelitian tersebut dijelaskan bahwa terdapat kecenderungan *anorexia nervosa* memiliki hubungan negatif yang sangat signifikan dengan citra tubuh (*body image)*. Semakin tinggi tingkat kecenderungan *anorexia nervosa* maka semakin rendah tingkat citra tubuh (*body image)* pada remaja putri, sebaliknya semakin rendah tingkat kecenderungan *anorexia nervosa* maka semakin tinggi citra tubuh (*body image)* pada remaja putri.

Citra tubuh merupakan perilaku yang dimiliki individu tentang tubuhnya yang berupa penilaian positif atau negatif (Cash dan Pruzinsky, 2002). Ketika seseorang memiliki perasaan terhadap ketidakpuasan pada bentuk tubuh maupun berat badannya, sehingga individu berpikiran akan mempengaruhi penampilan fisiknya. Hal tersebut membuat individu sering melakukan berbagai upaya untuk memperoleh bentuk tubuh yang ideal seperti menurunkan berat badan, membatasi pola makan bahwa hingga menahan rasa lapar dan melakukan diet ketat. Hal tersebut membuat individu akan mengalami citra tubuh yang negatif. Individu yang memiliki citra tubuh yang negatif dapat menimbulkan kecenderungan *anorexia nervosa.* Diperkuat oleh pernyataan dari Neumark-Stainer (2000) menyebutkan bahwa orang yang memiliki citra tubuh negatif memiliki hubungan yang signifikan dengan penyimpangan perilaku makan. Salah satu perilaku makan yang menyimpang yaitu kecenderungan *anorexia nervosa.* Adapun tipe perilaku makan menyimpang paling sering muncul adalah *anorexia nervosa* dan bulimia nervosa (Tantiani dan Syafiq, 2008). Diperkuat oleh penjelasan dari hasil penelitian yang dilakukan oleh Joja, dkk (dalam Wijaya, 2018) menyatakan bahwa pemusatan perhatian yang berlebih pada bentuk tubuh menyebabkan seseorang mengalami gangguan makan seperti kecenderungan *anorexia nervosa*. Selain itu memunculkan usaha untuk menurunkan berat badan, hal ini dilakukan karena ketidakpuasan dengan bentuk tubuhnya, sehingga memunculkan rasa khawatir terhadap kenaikan berat badan.

Sedangkan hasil analisis data menunjukkan R = - 0.176 dengan p = 0.027 (p < 0.05) dengan koefisien determinan (R²) sebesar 0,031 yang artinya bahwa sumbangan variabel citra tubuh terhadap variabel kecenderungan *anorexia nervosa* pada wanita dewasa sebesar 3,1% dan sisanya 96,9% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak terlibat pada penelitian ini. Seperti faktor yang diungkapkan oleh Maria, dkk (2001) yaitu kepribadian, image sosial, budaya media sosial, lingkungan sosial dan citra diri terkait berat badan.

Hasil kategorisasi skor subjek pada skala kecenderungan *anorexia nervosa* menunjukkan bahwa subjek yang berada dalam kategorisasi tinggi sebesar 4 % (5 subjek), kategorisasi sedang sebesar 82 % (98 subjek) dan kategorisasi rendah sebesar 14 % (17 subjek). Pada hasil kategorisasi data pada Skala Citra Tubuh menunjukkan bahwa subjek yang berada dalam kategorisasi tinggi sebesar 8 % (10 subjek), kategori sedang sebesar 87 % (104 subjek) dan kategori rendah sebesar 5 % (6 subjek). Berdasarkan hasil kategorisasi ini, sehingga dapat disimpulkan bahwa sebagian besar subjek memiliki kecenderungan *anorexia nervosa* dalam kategori sedang dan citra tubuh dalam kategori sedang. Hal ini terjadi karena adanya beberapa pandangan yang berbeda-beda tentang standar cantik pada wanita. Menurut Aprilita (2016) menyatakan bahwa pandangan setiap orang terhadap konsep cantik itu berbeda-beda. Adanya anggapan bahwa wanita di bilang cantik ketika memiliki bentuk tubuh yang kurus. Hal tersebut diperkuat oleh Tiara (dalam Anggraini, 2019) menyebutkan wanita bertubuh tinggi dan bertubuh kurus ceking menjadi standar ideal bagi para wanita. Namun, tidak semua wanita memiliki pandangan bahwa cantik tidak harus memiliki badan yang kurus atau langsing, tetapi ada juga yang memiliki anggapan bahwa memiliki bentuk tubuh yang berisi terlihat lebih cantik. Diperkuat oleh Putranto (dalam Kasiyan, 2008: 281) tubuh perempuan dikatakan cantik tidak hanya berdasarkan kecantikan wajahnya, tetapi juga identik dengan kulit yang putih, mulus dan kencang serta bentuk tubuh yang menonjolkan lekukan dan kemontokan organ tertentu. Selain itu, terdapat pula faktor pekerjaan yang menuntut memiliki tubuh yang kurus dan langsing, seperti pramugari, dan model sehingga menuntutnya untuk berpenampilan menarik dengan bentuk tubuh yang ideal atau langsing. Namun terdapat pula pekerjaan yang tidak menuntut bentuk tubuh yang kurus atau langsing.

Pada penelitian ini, terdapat kelemahan yang ditemukan adalah peneliti kurang memperhatikan pernyataan aitem yang kurang tepat pada skala kecenderungan *anorexia nervosa* yang tidak dapat mengungkapkan aspek *food preoccupation* yang sesuai. Sehingga perlu untuk diubah kembali pernyataan aitem agar bisa mengungkapkan aspek *food preoccupation* secara lebih jelas. Selanjutnya, peneliti kurang memperhatikan pernyataan aitem pada skala citra tubuh. Sehingga adanya daya beda rendah pada aitem yang tidak bisa mengungkapkan citra tubuh secara positif maupun yang negative, sehingga membuat banyak aitem yang gugur terutama pada aspek appearance orientation (orientasi penampilan). Solusinya bisa dengan menambahkan aitem-aitem pada aspek ini sehingga dapat meminimalisir aitem yang gugur.

Berdasarkan pembahasan hasil penelitian diatas dapat disimpulkan bahwa citra tubuh memiliki pengaruh terhadap kecenderungan *anorexia nervosa* pada wanita dewasa, namun hanya memiliki sumbangan yang kecil. Hal tersebut dapat disebabkan karena faktor-faktor dari kecenderungan *anorexia nervosa* tidak diteliti dalam penelitian ini.

**DAFTAR PUSTAKA**

Anggraini, M. (2019). Hubungan Antara Citra Tubuh Dan Kepercayaan Diri Pada Wanita Bertubuh Besar. *Skripsi Program Studi Psikologi.*Universitas Sanata Dharma Yogyakarta.

Ammar, E. N. U., & Nurmala, I. (2020). Analisis Faktor Sosio-Kultural terhadap Dimensi *Body Image* pada Remaja. *Journal of Health Science and Prevention*, 4(1), 23-31.

Azwar, S. (2011). *Reliabilitas dan Validitas.*Yogyakarta: Pustaka Pelajar

Azwar, S. (2014). Metode Penelitian. Yogyakarta: Pustaka Pelajar

Azwar, S. (2015). *Reliabilitas dan Validitas*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Azwar, S. (2016). *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Bell, L. & Rushfoth, J. (2008). DSM V-TR (*Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorder IV Text Revision*). Washington, DC:American Psychiatric Association Press.

Cash, T. F. (1994). *Body Image Attitudes: Evaluation, Investment And Affect: Perceptual Motor Skills. Journal of psychology*, 78, 1168-1170.

Cash, T. F., & Pruzinsky, T. (2002). *Body Image: A Handbook Of Theory, Research, And Clinical Practice*.New York*:* The Guilford Press.

Cash, T. F., dkk. (2004). *Body Image In An Interpersonal Context: Adult Attachment, Fear Of Intimacy And Social Anxiety. Journal of Social and Clinical Psychology*, 23(1), 89–103. doi:10.1521/jscp.23.1.89.26987

Cash, T. F. (2012). *Cognitive-Behavioral Perspectives On Body Image. Encyclopedia Of Body Image And Human Appearance*, 01, 334–342. doi:10.1016/b978-0-12-384925-0.00054-7

Garner, D. M., & Garfinkel, P. E. (1979). The Eating Attitudes Test: An Index Of The Symptoms Of Anorexia Nervosa*. Psychological Medicine*, 9, 273-279.

Garner, D. M., Olmsted, M. P., Bohr, Y., & Garfinkel, P. E. (1982). The Eating Attitudes Test: Psychometric Features And Clinical Correlates*. Psychological Medicine*, 12, 871-878.

Hadi, S. (2015). Statistik. Yogyakarta : Pustaka Belajar.

Hurlock, E. B. (1980). *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: erlangga

Nevid, J. S., Rathus, S. A., & Greene, B. (2005). Psikologi Abnormal, ed 5 jilid 2. Ed.Ratri Medya & Wisnu C. Kristiaji. Jakarta: Penerbit Erlangga.

Maria, H., Prihanto, F. X. S., & Sukamto, M. E. (2001). Hubungan Antara Ketidakpuasan Terhadap Sosok Tubuh (Body Dissatisfaction) Dan Kepribadian Narsistik Dengan Gangguan Makan (Kecenderungan Anorexia Nervosa Dan Bulimia Nervosa). *Indonesian* *Psychological Journal*, 16 (3), 272- 289).

Murliana. (2019). Hubungan Antara Kecenderungan Gangguan *Anorexia Nervosa* Dengan Kecenderungan *Body Dysmorphic Disorder* Pada Siswa SMAN 02 Sidoarjo Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Dance. Surabaya. Skripsi:*.* Fakultas Psikologi Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya.

Nurfitri,W.(2018). Hubungan Antara Dukungan Teman Sebaya Dengan Citra TubuhPada Remaja Akhir Putri. Yogyakarta: Skripsi tidak diterbitkan : Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana Yogyakarta.

Oltmanns, T.F., & Emery R.E. (2013). Psikologi Abnormal, ed 7 jilid 2. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Periantalo, J. (2016). Penelitian Kuantitatif Untuk Psikologi. Yogyakarta: Pustaka Pelajar

Permatasari, B. (2012). Hubungan Antara Penerimaan Terhadap Kondisi Fisik Dengan Kecenderungan *Anorexia Nervosa* Pada Remaja Perempuan SMAN 1 Banjarmasin. *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*, 1(2), 130-137.

Putri, M. R. E. (2017). Hubungan Antara Body Image Dan Kecemasan Terhadap Kecenderungan *Anorexia Nervosa* Pada Model Dewasa Awal. Surabaya: Skripsi tidak diterbitkan : Fakultas Psikologi Universitas Airlangga.

Ratnawati, V., & Sofiah, D. (2012). Percaya Diri, Body Image Dan Kecenderungan Anorexia Nervosa Pada Remaja Putri. *Persona, Jurnal Psikologi Indonesia*, 1(2) ,130-142.

Santrock, J. W. (2011*). Life-Span Development*-Perkembangan Masa Hidup Jilid I (Edisi 13). Jakarta: Erlangga.

Sarjono, Haryadi, dan Julianita, Winda. (2011). SPSS vs LISREL: Sebuah Pengantar, Aplikasi untuk Riset. Jakarta: Penerbit Salemba empat.

Sari, I. T.(2020). Pengaruh *Body Shaming* Terhadap Kecenderungan *Anorexia Nervosa* Pada Remaja Perempuan Di Surabaya. Madura: Skripsi tidak diterbitkan : Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Budaya Universitas Trunojoyo Madura

Tantiani, T., & Syafiq, A. (2008). Perilaku Makan Menyimpang pada Remaja di Jakarta. *Jurnal Kesehatan masyarakat nasional. 2(6),*

Wijaya, Y. M. A. (2018). Hubungan Antara Perfeksionisme Dengan Kecenderungan *Anorexia Nervosa* Pada Mahasiswi Yang Berstatus Sebagai Model. Yogyakarta. Skripsi: Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial BudayaUniversitas Islam Indonesia Yogyakarta.