

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

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). 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 (1972) 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.

Masa remaja merupakan masa perubahan dramatis dalam diri seseorang. Salah satu perubahan yang terjadi adalah perubahan komposisi tubuh, terutama akumulasi lemak tubuh pada remaja putri. Dengan adanya akumulasi lemak tubuh tersebut, anggapan bahwa mereka tidak memiliki tubuh semenarik yang diinginkan. Hal ini akan mendorong remaja putri mencari jalan keluar agar memiliki tampilan fisik yang ideal, salah satunya adalah dengan melakukan perubahan kebiasaan makan yang umumnya menyimpang. Kebiasaan makan yang tidak benar itu dapat mengakibatkan terjadinya gangguan makan yang dapat berdampak buruk bagi remaja umumnya remaja mengalami kesulitan untuk menerima setiap perubahan pada bentuk fisiknya. 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, dkk., 2006).

Munculnya penilaian di kalangan remaja putri bahwa *standart* tubuh saat ini yang mementingkan penampilan fisik dengan bentuk tubuh yang kurus dan ideal agar dinilai menarik yaitu tubuh yang kurus, tinggi, serta langsing. Remaja putri merasa kurang mampu menerima diri apa adanya, anggapan bahwa dengan memiliki tubuh kurus akan lebih mudah beradaptasi dengan lingkungan sekitarnya, menjadikan sebagai tantangan untuk melakukan diet walaupun dengan cara ekstrim yang dapat membahayakan kesehatannya (Ratnawati & Sofiah, 2012).

Memiliki bentuk tubuh yang ideal juga akan membuat remaja putri merasa lebih diterima oleh teman-teman sebayanya. Hal tersebut membuat remaja putri 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 pencabar. Perilaku pembatasan pola makan atau *dietting* apabila dilakukan dengan baik dan benar, maka akan menghasilkan tubuh yang ideal dan sehat, namun jika 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. Kebutuhan remaja agar diterima oleh lingkungan sekitar, menjadikan remaja mendapatkan tekanan akan adanya penyesuaian berperilaku dengan standar atau norma, ditambah lagi adanya ketertarikan akan lawan jenis yang berorientasi pada penampilan (Ammar dan Nurmala, 2020).

Berdasarkan statistik dari *Institute for Health Metrics and Evalution* (IHME), total jumlah penderita *anorexia nervosa* di Jawa Timur mencapai 41.605 kasus. Prevelensi jumlah penderita *anorexia nervosa* per tahun semakin meningkat. Pada tahun 2019, rata-rata prevelensi penderita di Jawa Timur adalah 114, 54 kasus per 1000.000 penduduk (Angelika, 2021). Di Indonesia sendiri, data mengenai *anorexia nervosa* belum diketahui secara pasti. Namun, hasil penelitian Azrimidaliza, dkk (2021) menyatakan bahwa *anorexia nervosa* dialami oleh remaja putri di beberapa kota di Indonesia (Mani, dkk, 2021 psikomedia.net, 21 Januari 2024). Selain jumlah data yang belum diketahui secara pasti mengenai *anorexia*

nervosa, terdapat beberapa penelitian tentang kecenderungan *anorexia nervosa*, sehingga mampu menggambarkan urgensi pencegahan *anorexia nervosa* (Mardiah, 2021).

Menurut Dariyo (2002), remaja belajar dari lingkungannya bahwa menjadi gemuk dianggap buruk, berlawanan dengan tubuh ramping yang dianggap menarik. Hal tersebut diperkuat oleh adanya ungkapan *Slim is beauty* yang beredar dalam masyarakat. Ungkapan tersebut sering kali diinterpretasikan sebagai suatu standar kecantikan bahwa perempuan dikatakan cantik apabila memiliki tubuh yang langsing (Prahara, 2014). Munculnya penilaian dikalangan remaja putri bahwa standart tubuh saat ini yang mementingkan penampilan fisik dengan bentuk tubuh yang kurus, telah membuat remaja putri saat ini memiliki kepercayaan diri yang kurang, remaja putri selalu menilai dirinya melalui kaca mata orang lain yaitu teman-teman sepergaulannya yang memandang bahwa seseorang dikatakan menarik jika memiliki tubuh yang kurus, tinggi dan langsing. Remaja putri merasa kurang menggap dirinya mampu, anggapan bahwa dengan memiliki tubuh kurus akan lebih mudah beradaptasi dengan lingkungan pergaulan disekitarnya, menjadikan sebagai tantangan untuk melakukan diet walaupun dengan cara ekstrim yang dapat membahayakan kesehatannya dan menimbulkan kecenderungan *anorexia nervosa*.

American Psychiatric Assosiation (1994) *anorexia nervosa* adalah kesalahan memandang berat badan atau bentuk badan. Individu yang mengalami gangguan ini mengalami ketakutan yang amat sangat terhadap kenaikan berat badan, sehingga cenderung melakukan penolakan berat badan normal sesuai umur dan berat badan. Individu akan melakukan berbagai cara untuk tetap kurus dengan melakukan diet ketat dan terkadang berlebihan serta dapat membahayakan dirinya hingga dapat menyebabkan kematian (Santrock, 2010). Individu yang mengalami kecenderungan *anorexia nervosa* menurut PPDGJ III akan mempertahankan berat badannya di bawah berat badan normal yang didasarkan pada indeks massa tubuh (IMT).

Kecenderungan *anorexia nervosa* banyak terjadi di kalangan remaja Sekolah Menengah Atas dan Perguruan Tinggi, khususnya pada remaja putri

(Tantani dan Syafiq 2008). Selain itu, menurut Burrows & Cooper (2002) dalam Islami dan Cahyani (2021) adalah 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.

Anorexia nervosa dapat diartikan sebagai “tanpa keinginan untuk (makan)”, namun hal tersebut merupakan sebuah istilah yang tidak tepat karena orang dengan *anorexia nervosa* jarang sekali kehilangan selera makannya. Hanya saja, mereka mungkin akan menolak makanan dan menolak untuk makan lebih banyak daripada yang diperlukan untuk menjaga berat minimal bagi usia dan tinggi mereka (Nevid, 2018). Maka demikian remaja dengan kecenderungan *anorexia nervosa* , menolak makanan dan menolak makan lebih banyak daripada yang diperlukan untuk menjaga berat minimal yang diinginkan.

Selain itu, remaja dengan kecenderungan *anorexia nervosa* hampir selalu menyangkal bahwa kehilangan terlalu banyak berat badan. Tidak hanya itu remaja dengan kecenderungan *anorexia nervosa* menganggap dirinya cenderung lebih berisi, namun hal tersebut berbanding terbalik dengan pandangan orang lain (Riskananda, 2023). Munculnya penilaian dikalangan remaja putri bahwa standart tubuh saat ini yang mementikan penampilan fisik dengan bentuk tubuh yang kurus dan ideal agar dinilai menarik yaitu tubuh yang kurus, tinggi, serta langsing (Ratnawati & Sofiah, 2012). Kecendrungan *anorexia nervosa* 10 kali lebih banyak dialami oleh wanita dibandingkan pria. Apabila *anorexia nervosa* terjadi pada pria, maka biasanya simtom dan karakteristik lain (seperti gambaran tubuh yang terdistorsi dan konflik keluarga) menyerupai simtom dan karakteristik yang dilaporkan oleh wanita yang mengalami gangguan ini (Santrock, 2012).

Anorexia nervosa adalah gangguan pola makan yang membuat seseorang melaparkan diri. Penderitanya adalah orang-orang yang sangat terobsesi untuk memiliki tubuh yang ramping dengan cara membatasi makanan, sampai pada titik yang membahayakan dirinya dan bisa berakibat fatal. Anorexia sering dianggap sebagai sebuah masalah dari dunia modern Seorang dokter Inggris *Richard Morton*,

pertama kali mengambarkannya di tahun 1989. Di abad 21, *anorexia nervosa* dikelompokkan sebagai gangguan psikologis dalam *Diagnostic and Statistical Manual for Mental Disorders Fourth Edition (DSM-IV-TR)* yang dipublikasikan oleh *American Psychiatric Association*. Seseorang yang menderita *anorexia* itu punya target penurunan berat badan yang tidak rasional, dan akan terus mencari berbagai cara menurunkan berat badan, tidak peduli berapa banyakpun berat badan yang sudah mereka kurangi dan apapun resikonya. Untuk mengenali berkembangnya *anorexia* itu bisa jadi sulit, terutama dalam masyarakat yang menghargai dan mengagungkan kelangsingan. Berdiet, sering menjadi pemicu yang mengarahkan seseorang pada *anorexia*. Calon penderita *anorexia nervosa* mungkin dimulai dengan melewati waktu makan atau makan dengan porsi yang sangat sedikit.

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 (Islamy & Cahyanti, 2021). 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*.

Adapun hasil penelitian Islamy dan Cahyani (2021) yang menunjukkan bahwa *self-esteem* memiliki hubungan yang signifikan terhadap kecenderungan *anorexia nervosa*. Hubungan antara *self-esteem* dengan kecenderungan *anorexia nervosa* bersifat negatif atau berlawanan arah. Artinya semakin tinggi tingkat *self-esteem* maka semakin rendah tingkat kecenderungan *anorexia nervosa*. Sebaliknya, semakin rendah tingkat *self-esteem* maka semakin tinggi tingkat kecenderungan *anorexia nervosa*. Hasil penelitian oleh Talwar (2012) menyebutkan bahwa *self-esteem* berperan penting dalam terjadinya gangguan makan. *Self-esteem* rendah

menjadi salah faktor yang yang dapat menyebabkan individu mengalami gangguan makan. Beals (2004) juga mengatakan bahwa 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) yang 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 (Talwar, 2012).

Self esteem adalah sesuatu yang lebih mendasar daripada yang terkait dengan naik turunnya perubahan situasi. Bagi orang-orang dengan harga diri yang baik, naik turun perasaan mereka tentang diri mereka sendiri dapat menyebabkan fluktuasi sementara, tetapi itu hanya sampai batas waktu tertentu saja. Sebaliknya, bagi orang-orang yang miskin harga diri atau '*self esteem*', pasang surut ini secara drastis mempengaruhi cara mereka memandang diri mereka (surbakti 2015). Perkembangan *self-esteem* (baik itu global *self-esteem* maupun *selective self-esteem*) pada individu dimulai sejak masa kanak-kanak hingga dewasa, hanya saja mengalami penurunan pada masa remaja (Bos dkk, 2006). Penurunan global *self-esteem* yang drastis pada remaja berkaitan dengan fase strom dan stress selama masa remaja yang ditunjukkan dengan adanya perubahan secara biologis, kognitif, sosial, psikologis, maupun akademis (Robins, 2006).

Coopersmith (2012) Perasaan *self esteem* mengacu pada evaluasi yang dibuat individu itu dan biasanya menjaga yang berkenaan dengan dirinya sendiri, hal ini mengekspresikan suatu sikap setuju atau tidak setuju dan menunjukan tingkat dimana individu itu meyakini dirinya sendiri sebagai mampu, penting, berhasil dan berharga Dapat dikatakan bahwa *self-esteem* sebagai bagian tertentu pada sikap atau sebagai sebuah sikap terhadap objek tertentu. Ghufro dan Risnawita (2016) mengatakan *Self-esteem* adalah penilaian diri yang dilakukan seseorang terhadap dirinya yang didasarkan pada hubungannya dengan orang lain.

Self-esteem merupakan hasil penilaian yang dilakukannya dan perlakuan orang lain terhadap dirinya dan menunjukkan sejauh mana individu memiliki rasa percaya diri serta mampu berhasil dan berguna.

Secara sederhana *self-esteem* dapat didefinisikan sebagai perasaan orang tentang diri mereka sendiri terkait dengan pentingnya prestasi, hubungan interpersonal yang positif, dan kesejahteraan psikologis (Vohs & Baumeister, 2016). *Self-esteem* terbentuk melalui interaksi individu dengan lingkungan (Sandha dkk, 2012), jika hubungan memberikan sesuatu yang menyenangkan maka *self-esteem* menjadi positif, tapi jika lingkungan memberikan sesuatu yang tidak menyenangkan maka *self-esteem* akan menjadi negatif. Individu dengan *self-esteem* tinggi akan menilai dirinya sebagai diri positif dan akan beranggapan bahwa dirinya adalah sosok yang bermanfaat dan berguna untuk orang lain. Sebaliknya, individu yang memiliki *self-esteem* yang rendah akan cenderung menilai dirinya negatif dan merasa tidak berharga sehingga tidak memiliki kepercayaan diri yang baik (Brekler dkk, 2006).

Abraham Maslow mengemukakan hierarki kebutuhan dari yang paling dasar sampai yang paling tinggi salah satunya adalah kebutuhan penghargaan atau *self-esteem*. *Self-esteem* termasuk di dalam kebutuhan penghargaan yang tertera pada level keempat. Maslow menemukan bahwa setiap orang memiliki dua kategori mengenai kebutuhan *self-esteem*, yaitu kebutuhan penghargaan diri sendiri dan penghargaan dari orang lain. Menurut Coopersmith (1965) *Self-esteem* adalah evaluasi yang dilakukan individu dan biasanya dipertahankan sehubungan dengan dirinya sendiri ini mengungkapkan sikap setuju atau tidak setuju dan menunjukkan sejauh mana, individu percaya pada dirinya mampu, signifikan, sukses, dan berharga (Rosenberg, Schooler, Schoenbach, & Rosenberg, 1995).

Menurut Rosenberg (1965) *Self-esteem* adalah evaluasi yang dilakukan seseorang baik dalam cara positif maupun negatif terhadap suatu objek khusus yaitu diri. Evaluasi yang dilakukan seseorang terhadap dirinya sebagian juga dipengaruhi oleh opini orang lain dan sebagian berdasarkan dari pengalaman spesifiknya. Sehingga individu tersebut dapat menghasilkan rasa keberhargaan maupun ketidakberhargaan diri dalam menjalani kehidupannya (Hanifa dan Suhana,

2019). Crocker dan Park (2004) dalam penelitiannya bahwa individu yang memiliki *self-esteem* tinggi mampu meregulasi dirinya, memahami kelebihan dan kekurangan diri, serta mengatur strategi untuk mencapai target yang dicapai. Individu dengan *self-esteem* tinggi juga memiliki kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) yang baik sehingga mereka mampu beradaptasi dengan tantangan yang dihadapi. Rosenberg (1965) menjabarkan dua hal penting yang berperan dalam pembentukan *self-esteem* pada diri seseorang yaitu, komparasi sosial dan reflected appraisals. *Self-esteem* yang tinggi pada diri seseorang akan mencerminkan kepribadian yang positif dan akan menampilkan sikap yang baik dalam berinteraksi dengan orang lain yang berada disekitarnya. Seseorang yang memiliki *self-esteem* yang tinggi akan memiliki kemampuan yang baik untuk bangkit kembali dengan cara mengatasi tekanan yang dihadapinya atau yang disebut resiliensi.

Myers (2005) dalam penelitian menyatakan bahwa *Self-esteem* yang tinggi mencerminkan kondisi pribadi positif, yang akan memunculkan sikap yang baik dalam berinteraksi dengan orang lain. Seseorang dengan *Self-esteem* tinggi dikatakan memiliki resiliensi yang tinggi, yaitu memiliki kemampuan untuk bangkit kembali, dengan cara mengatasi tekanan yang dialami. Namun demikian, seseorang dengan *Self-esteem* tinggi bisa saja suatu saat mengalami kegagalan atau kekecewaan yang membuat *Self-esteem* menurun (Srisayekti & Setiadi, 2015). Penelitian Sandha dkk (2012) menyatakan bahwa terdapat korelasi positif antara *self-esteem* dengan kemampuan seseorang menyesuaikan diri. Sebaliknya, seorang individu yang beranggapan negatif mengenai dirinya, mudah merasa sedih, tertekan, tidak sehat, serta memiliki sikap negatif dalam memandang dirinya dan masa depannya. Hal tersebut akan menimbulkan pemikiran bahwa seseorang akan selalu gagal dan tidak memiliki kemampuan yang baik dalam menyesuaikan diri (Salsabila, dkk 2022).

Seseorang yang memiliki *self-esteem* yang tinggi akan lebih menghargai dirinya sendiri dan tidak akan mengalami kecenderungan *anorexia nervosa*. Namun, apabila seseorang memiliki *self-esteem* yang rendah akan dirinya sendiri akan mengalami kecenderungan *anorexia nervosa* yang tinggi. Berdasarkan

fenomena tersebut maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai *self-esteem* dan kecenderungan *anorexia nervosa* pada remaja putri.

1.2 Rumusan Masalah

Apakah terdapat pengaruh *self-esteem* terhadap kecenderungan *anorexia nervosa* pada remaja putri di Jawa Timur?

1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh *self-esteem* terhadap kecenderungan *anorexia nervosa* pada remaja putri di Jawa Timur

1.4 Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat, baik manfaat secara teoritis maupun secara praktis:

1.4.1 Manfaat Teoritis

Secara teoritis penelitian ini diharapkan dapat menambah ilmu terkait psikologi, baik psikologi klinis, psikologi kesehatan dan psikologi perkembangan. Selain itu dapat memberikan manfaat bagi dunia Pendidikan khususnya psikologi serta untuk menambah pengetahuan dan wawasan tentang teori-teori yang ada didalam *Anorexia Nervosa* serta *Self-esteem*

1.4.2 Manfaat Praktis

Secara praktis, penelitian ini diharapkan dapat memberi masukan bagi remaja dalam memahami dan menerima kondisi tubuhnya. Memperkaya informasi dan pengetahuan terhadap peneliti maupun pembaca mengenai isu-isu yang terkait *Anorexia nervosa* dan *Self-esteem*. Khususnya untuk para responden penelitian maupun pembaca, mendapatkan pemahaman lebih jauh mengenai kecenderungan *anorexia nervosa* dan *Self-esteem* pada remaja, sehingga dapat membantu dalam penanganan maupun pencegahan yang lebih baik bagi semua pihak yang terkait dalam penelitian ini diantaranya:

a. Bagi Peneliti

Bagi peneliti diharapkan penelitian ini bermanfaat sebagai cara mengamalkan ilmu pada waktu kuliah dengan melakukan penelitian dalam rangka menyelesaikan Pendidikan Sjana Psikologi S1, serta penelitian ini diharapkan

mampu menjadi skripsi yang berkualitas sehingga mampu meluluskan peneliti dengan nilai yang memuaskan

b. Bagi Subjek penelitian (*Remaja Kecenderungan Anorexia nervosa*)

Dapat menambah pengetahuan bahwa adanya kecenderungan *anorexia nervosa* pada remaja dapat menimbulkan *Self-esteem* rendah serta dapat mengganggu kesehatan mental khususnya terkait kesehatan pada tubuh.

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan mampu menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya dan bisa dikembangkan menjadi lebih sempurna.

d. Bagi Masyarakat

Dapat digunakan sebagai bahan masukan untuk memahami kecenderungan *anorexia nervosa* yang terjadi pada remaja guna membimbing dan mengetahui kondisi psikologis yang lebih sehat dan kuat. Masyarakat berhak untuk ikut membantu atau ikut serta menjalankan penerapan *self-esteem* yang baik bagi remaja yang mengalami kecenderungan *anorexia nervosa*.