



Hubungan Kepercayaan Diri Dengan Gangguan Makan Anorexia Nervosa Pada Remaja Di SMAN 4 Kota Langsa

The Relationship On Self-Confidence with Anorexia Nervosa Eating Disorders

In Adolescents in SMAN 4, Kota Langsa

Sri Ayu Melani, Hasanuddin, & Nina Siti Salmaniah Siregar

Program Studi Magister Psikologi Universitas Medan Area

Abstrak

Salah satu dampak masa transisi yang dialami remaja terutama remaja putri adalah perubahan persepsi untuk terlihat cantik dengan melakukan diet secara berlebihan sehingga dapat menyebabkan gangguan makan yang berpengaruh terhadap diri sendiri dan hubungan sosialnya. Penelitian ini bertujuan mengetahui hubungan kepercayaan diri dengan gangguan makan anorexia nervosa pada remaja. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif korelasional dengan melakukan analisis dinamika korelasi antara fenomena, baik antara faktor risiko dengan faktor efek. Rancangan berbentuk cross sectional untuk melihat hubungan status paparan (faktor risiko) dengan efek yang diamati. Hasil analisis menunjukkan bahwa kepercayaan diri memiliki hubungan yang signifikan dengan gangguan makan anorexia nervosa pada remaja, sebesar 28,42%. Hal ini ditunjukkan dengan nilai koefisien korelasi ($r_{x1y} = -0,865$) dengan taraf signifikansi ($p = 0,000 < 0,01$), sangat signifikan. Artinya hipotesa diterima, dan karena r_{x1y} bernilai negatif maka gangguan makan Anorexia Nervosa memiliki hubungan negatif yang sangat signifikan dengan kepercayaan diri.

Kata kunci: Remaja, Gangguan makan Anorexia Nervosa, Kepercayaan diri

Abstract

One of the effects of the transition period that occurs on young women is the perception that they look beautiful by doing an excessive diet so that it can cause eating disorders that affect themselves and their social relationships. This study aims to see the relationship between self-confidence and eating disorder anorexia nervosa in adolescents. This study uses correlational quantitative methods by analyzing the dynamics between phenomena, both risk factors and effect factors. The design was cross sectional to see the relationship between exposure status (risk factors) and observed effects. The results of the analysis showed that self-confidence had a significant relationship with eating disorder anorexia nervosa in adolescents, amounting to 28.42%. This is indicated by the coefficient value ($r_{x1y} = -0.865$) with a significance level ($p = 0.000 < 0.01$), which is very significant. This means that the hypothesis is accepted, and because r_{x1y} is negative, eating disorder Anorexia Nervosa has a very significant negative relationship with self-confidence.

Keywords: Adolescents, eating disorders Anorexia Nervosa, self-confidence

How to Cite: Melani, S.A. Hasanuddin. & Siregar, N.S.S (2021). Hubungan Kepercayaan Diri Dengan Gangguan Makan Anorexia Nervosa Pada Remaja Di Sman 4 Kota Langsa. *Tabularasa: Jurnal Ilmiah Magister Psikologi*, 3(2) 2021: 162-172



PENDAHULUAN

Makan adalah suatu kebutuhan bagi setiap individu untuk menunjang aktivitas sehari-hari dan mendukung proses metabolisme tubuh. Kebiasaan dan perilaku makan secara langsung memengaruhi status gizi seseorang. Tidak sedikit individu yang mengalami gangguan makan menjurus pada perilaku makan menyimpang, hal ini banyak terjadi pada kalangan perempuan dibandingkan laki-laki.^{1,2}

Menurut *Mental Health Guidelines* dalam Grosvenor dan Smolin (2002), ada tiga kategori perilaku makan menyimpang yaitu *anorexia nervosa*, *bulimia nervosa*, *Eating Disorder Not Otherwise Specified* (EDNOS) yang mencakup *binge eating disorder*.³ Setiap tipe perilaku makan menyimpang dapat memberikan dampak yang cukup serius, contohnya pada penderita *anorexia nervosa* dapat menyebabkan terjadinya kemunduran sistem imunitas karena kekurangan gizi, gangguan lambung, penyakit jantung koroner (PJK), kerusakan hati dan yang terburuk adalah kematian.⁴ Selain itu, Efron (2008) menyatakan penderita *anorexia nervosa* dikhawatirkan akan mengalami *osteoporosis* saat mencapai *menopause*.⁵ Bagi penderita EDNOS jika tidak segera ditangani dengan serius mengakibatkan gangguan makan yang mengarah pada perilaku makan menyimpang yang lebih parah yaitu *anorexia nervosa* dan *bulimia nervosa*, selain itu dapat mengakibatkan ketergantungan terhadap alkohol, obat-obatan dan depresi bahkan bunuh diri.⁴

Sekitar 0,5% remaja perempuan di Amerika Serikat menderita *anorexia nervosa*. Penelitian lain mengatakan bahwa sekitar 1% perempuan dewasa menderita *anorexia nervosa* (*Anorexia Nervosa and Related Eating Disorders*).^{5,6} Studi lain di Amerika pada tahun 2000 mengestimasi bahwa 0,5-3,7% wanita menderita *anorexia nervosa*. Selain itu, (Treasure dan Murphy, 2005 dalam Gibney, et al 2005), menyatakan bahwa insiden *anorexia nervosa* sebesar 7 kasus per 100.000 populasi di Negara-negara barat dan diperkirakan 4000 kasus baru muncul di Inggris dengan prevalensi berkisar antara 0,1-1%.⁶ Herzog dan Bradburn, 1992 dalam Cooper dan Stein (1992) menyebutkan bahwa prevalensi perilaku makan menyimpang pada remaja perempuan di sekolah ballet di Kanada dan Inggris sebesar 6,5% dan 7%.⁷ Mereka juga menyebutkan sebuah penelitian *kohort* di sebuah rumah sakit selama 10 tahun menunjukkan bahwa angka kematian akibat *anorexia nervosa* mencapai 6,6%. Jika waktu penelitian diperpanjang menjadi 20 tahun, angka kematian meningkat menjadi 16%, dan jika diperpanjang menjadi 33 tahun, angka kematian mencapai 18%. Penderita *anorexia nervosa* juga memiliki risiko 12 kali lebih besar untuk mengalami kematian dibandingkan teman sebayanya yang tidak *anorexia nervosa*.

Belakangan ini kasus gangguan makan mengarah pada perilaku makan menyimpang mulai tersebar ke negara-negara Asia seperti Jepang, Thailand, Korea, Singapura bahkan sampai ke Indonesia. Di Asia Timur dan Tenggara gangguan makan yang diakibatkan oleh perilaku makan menyimpang sudah teridentifikasi di China, Jepang, Korea, Malaysia, Singapura dan Taiwan.^{5,8} Beberapa kasus terjadi di Taipei, Beijing dan Shanghai, selain itu di negara dengan keadaan sosial ekonomi rendah seperti Filipina, India dan Pakistan tercatat juga kasus yang sama. *Anorexia Nervosa dan Bulimia Nervosa* dilaporkan terjadi di China meskipun prevalensinya lebih rendah jika dibandingkan dengan negara barat.² Selain itu, Kope dan Sack (1987) dalam Thompson (2004) melaporkan adanya kasus *anorexia nervosa* di pengungsi yang berasal dari Asia Tenggara.

Di Indonesia belum banyak penelitian mengenai gangguan makan akibat perilaku makan menyimpang karena masih dianggap masalah yang sepele dan belum banyak terkuaknya kasus tersebut. Dalam studi kuantitatif mengenai kecenderungan perilaku makan menyimpang pada remaja di Jakarta disebutkan bahwa 34,8% remaja di Jakarta mengalami perilaku makan yang menyimpang dengan spesifikasi 11,6% menderita *anorexia nervosa* dan 27% menderita *bulimia*

nervosa.⁶ Selain itu, penelitian lain yang dilakukan oleh Kurnia (2008) di salah satu sekolah menengah atas di Jakarta juga menyebutkan sebanyak 88,5% remaja memiliki kecenderungan perilaku makan menyimpang dengan spesifikasi 11,8% cenderung *anorexia nervosa*, 23,3% cenderung pada *bulimia nervosa*, 5% pada *binge eating disorder* dan 48,5% pada EDNOS⁹. Sementara, Atmarita (2005) menyebutkan 12-22% wanita berusia 15-29 tahun menderita defisiensi energi kronis (IMT<18,5) di beberapa kawasan. Apakah defisiensi ini disebabkan oleh gangguan makan atau hal lain tidaklah dijelaskan secara rinci. Bagaimanapun, masih kurang penelitian dilakukan tentang gangguan makan di Indonesia sehingga prevalensinya tidak diketahui secara pasti

Berdasarkan pengambilan data awal di UGD UPTD Puskesmas Langsa Barat sejak Januari sampai dengan Desember 2019, jumlah kasus Gangguan pencernaan sebanyak 154 kasus dengan salah satu gejala *anorexia* 46 kasus atau 29 % dialami oleh penderita berusia 12 – 22 tahun. 6 kasus diantaranya terpaksa menjalani rawat inap (Data SP2TP PKM Langsa Barat, 2019).

Penyebab gangguan makan akibat perilaku makan menyimpang pada penderita *anorexia nervosa* belum dapat diketahui secara pasti karena bukan hanya terkait masalah kesehatan namun juga masalah psikis penderita. Penderita cenderung memiliki rasa kepercayaan diri yang rendah karena merasa mereka tidak memiliki bentuk tubuh yang kurus dan langsing. Selain itu, perilaku orang tua dapat memengaruhi pola kebiasaan dan timbulnya gangguan makan pada anak. Faktor genetik, kepercayaan diri yang rendah, pola makan dan citra tubuh juga merupakan sebagian dari faktor penyebab gangguan sulit makan akibat perilaku makan menyimpang. Berdasarkan studi yang dilakukan oleh Logue (1991), Krummel (1996) dan McComb (2001), penyebab gangguan makan akibat perilaku makan menyimpang diantaranya latar belakang etnis informan, kebiasaan makan keluarga, usia dan jenis kelamin informan, pengaruh citra tubuh dan konsep diri, stress, pengaruh media massa, masalah keluarga, pengalaman pelecehan seksual di masa lalu, adanya anggota keluarga lain yang bermasalah dengan berat badan, faktor sosial ekonomi, budaya, genetik, teman sebaya, pekerjaan, ketakutan menjadi dewasa, acuan makanan, tren makanan, dan pola asuh keluarga.¹⁰

Kepercayaan diri, distorsi citra tubuh, kritikan mengenai bentuk tubuh dari teman sebaya dan perilaku diet adalah faktor terjadinya gangguan makan. Beberapa faktor resiko yang menyebabkan terjadinya gangguan makan yaitu gender, ras/etnis, kebiasaan makan dan masalah saluran pencernaan, penilaian negatif diri, kekerasan seksual serta perhatian lebih terhadap berat dan bentuk tubuh. Media baik media cetak maupun elektronik juga sebagai salah satu faktor yang dapat menyebabkan terjadinya gangguan makan pada remaja dan media cetak lebih memberikan dampak yang nyata terhadap terjadinya gangguan makan.⁶

Berdasarkan pernyataan beberapa siswa terkait dengan citra tubuh, mereka mengatakan bahwa merasa malu bila memiliki tubuh yang gemuk, karena merasa tidak cantik bila memakai pakaian sehingga selalu merasa tidak percaya diri.

Lebih jauh *anorexia nervosa* digambarkan sebagai suatu reaksi terhadap kebutuhan pada remaja untuk menjadi lebih mandiri dan meningkatkan fungsi sosial dan seksual. Biasanya mereka tidak mempunyai rasa otonomi dan kemandirian, biasanya tumbuh di bawah kendali orang tua. Kelaparan yang diciptakan sendiri (*self starvation*) mungkin merupakan usaha untuk meraih pengakuan sebagai orang yang unik dan khusus.

Konflik dalam keluarga dan model pengasuhan orang tua kerap memengaruhi kepercayaan diri dan kemampuan remaja dalam melakukan interaksi. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Konstanski dan Gulleno (1998) menyatakan bahwa ketidakpuasan citra tubuh berhubungan negatif dengan harga diri, tetapi ketidakpuasan citra tubuh berhubungan positif

dengan kecemasan dan depresi terhadap massa tubuh. Artinya peningkatan ketidakpuasan akan diikuti penurunan harga diri dan peningkatan kecemasan dan depresi terhadap massa tubuh.

Pernyataan salah seorang guru sekaligus Kepala Tata Usaha di SMA Negeri 4 Langsa mengatakan bahwa kerap kali siswa sekolah tersebut melewatkan waktu sarapan, sehingga belajar dalam keadaan perut kosong. Akibatnya siswa tak dapat mengikuti proses belajar dengan baik, dan bila siswa pingsan terpaksa di bawa ke pusat layanan kesehatan terdekat. Beliau juga mengatakan tidak mungkin para guru mengontrol atau mengawasi pola makan siswa, semestinya hal tersebut menjadi tanggung jawab orang tua.

Gangguan makan *anorexia nervosa* pada remaja putri adalah suatu sindrom yang ditandai dengan pola makan yang menyimpang terkait dengan karakteristik psikologik ditandai dengan keengganan untuk menetapkan berat badan dalam batas normal, ketakutan yang berlebihan untuk menaikkan berat badan, gangguan dalam cara memandang berat atau bentuk badannya sendiri dan mengalami gangguan siklus menstruasi selama 3 siklus berturut-turut.

Kepercayaan diri merupakan suatu keyakinan dan sikap positif yang dimiliki individu untuk mengembangkan penilaian positif terhadap diri sendiri maupun terhadap lingkungan atau situasi yang dihadapinya serta menerima segala kelebihan dan kekurangan yang dimiliki sehingga dapat mengaktualisasikan diri terhadap lingkungan yang dihadapinya.

Perilaku makan yang tidak sehat sudah mulai terlihat dikalangan remaja khususnya remaja putri. Kondisi gangguan makan pada remaja dengan *anorexia* berdampak pada pertumbuhan dan perkembangan remaja, salah satunya adalah terhambatnya pengembangan kemampuan untuk melakukan interaksi interpersonal dikarenakan pola kebiasaan keluarga, penegakan disiplin, konflik dalam keluarga, ketidakpuasan terhadap citra tubuh, dan merasa kurang percaya diri.

Berdasarkan pemaparan permasalahan diatas menjadi alasan peneliti tertarik untuk mengetahui hubungan kepercayaan diri dengan gangguan makan *anorexia nervosa* pada remaja.

METODE PENELITIAN

Desain penelitian berbentuk kuantitatif korelational melalui analisis dinamika korelasi antara fenomena, baik antara faktor risiko dengan faktor efek. Jenis rancangan penelitian yang digunakan adalah rancangan penelitian *cross sectional*. Jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 152 orang siswa yang diambil secara *total sampling* siswa sekolah yang mengalami sakit gangguan saluran pencernaan untuk mengidentifikasi siswa yang terindikasi mengalami gangguan makan *Anorexia nervosa*. Selanjutnya melakukan skrining sample yang diambil sesuai *purposive sampling*, dengan harapan dapat digeneralisasi mewakili seluruh populasi, dilaksanakan di SMA Negeri 4 Kota Langsa, selama 2 bulan dari bulan Februari sampai Maret 2020.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan 4 karakteristik kepercayaan diri yang disusun menurut Lauster, yaitu : percaya pada kemampuan sendiri, bertindak mandiri dalam mengambil keputusan, memiliki rasa positif terhadap diri sendiri, dan berani mengungkapkan pendapat. Skala kepercayaan diri diukur menggunakan skala *Rosenberg Self Esteem*

Tabel 1. Distribusi Penyebaran Butir-butir Pernyataan Skala Kepercayaan diri Sebelum Uji Coba

No	Kriteria kepercayaan diri	Sebaran Butir Item		Jumlah
		Favourable	Unfavourable	
1	Percaya pada kemampuan sendiri	3	6	2
2	Bertindak mandiri dalam mengambil keputusan	4	9	2
3	Memiliki rasa positif terhadap diri sendiri	1, 7, 10	5	4
4	Berani mengungkapkan pendapat	8	2	2
TOTAL		6	40	11

Skala ini disusun dengan model skala *Likert* yang terdiri dari pernyataan-pernyataan dalam bentuk *favourable* dan *unfavourable*. Dengan menggunakan empat alternatif pilihan jawaban, yaitu: Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), Sangat Tidak Setuju (STS).

Tabel 2. Distribusi Butir-butir Pernyataan Skala Kepercayaan Diri Setelah Uji Coba

No	Kriteria kepercayaan diri	Nomor Butir		Jumlah Valid
		Favourable	Unfavourable	
	Percaya pada kemampuan sendiri	3	6	
	Bertindak mandiri dalam mengambil keputusan	4	9	
	Memiliki rasa positif terhadap diri sendiri	1, 7, 10	5	
	Berani mengungkapkan pendapat	8	2	
TOTAL		6	40	0

Tabel 3. Reliabilitas Skala Kepercayaan Diri (X1)

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,822	10

Hasil uji reliabilitas yang menggunakan rumus Alpha, diketahui bahwa skala Kepercayaan diri dinyatakan reliabel, dimana nilai koefisien $r_{tt} = 0,822$. Dari hasil ini maka skala Kepercayaan diri dapat digunakan pada saat yang lain

Tabel 4. Hasil Perhitungan Analisis Regresi Kepercayaan Diri dengan Gangguan Makan Anorexia nervosa

Correlations

		Gangguan	Kepercayaan
Gangguan anorexia nervosa	Pearson Correlation	1	-,865**
	Sig. (2-tailed)		,000
	N	152	152
Kepercayaan Diri	Pearson Correlation	-,865**	1
	Sig. (2-tailed)	,000	
	N	152	152

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Tabel 5. Hasil Analisis Korelasi antara Kepercayaan Diri dengan Gangguan makan Anorexia Nervosa

Model Summary^b

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	,865 ^a	,748	,746	,253

a. Predictors: (Constant), Kepercayaan

b. Dependent Variable: Gangguan

ANOVA^a

Model	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Regression	28,416	1	28,416	44,000 ^b	,000
Residual	77,506	150	,517		
Total	105,922	151			

- a. Dependent Variable: Gangguan Makan *anorexia nervosa*
 b. Predictors: (Constant), Kepercayaan Diri

Pada output koefisien korelasi (R) terdapat angka 0.865 yang menunjukkan bahwa terdapat tingkat keeratan hubungan yang sangat kuat antara kepercayaan diri dengan gangguan makan *anorexia nervosa* karena terletak pada interval koefisien korelasi 0,80 - 1,000, dan output analisis regresi sebesar 28,416 yang menunjukkan bahwa kepercayaan diri memberikan kontribusi sebesar 28,416% terhadap tinggi rendahnya gangguan makan *anorexia nervosa*.

Data ini menunjukkan korelasi signifikan pada taraf signifikansi 0,01 yaitu sangat signifikan dan terdapat tanda (-) di depan angka 0,865 pada tampilan output menunjukkan bahwa korelasi terbukti memiliki hubungan yang negatif. Dengan demikian maka hipotesis menyatakan ada hubungan negatif antara kepercayaan diri dengan gangguan makan *anorexia nervosa* pada remaja di SMA Negeri 4 Kota Langsa dinyatakan diterima.

Tabel 6. Perbandingan Antara Mean Hipotetik dengan Mean Empirik

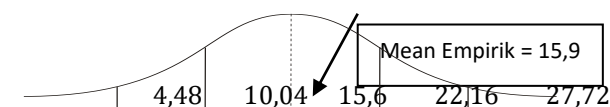
Variabel	D	Nilai Rata-rata		Kategori
		Hipotetik	Empirik	
Gangguan makan <i>anorexia nervosa</i>	,56	15,6	15,9	Sedang
Kepercayaan diri	,20	5,1	6,96	Sedang

Keterangan:

Mean hipotetik gangguan makan *anorexia nervosa* < mean empiriknya maka dinyatakan gangguan makan *anoreksia nervosa* siswa SMA Negeri 4 Kota Langsa dalam kategori Sedang

Mean hipotetik kepercayaan diri < mean empiriknya maka dinyatakan kepercayaan diri siswa SMA Negeri 4 Kota Langsa dalam kategori Sedang

Kondisi gangguan makan *anorexia nervosa* dari subjek penelitian dapat dilihat pada kurve di bawah ini:



Gambar 1. Kurve Gangguan Makan

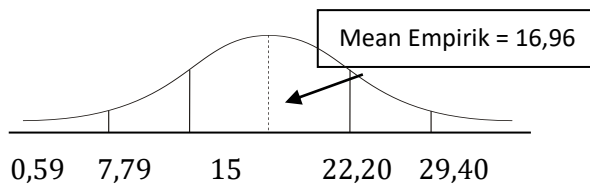
Anorexia Nervosa

Keterangan:

Nilai mean empirik adalah 15,9 berada di antara 15,6 sampai 22,16 dinyatakan hampir tidak mengalami gangguan makan *anorexia nervosa* cenderung.

Selanjutnya untuk variabel Kepercayaan diri, apabila mean/nilai rata-rata empirik > mean hipotetik dan selisihnya < 7,203, kepercayaan diri dinyatakan sedang. Apabila mean/nilai rata-rata empirik < mean hipotetik dan selisihnya melebihi 7,203 maka kepercayaan diri dinyatakan cenderung rendah. Berdasarkan hasil penelitian ini diketahui bahwa subjek penelitian ini dinyatakan memiliki kepercayaan diri dalam kategori sedang, sebab nilai rata-rata empirik

(16,96) > nilai rata-rata hipotetik (15), selisihnya kurang dari SD (7,203). Kondisi kepercayaan diri dari subjek penelitian dapat dilihat pada kurve di bawah ini:



Gambar.2 Kurve Kepercayaan Diri

Keterangan:

Nilai mean empiric adalah 16,96 berada di antara 15 sampai 22,20 dinyatakan kepercayaan diri cenderung tinggi.

Dari uraian diatas dapat dilihat bahwa masih ada faktor-faktor lain yang mempengaruhi remaja mengalami gangguan makan *anorexia nervosa*.

Hubungan Kepercayaan Diri dengan Gangguan Makan *Anorexia Nervosa*

Hasil penelitian menunjukkan nilai terendah kepercayaan diri adalah 4 dan nilai tertinggi mencapai 27 dari 152 orang siswa yang menjadi subjek penelitian. Jumlah tersebut menunjukkan sebanyak 78 orang siswa memiliki kepercayaan diri tinggi (51,31%), 58 orang siswa memiliki kepercayaan diri rendah (38,16%), dan sebanyak 16 siswa memiliki kepercayaan diri sedang (10,53%). Dari data ini terlihat bahwa jumlah siswa yang memiliki kepercayaan diri sedang dan rendah hampir sama banyak dengan siswa yg memiliki kepercayaan diri tinggi. Kepercayaan diri adalah persepsi seseorang tentang diri sebagai satu kesatuan yang utuh, perasaan seseorang tentang nilai dirinya sebagai seorang manusia. Secara psikologi kepercayaan diri merupakan refleksi penilaian seseorang akan dirinya secara utuh yang mencakup kepercayaan dan emosional. Kepercayaan diri yang rendah dapat menyebabkan permasalahan dalam persahabatan, stress, kecemasan, depresi dan dapat berpengaruh pada perilaku makan seseorang. Kepercayaan diri yang rendah juga merupakan salah satu karakteristik primer dari remaja yang mengalami penyimpangan perilaku makan. Remaja merasa mereka tidak dapat mencapai apa yang diinginkan oleh lingkungan sekitarnya kemudian mereka menjadi ekstrim untuk berusaha menyesuaikan dengan tuntutan lingkungan sekitar.¹¹

Sedangkan hasil penelitian tentang gangguan makan *anorexia nervosa* menunjukkan nilai terendah adalah 11,43 dan nilai tertinggi mencapai 35,38 dari 152 orang siswa yang menjadi subjek penelitian. Data ini menunjukkan sebanyak 67 orang siswa memiliki gangguan makan *anorexia nervosa* (44,08%), 85 orang siswa tidak memiliki gangguan makan *anorexia nervosa* (55,92%). Dari data tersebut terlihat bahwa jumlah siswa yang mengalami gangguan makan *anorexia nervosa* cukup besar. Hal ini tampak pada nilai IMT siswa yang rendah yg merupakan suatu indikasi awal dari *anorexia nernosa* yaitu niat atau keinginan seseorang yang ditandai oleh perilaku yang mengarah pada kelainan emosional, memiliki ketakutan akan kegemukan, adanya perubahan *body image* dan penolakan untuk mempertahankan berat badan secara normal yang ditunjukkan dengan pembatasan makan secara berlebihan serta melakukan hal-hal tertentu agar dapat menurunkan berat badan secara cepat.

Berdasarkan hasil uji norma hipotetik dan uji norma empirik bahwa kepercayaan diri siswa SMA Negeri 4 Kota Langsa dinyatakan dalam kategori sedang. Artinya siswa yang mengalami gangguan makan *anorexia nervosa* tidak memiliki kepercayaan diri yang tinggi. Hal ini disebabkan karena masih merasa tidak puas dengan keadaan dirinya. Siswa juga menyatakan merasa malu bila memiliki tubuh yang gemuk. Siswa merasa tidak memiliki hal yang

dibanggakan salah satunya adalah bentuk tubuh yang diinginkan sehingga merasa kurang percaya diri. Merasa takut menjadi gemuk karena bercita-cita menjadi pramugari juga menjadi alasan siswa putri untuk melakukan diet ketat.

Hasil pengujian hipotesis menunjukkan bahwa ada hubungan negatif antara kepercayaan diri dengan gangguan makan *anorexia nervosa* pada remaja. Hal ini ditunjukkan dengan nilai koefisien korelasi ($r_{x1y} = -0,865$) dengan taraf signifikansi ($p = 0,000 < 0,01$), sangat signifikan. Artinya hipotesa diterima, dan karena r_{x1y} bernilai negatif maka gangguan makan *anorexia nervosa* memiliki hubungan negatif yang sangat signifikan dengan kepercayaan diri. Semakin tinggi tingkat gangguan makan *anorexia nervosa* maka semakin rendah tingkat kepercayaan diri. Pada remaja, sebaliknya semakin rendah tingkat gangguan makan *anorexia nervosa* maka semakin tinggi kepercayaan diri pada remaja.

Neumark-Stainer (1996), dalam Ratnawati dan Diah (2012), menyebutkan bahwa tingkat kepercayaan diri yang rendah memiliki hubungan yang signifikan dengan berdiet dan penyimpangan perilaku makan. Orang dengan kepercayaan diri rendah memiliki kemungkinan 3,74 kali lebih besar untuk berdiet dan 5,95 kali untuk mengalami penyimpangan perilaku makan. Penelitian tersebut dilakukan terhadap siswa SMK Negeri 2 Kediri dengan jumlah sampel 120 orang menyatakan bahwa ada hubungan negatif yang signifikan antara kepercayaan diri dengan kecenderungan *anorexia nervosa*, dimana kepercayaan diri memberikan sumbangan efektif sebesar 9.1% terhadap kecenderungan *anorexia nervosa*. Fisher dan rekannya juga mendapatkan hubungan antara penyimpangan perilaku makan dengan rasa rendah diri dan kepanikan yang tinggi diantara siswa SMA.⁹

Penderita *anorexia nervosa* mempunyai pandangan yang menetapkan kelangsingan sebagai suatu standar bentuk tubuh ideal, kegemukan dan mempunyai kecenderungan membandingkan diri sendiri dengan orang lain yang sangat menarik. Kesemuanya ini merupakan awal dari ketidakpuasan seseorang terhadap bentuk tubuhnya. Sehingga mulai melakukan usaha-usaha penurunan berat badan dengan mencoba mengikuti pola makan terbatas yang sangat kaku, dengan aturan makan ketat mengenai asupan jumlah makanan, jenis makanan yang dimakan dan kapan harus makan, bahkan ada yang sampai menyalahgunakan obat pencahar, *diuretics* (obat yang dapat meningkatkan pengeluaran air seni), mengkonsumsi jamu peluntur lemak, rajin berpuasa dan juga olahraga ekstra keras.

Sementara teori yang dikemukakan oleh Krummel (1996), menyatakan bahwa acuan makanan remaja dipengaruhi antara lain oleh media massa, teman sebaya dan keluarga. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Field, et all (2008), menunjukkan bahwa faktor keluarga yang berasal dari ayah dan ibu berupa kritikan mengenai berat badan adalah faktor penting akan meningkatkan resiko yang lebih tinggi untuk kejadian anak melakukan perilaku makan menyimpang.¹²

Hubungan yang terjalin antara orang tua dan anak di sini bersifat dua arah, disertai dengan pemahaman bersama terhadap sesuatu hal di mana antara orang tua dan anak berhak menyampaikan pendapat, pikiran, informasi atau nasehat. Hubungan komunikasi yang efektif ini terjalin karena adanya rasa keterbukaan, empati, dukungan, perasaan positif, kesamaan antara orang tua dan anak. Pendekatan komunikasi relasional untuk memahami kondisi gangguan makan yang dilatar belakangi masalah interpersonal, dengan fokus pada proses komunikasi sebagai pusat untuk memahami hubungan antara hubungan pribadi dan status kesehatan.¹⁰

Beberapa studi eksperimental telah membuktikan bahwa pemahaman nilai "kurus adalah ideal" berhubungan dengan peningkatan ketidakpuasan penampilan jangka pendek pada remaja terkait dengan media. Hal ini didukung oleh penelitian Stice (1994) dan Heinberg (1999) yang menyatakan bahwa peningkatan ketidakpuasan penampilan dalam jangka

pendek pada remaja terkait dengan media. Selain itu dari penelitian Tompson, Corwin dan Sargent menemukan bahwa 49% wanita mengatakan bahwa *body image* yang ideal adalah terlihat lebih kurus dari ukuran tubuh mereka yang sebenarnya. Merubah penampilan fisik atau *body image* dianggap bisa meningkatkan kepercayaan diri karena dengan penampilan fisik yang lebih baik remaja merasa lebih senang dan lebih puas dengan penampilannya dan dengan demikian akan menjadi lebih percaya diri. Sedangkan remaja yang mempunyai kepercayaan diri tinggi tidak akan perlu melakukan diet yang berlebihan karena sudah memiliki keyakinan akan kelebihan dan potensi dirinya sehingga meskipun kondisi fisiknya kurang sempurna/kurang ideal tetap bisa menerima kekurangan tersebut tanpa merasa malu atau rendah diri.^{13,14}

Seseorang yang mempunyai kepercayaan diri yang baik walaupun keadaan tubuhnya gemuk, adanya perasaan puas diri, akan mudah bergaul, bersosialisasi dengan lingkungannya, serta mampu menghadapi serta menyelesaikan masalah hidupnya, sehingga kecenderungan *anorexia nervosa* dapat di jauhi. Kepercayaan diri yang tinggi dapat membuat seseorang mampu untuk perfikir positif dan menilai segala sesuatunya lebih objektif tidak hanya pada satu sisi fisik saja, tetapi lebih kepada potensi-potensi yang dimilikinya. Remaja yang yakin dengan kemampuannya akan lebih baik dan kreatif dalam mengekspresikan ide-ide yang ada dalam dirinya, sehingga dapat mencegah munculnya kecenderungan *anorexia nervosa*.

Remaja dengan kepercayaan diri tinggi tidak akan membandingkan penampilan fisiknya dengan orang lain karena merasa yakin dan mantap dengan kelebihan dan potensi dirinya, merasa nyaman dengan dirinya dan bisa menerima kekurangan yang ada tanpa merasa malu atau rendah diri. Remaja yang percaya diri meyakini bahwa penampilan fisik tidak hanya secara lahiriah saja, namun yang utama bersumber dalam diri seseorang, dari hati yang bersih dan jiwa yang tenang serta bahagia. Dengan demikian remaja yang mengalami gangguan makan *anorexia nervosa* sebagai akibat dari keinginan untuk mendapat bentuk tubuh yang ideal/mengejar penampilan fisik saja menunjukkan adanya kepercayaan diri rendah.^{9,15}

SIMPULAN

Anorexia nervosa adalah suatu bentuk ketakutan yang berlebihan mengalami kenaikan berat badan atau menolak mempertahankan berat badan dan mengalami gangguan dalam cara memandang berat atau bentuk badannya sendiri. Sedangkan kepercayaan diri merupakan bentuk keyakinan jiwa bahwa tantangan apapun harus dihadapi dengan berbuat sesuatu. Remaja dengan kepercayaan diri tinggi tidak akan membandingkan penampilan fisiknya dengan orang lain karena merasa yakin kelebihan dan potensi dirinya, bisa menerima kekurangan tanpa merasa rendah diri.

DAFTAR PUSTAKA

- Chavez M, Insel TR. Eating Disorders : National Institute of Mental Health ' s Perspective. 2008;62(3):159-166. doi:10.1037/0003-066X.62.3.159.Eating
- Lee HY, Lee EL, Pathy P, Chan YH. *Anorexia nervosa in Singapore: An eight-year retrospective study. Singapore Med J.* 2005;46(6):275-281.
- Han ES, Goleman, Daniel; Boyatzis, Richard; Mckee A. Course Synopsis School of Food Science and Nutrition. *J Chem Inf Model.* 2019;53(9):1689-1699.
- Nutrition C, Developing FOR. *Community Nutrition for Developing Countries.*; 2016 doi:10.15215/aupress/9781927356111.01
- Pike KM, Dunne PE. The rise of eating disorders in Asia: A review. *J Eat Disord.* 2015;3(1):1-14. doi:10.1186/s40337-015-0070-2
- Krisnani H, Santoso MB, Putri D. Gangguan Makan *Anorexia Nervosa* Dan *Bulimia Nervosa* Pada Remaja. *Pros Penelit dan Pengabdian Masyarakat.* 2018;4(3):399. doi:10.24198/jppm.v4i3.18618
- Brumlow VA. *Eating Disorder Assessment Handbook For School Nurses in Hamilton County Schools.* 2010.

Sri Ayu Melani, Hasanuddin & Nina Siti Salmaniah Siregar, Hubungan Kepercayaan Diri Dengan Gangguan Makan Anorexia Nervosa Pada Remaja Di Sman 4 Kota Langsa

- Pike KM, Borovoy A. The rise of eating disorders in Japan: Issues of culture and limitations of the model of "westernization." *Cult Med Psychiatry*. 2004;28(4):493-531. doi:10.1007/s11013-004-1066-6
- Tantiani T, Syafiq A. Perilaku Makan Menyimpang pada Remaja di Jakarta. *Kesmas Natl Public Heal J*. 2008;2(6):255. doi:10.21109/kesmas.v2i6.245
- Ratnasari Dianita, Indonesia U. Perilaku Makan Menyimpang Pada Remaja Putri di SMAN 5 Jakarta Selatan Tahun 2012. 2012.
- Lawler M, Nixon E. Body Dissatisfaction Among Adolescent Boys and Girls : The Effects of Body Mass , Peer Appearance Culture and Internalization of Appearance Ideals. 2011;(June 2014). doi:10.1007/s10964-009-9500-2
- Field AE, Camargo CA, Taylor CB, et al. Peer , Parent , and Media Influences on the Development of Weight Concerns and Frequent Dieting Among Preadolescent and Adolescent Girls and Boys. 2020;107(1).
- Sebaya K, Menyimpang M, Sma R, Isra RI. Kelompok Sebaya dan Perilaku Makan Menyimpang Remaja SMA di Jakarta. 2016;21(80):263-283.
- Miller-day M, Marks JD. Perceptions of Parental Communication Orientation , Perfectionism , and Perceptions of Parental Communication Orientation ,