BAB I
PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Menurut 13 ayat 1 Undang-Undang Pendidikian Tinggi 2012 mahasiswa adalah anggota civitas akademik yang diposisikan sebagai individu dewasa yang mempunyai kesadaran sendiri dalam mengembangkan potensi diri di sebuah perguruan tinggi untuk menjadi intelektual, praktisi dan profesional. Seorang mahasiswa dikategorikan pada fase perkembangan dengan usia 18-25 tahun, fase ini merupakan fase remaja akhir sampai fase dewasa awal atau dengan kata lain adalah masa transisi (Yusuf, 2012). Menurut Santrock (2012) transisi tersebut terjadi sepanjang masa remaja, mengakibatkan remaja mengalami perubahan kognitif, biologis dan sosioemosional. Perubahan biologis yang terjadi akan munculnya minat tentang citra tubuh, pada masa ini remaja sangat memperhatikan bentuk tubuhnya. Perhatian itulah yang membuat para remaja ingin mengubah tampillannya agar terlihat lebih ideal (Santrock, 2002).

Pada umumnya masyarakat memiliki standar bahwa wanita yang cantik adalah wanita yang langsing. Standar tersebut bisa dimiliki oleh wanita maupun pria. Iklan-iklan produk kecantikan lainnya pun menggunakan model-model dengan wanita yang bertubuh langsing dan cantik (Putri and Indryawati 2019). Standar ideal tubuh seseorang membuat orang dengan mudah membandingkan tubuh orang lain dengan tubuh ideal. Mereka yang tidak memiliki tubuh ideal akan dianggap jelek atau tidak cantik. Fenomena standar ideal juga membuat orang mudah menghakimi dan saling menilai (Wardani dkk., 2020). Hal ini lah yang membuat orang beranggapan bahwa tubuh yang ideal adalah tubuh yang langsing, sehingga banyak dari mereka yang mengalami gangguan makan (Atwater, E., & Duffy 1999).

Hasil menunjukkan bahwa prevalensi gangguan makan telah meningkat dari 3,5% pada tahun 2000-2006 menjadi 7,8% pada tahun 2013-2018 (Galmiche et al. 2019). Menurut hasil penelitian Hudson dkk (2007) menunjukkan *lifetime prevalence* dari tiga kategori gangguan makan juga cukup tinggi. Dari 2.980 partisipan penelitian yang tersebar diseluruh Negara Amerika Serikat, ditemukan *lifetime prevalence anorexia nervosa* 0,6%, *bulimia nervosa* 1,0%, dan *binge-eating disorder* 2,8%. Perhatian yang sangat kuat terkait dengan bentuk tubuh membentuk pola membatasi perilaku makan, seperti mengabaikan rasa lapar, diet yang berlebihan, dan memuntahkan kembali makanan dapat menyebabkan kecenderungan perilaku gangguan makan (Afrina, Mulyati, H., dan Aziz 2019).

Data yang tertulis mengenai prevalensi gangguan makan di Indonesia sulit diketahui dengan pasti karena adanya rasa malu dari penderita untuk mendatangi praktisi demi memperoleh diagnosa yang tepat, serta kurangnya pemahaman dari penderita tentang gejala yang dialami (Chairani 2018). Namun, beberapa peneliti melakukan penelitian mengenai gangguan makan. Hasil menunjukkaan bahwa pada kalangan siswa SMA di Jakarta Timur menunjukkan 52,7% mengalami kecenderungan gangguan makan (Syifa and Pusparini 2018). Pravelensi gangguan makan yang tinggi juga terjadi di Asia bahkan Indonesia. Penelitian yang dilakukan pada 3.418 mahasiswa di lima negara ASEAN menunjukkan gangguan makan sebesar 11,5%. Dalam penelitian tersebut juga, Indonesia memiliki prevalensi gangguan makan sebesar 7,4% (Pengpid and Peltzer 2018).

Menurut National Institute of Mental Health (2006) gangguan makan banyak terjadi pada perempuan dibanding laki-laki. Hal ini dikarenakan remaja perempuan cenderung sangat memperhatikan bentuk tubuh dan persepsi mereka bahwa bentuh yang ideal adalah tubuh yang kurus dan langsing. Gangguan makan menurut Wisnu Catur Bayu Pati (2022) merupakan perilaku makan yang terganggu dan cara pengendalian berat

badan yang maladatif. Sering kali gangguan makan ini muncul bersamaan dengan berbagai macam masalah psikologis misalnya, stress, gangguan kecemasan, depresi, ataupun penyalahgunaan obat-obatan. Peneltian lebih baru menemukan prevalensi *bulimia nervosa* 2,2% dan *bingeeating disorder* 6,4% pada 9.031 partisipan remaja dan dewasa awal perempuan di Amerika Serikat. Dari penelitian tersebut dapat membuktikan bahwa prevalensi gangguan makan pada remaja termasuk cukup tinggi (Glazer et al. 2019).

Perempuan memiliki prevalensi yang lebih tinggi daripada laki-laki, mungkin karena ketidakpuasan tubuh yang lebih besar dan kecenderungan yang lebih rentan mengalami depresi, stres, dan kecemasan dibandingkan laki-laki. Lebih penting lagi, gangguan makan dapat menyebabkan berbagai masalah kesehatan seperti obesitas, diabetes hipertensi, kolesterol tinggi, penyakit jantung, penyakit kandung empedu, atau bahkan kematian (Yu and Muehleman 2023). Hal ini umumnya terjadi karena perempuan cenderung lebih peduli terhadap penampilan dan bentuk tubuhnya (Ii and Pustaka 2002). Penderita gangguan makan biasanya memiliki harga diri yang rendah karena merasa tidak mempunyai tubuh yang langsing. Selain itu, perilaku orang tua dapat mempengaruhi pola kebiasaan dan terjadinya gangguan makan, faktor genetik, kepercayaan diri rendah, pola makan dan ketidakpuasan tubuh juga merupakan beberapa faktor penyebab gangguan makan akibat perilaku makan yang tidak normal (Melani dkk., 2021).

Hasil penelitian dari Austin & Brian (2008) menunjukkan bahwa hampir 15% anak perempuan menunjukkan terjadinya gangguan makan. Hal ini di didukung hasil penelitian dari Swanson (2011) menemukan bahwa 10.123 remaja berusia 13-18 tahun di United States menunjukkan terdapat 0,3% remaja yang mengalami *anorexia nervosa*, 0,9% *bulimia nervosa* dan 1,6% *binge-eating*. Gangguuan makan yang ditandai dengan perubahan perilaku makan yang tidak normal, serta persepsi negatif

terhadap bentuk tubuh dan pengendalian berat badan yang tidak tepat (Ando et al. 2007).

Individu yang mengalami gangguan makan sangat memerhatikan dan selalu khawatir tentang bagaimana bentuk tubuh mereka, lalu kekhawatiran tersebut akan berkembang dan menjadi obsesi (Pieter dkk., 2011). Perilaku gangguan makan dapat mengalami citra tubuh yang negatif dan meningkatkan kecendrungan gangguan makan. Semakin besar perbedaan antara berat bedan sebenarnya dengan berat badan yang diinginkan, maka semakin berusaha untuk memperbaiki penampilannya, semakin tinggi juga risiko dalam melakukan diet yang tidak sehat pada remaja (Cooper & Stein, 1992).

Individu yang memiliki perasaan tidak puas dengan bentuk tubuh dan berat badannya disebut sebagai *body dissatisfaction* (Bearman et al. 2006). Menurut Weinberger et al., (2017) ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh tidak hanya dialami pada perempuan obesitas, tetapi juga pada perempuan gizi normal. Secara sederhana *body dissatisfaction* merupakan bentuk ketidakpuasan tubuh atas pengalaman individu dari interaksi dengan lingkungan (Sumali, Sukamto, and Mulya 2008). Hal ini telah dijelaskan oleh *objectification theory* yang dicetuskan oleh Fredrickson dan Roberts dalam Sun, (2018) budaya patriarki yang cenderung menseksualisasikan tubuh perempuan untuk menginternalisasi cara pandang pengamat terhadap tubunya sendiri sehingga memperlakukan dirinya sebagai sebuah objek yang harus dilihat dan dinilai berdasarkan penampilan. Sudut pandang ini disebut *self-objectification*, yang sering bermanifestasi ke *body surveillance*, yang merupakan kebiasaan individu untuk terus memerhatikan penampilan luarnya (Sun, 2018).

Menurut Blowers et al., (2003) terdapat faktor yang mempengaruhi *body dissatisfaction* antara lain sosial budaya, internalisasi bahwa tubuh yang ideal adalah tubuh yang kurus, dan perbandingan sosial. Tiga sumber

utama dari pengaruh sosial budaya, yaitu keluarga, media, dan teman sebaya. Kemudian hal itulah yang menyebabkan gambaran persepsi tubuh yang buruk untuk menjadi kurus. Tekanan untuk menjadi lebih kurus yang menyebabkan adanya ketidakpuasan terhadap tubuh *(body dissatisfaction),* dan akan menimbulkan tingkat kepercayaan diri seseorang. Dampak negatifnya adalah akan meningkatnya gangguan makan seseorang (Stiece, 2002). Perubahan fisik oleh remaja akan membuat mereka sibuk oleh penampilan dan bentuk tubuhnya (Santrock, 2016).

Menurut Monk & Knoers (2001) remaja akhir berada pada rentang usia 18-21 tahun dan dewasa awal 22-24 tahun. Penelitian ini dilakukan pada individu masa remaja akhir dikarenakan perempuan akan mengalami perubahan bentuk tubuh yang sangat terlihat (Putri and Indryawati 2019). Hal ini diperoleh data usia yang mengalami *body dissatisfaction* salah satu nya ialah pada masa remaja akhir dikarenakan fase tersebut merupakan fase dimana remaja menginginkan bentuk badan yang menarik (Valentina and Retnaningsih 2018).

Peneliti kemudian melakukan survey pada tanggal 04-04-2023 dengan beberapa remaja perempuan sebanyak 7 orang. Dengan rentang usia 18-21 tahun. survey yang dilakukan kepada subjek pertama yaitu subjek A, subjek A melakukan diet dengan cara membatasi porsi makan, subjek juga tidak menyadari bahwa subjek mengalami gangguan makan, selain itu subjek tidak mengetahui dampak dari kecenderungan gangguan makan.

Berdasarkan hasil survey yang dilakukan pada subjek kedua. Subjek T mengatakan bahwa subjek T dahulu merasa bahwa tidak terlalu memikirkan penampilan atau kondisi tubuhnya. Namun subjek T yang awalnya cuek dengan penampilannya, kini berusaha untuk merubah penampilannya, yang membuat subjek kini mengalami gangguan makan seperti merasakan tidak nafsu makan. Serta, subjek menyadari dampak dari adanya gangguan makan.

Subjek ketiga yaitu subjek F yang berumur 20 tahun, mengatakan bahwa subjek merasa belum puas atas bentuk tubuh yang dimilikinya, karena seringkali membandingkan tubuh nya dengan orang yang memiliki berat badan yang ideal. Namun, subjek F mengatakan bahwa subjek juga merasa tidak bebas jika ingin makan apapun karena seringkali memikirkan berat badannya.

Subjek keempat yaitu subjek NA, subjek NA merasa bahwa subjek merasa baik-baik saja dan sangat puas dengan bentuk tubuhnya yang dimilikinya. Sehingga subjek tidak perlu merubah bentuk tubuhnya, subjek juga tidak mengalami gangguan makan karena mengerti dengan dampak dari adanya gangguan makan tersebut.

Subjek kelima yaitu subjek BL, subjek BL merasa tidak puas terhadap tubuhnya karena subjek merasa bahwa tubuh yang dimilikinya terlalu gemuk, yang membuat subjek mengalami gangguan makan dengan cara makan yang berlebihan lalu memuntahkannya kembali untuk merubah penampilan fisiknya.

Pada subjek keenam yaitu subjek ASL, banyak yang bilang bahwa subjek cukup memiliki tubuh yang ideal, namun subjek merasa belum puas. Lalu subjek melakukan diet yang tidak sehat dengan cara tidak memakan apapun dari pagi hari sampai siang hari, kecuali dengan meminum air putih saja selain meminum air putih saja subjek juga meminum obat pelangsing. Namun, awalnya subjek sulit untuk melakukan hal tersebut.

Subjek terakhir yaitu subjek AF, subjek merasa tidak puas terhadap tubuhnya karena mendapatkan komentar negatif oleh temannya, selain karena temannya media sosial juga mempengaruhinya. Sehingga subjek mencoba untuk merubah penampilan fisiknya dengan cara menghindari dan membatasi porsi makannya (anorexia nervosa).

Berdasarkan data penelitian tersebut, peneliti menyimpulkan bahwa 5 dari 7 subjek mengalami *body dissatisfaction* dengan gangguan makan, beberapa subjek merasa bahwa tubuh yang dimiliki tidak ideal. Sebagian besar juga, para subjek mencoba menghindari dan membatasi porsi makan dan melakukan diet, dan mencoba untuk merubah penampilan fisik mereka. Meskipun begitu, ada yang sudah merasa puas dengan tubuh yang dimilikinya, sehingga subjek tidak mengalami gangguan makan. Berdasarkan hasil wawancara ke 7 subjek, peniliti bisa menarik kesimpulan yaitu 5 dari 7 remaja mengalami body dissatisfaction dengan kecenderungan perilaku gangguan makan.

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan di atas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang *body dissatisfaction* dan kecenderungan perilaku gangguan makan pada mahasiswa Universitas X.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan paparan yang sudah dijelaskan pada latar belakang, peneliti dapat menemukan permasalahan yang terjadi pada penelitian terdahulu. Penelitian yang dilakukan sebelumnya berkaitan dengan topik yang sedang diteliti oleh peneliti sebelumnya. Penelitian sebelumnya dilakukan oleh Bintang et al., (2019) dengan judul Hubungan Gangguan Makan Dan Kualitas Diet Dengan Status Anemia Pada Remaja. Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk menganalisis hubungan antara gangguan makan dan kualitas diet dengan status anemia pada remaja putri di *Modelling School.* Penelitian ini dilakukan pada 55 remaja putri dengan rentang usia 12 hingga 19 tahun. Penelitian ini menujukkan hasil bahwa subjek yang anemia mengalami gangguan makan, dan subjek anemia juga memiliki kualitas diet yang rendah. Kualitas diet rendah ditemukan lebih banyak pada kelompok yang mengalami gangguan makan. Dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan antara gangguan makan dan kualitas diet dengan status anemia pada remaja putri di *modeling school*.

Penelitian oleh Shukri et al., (2019) yang berjudul *Body Dissatisfaction And Disorderd Eating Behaviors: The Mediation Role Of Smartphone Addiction And Depression.* Pada penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan sampel penelitian sebanyak 5986 mahasiswa dari empat provinsi di China, Chongqing, Zhejiang, Guangdong dan Shandong dengan rentang usia 17-32 tahun, menggunakan alat ukur *Body Parts Scale* untuk mengukur ketidakpuasan tubuh, *Smartpohne Addiction Scale-Short Version* untuk kecanduan smartphone, *Patient Health Quetionnaire* untuk depresi, dan *Dutch Eating Behaviors Questionnaire* untuk perilaku makan yang tidak teratur. Metode penelitian yang dipakai yaitu *Descriptive Statistics, Harman's Single Factor Test and Pearson's Correlation*. Hasil pada penelitian ini menjukkan bahwa faktor utama pertama menjelaskan 33,69% dari varians atau dibawah 50%, menunjukkan bahwa tidak ada masalah yang signifikan dengan penelitian saat ini mengenai bias metode umum untuk perkiraan hubungan antara variabel penelitian.

Penelitian selanjutnya dilakukan oleh Maria et al., (2019) yang berjudul Hubungan antara Ketidakpuasan Terhadap Sosok Tubuh *(Body Dissatisfaction)* dan Kepribadian Narsistik dengan Gangguan Makan (Kecendrungan *Anorexia Nervosa* dan *Bulimia Nervosa*). Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui seberapa kuat hubungan antara ketidakpuasan terhadap sosok tubuh dan kepribadian narsisistik secara bersama-sama maupun terpisah dengan gangguan makan yaitu kecendrungan *anorexia nervosa* dan *bulimia nervosa*. Subjek dalam penelitian ini merupakan mahasiswi Universitas Surabaya dengan rentang usia 18 hingga 25 tahun. Hasil penelitian ini menunjukan bahwa kecenderungan anorexia nervosa lebih ditentukan oleh perasaan tidak puas terhadap sosok tubuh daripada kepribadian narsisistik. Sebaliknya, kecendrungan bulimia nervosa ditentukan oleh ciri-ciri kepribadian narsisistik yang tinggi daripada perasaan ketidakpuasn terhadap sosok tubuhnya.

Selanjutnya dilakukan oleh (Koller et al. 2020) yang berjudul *Eating Disorders In Times of The COVID-19 Pandemic-Results From an Online Survey of Patients With Anorexia Nervosa.* Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui efek dari pandemi COVID-19 terhadap gejala gangguan makan atau *eating disorders* dan aspek psikologis lainnya pada mantan pasien *anorexia nervosa* rawat inap. Subjek dalam penelitian ini merupakan pasien yang mengalami anorexia nervosa. Hasil dari penelitian ini menujukkan bahwa sekitar 70% pasien melaporkan bahwa masalah makan, bentuk dan berat badan, dorongan untuk aktivitas fisik, kesepian, kesedihan dan kegelisahan batin meningkat selama pandemi.

Selanjutnya terdapat penelitian yang dilakukan oleh Melani et al., (2021) yang berjudul Hubungan Kepercayaan Diri Dengan Gangguan Makan *Anorexia Nervosa* pada Remaja di SMAN 4 Kota Langsa. Subjek penelitian ini merupakan siswa sekolah di SMA Negeri 4 Kota langsa. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan kepercayaan diri dengan gangguan makan *anorexia nervorsa* pada remaja. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa kepercayaan diri memiliki hubungan yang signifikan dengan gangguan makan *anorexia nervosa* pada remaja.

Penelitian selanjutnya dilakukan oleh Tunga, (2022) yang berjudul Gangguan Makan Pada Remaja Dipengaruhi Oleh Media Sosial Melalui Citra Tubuh Negatif. Penelitian ini dilakukan pada remaja dengan rentang usia 10 hingga 19 tahun. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh media sosial terhadap gangguan makan melalui citra tubuh negatif. Berdasarkan penelitan yang dilakukan, menunjukkan hasil bahwa media sosial mampu berimplikasi pada kejadian gangguan makan melalui citra tubuh negatif pada remaja, baik laki-laki maupun perempuan.

Penelitian yang telah dilakukan sebelumnya, terdapat perbedaan yakni subjek yang akan diteliti dengan penelitian yang telah dilakukan, dimana penelitian sebelumnya meneliti remaja putri dengan rentang usia 12 hingga

19 tahun, mahasiswa dengan rentang usia 17-35 tahum, pasien *anorexia nervosa*, remaja dengan rentang usia 10 hingga 19 tahun, serta wanita paruh baya di Lebanon. Penelitian sebelumnya, terdapat fenomena dengan tidak adanya keterkaitan antar variabel. Kelompok yang pulih sepenuhnya tidak berbeda dari kontrol pada apresiasi tubuh, dengan kedua kelompok mendukung tingkat penghargaan tubuh yang jauh lebih tinggi daripada kelompok yang mengalami gangguan makan yang pulih (Koller et al. 2020). Hal ini memengaruhi tinggi atau rendahnya tingkat gangguan makan pada diri individu. Perbedaan penelitian sebelumnya dengan penelitian ini adalah dalam hal responden dan lokasi penelitian dimana pada penelitian ini dilakukan pada mahasiswa dengan karakteristik di Universitas X dengan usia 18-21 tahun. Oleh karena itu, penting untuk mengetahui bagaimana tingkat kecenderungan perilaku gangguan makan pada mahasiswa lebih mendalam.Berdasarkann pembahasan di atas, maka penelitian ini mengajukan rumusan masalah yaitu "Apakah terdapat hubungan antara *body dissatisfaction* dengan kecenderungan perilaku gangguan makan pada mahasiswa universitas X?"

1.3 Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara *body dissatisfaction* dan kecenderungan perilaku gangguan makan pada mahasiswa Universitas X.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini dilakukan dengan harapan dapat memberikan manfaat sebagai sumber acuan bagi peneliti selanjutnya untuk dapat dikembangkan sebagai kajian teoritis maupun sebagai referensi pada bidang psikologi klinis maupun psikologi sosial khususnya mengenai *body dissatisfaction* dan kecenderungan perilaku gangguan makan.

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Bagi Mahasiswa

   Sebagai menambah wawasan dan pengetahuan sehubungan dengan perilaku gangguan makan mahasiswa dalam menyusun skripsi.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

   Sebagai referensi untuk bisa melakukan penelitian selanjutnya dengan cara menambah atau mengubah variabel lain terkait *body dissatisfaction* dan kecenderungan perilaku gangguan makan.