

## Percaya Diri, *Body Image* dan Kecenderungan *Anorexia Nervosa* Pada Remaja Putri

**Vivi Ratnawati**

Universitas PGRI Nisantara  
Kediri

**Diah Sofiah**

Universitas 17 Agustus 1945  
Surabaya

**Abstract.** *This study aims to find whether there is a relationship between self-confidence and body image with the trend of anorexia nervosa in adolescent princess. Subjects of the study were 120 student of SMK Negeri 2 Kediri. Three scales were used to collect data and then this data were analysed by multiple regression with stepwise method. The results showed self-confidence and body image together give to the tendency of anorexia nervosa. Based on the results the hypothesis proposed in this study can be accepted, that there is a negative relationship between self-confidence and body image with the trend of anorexia nervosa. The effective contribution of each individual predictor, self-confidence to have a role that is 9,1% while body image that is 26,1%.*

**Keywords :** *Self-confidence, body image, anorexia nervosa*

**Intisari.** Penelitian ini bertujuan untuk menemukan hubungan antara kepercayaan diri dan *body image* dengan kecenderungan *anorexia nervosa* pada remaja putri. Subjek penelitian ini adalah 120 siswa SMK Negeri 2 Kediri Jawa Timur. Alat pengumpul data yang digunakan adalah: skala kecenderungan *anorexia nervosa*, skala kepercayaan diri, dan skala *body image*. Ketiga skala ini menggunakan model skala likert yang terdiri dari 4 alternatif pilihan jawaban, khusus untuk skala *body image* selain menggunakan model skala likert juga menggunakan model diferensial semantik. Sedangkan metode analisis data yang digunakan adalah analisis regresi linier berganda. Hasil analisis menunjukkan bahwa kepercayaan diri dan *body image* secara bersama-sama memberikan pengaruh terhadap kecenderungan *anorexia nervosa*. Sumbangan efektif masing-masing adalah sebesar 9.1 untuk percaya diri dan 26.1% untuk *body image*.

**Kata kunci:** *kepercayaan diri, body image, anorexia nervosa*

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 mampu menerima diri apa adanya, 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.

Menurut Townsend (1998) *anorexia nervosa* adalah sindrom klinis dimana seseorang mengalami rasa takut yang tidak wajar terhadap kegemukan. Hal ini dicirikan oleh distorsi yang kasar dari bayangan tubuh, memikirkan secara berlebihan tentang makanan dan penolakan untuk makan. *Anorexia Nervosa* berarti kekurangan nafsu makan, tetapi sebenarnya penderita *anorexia nervosa* merasakan lapar dan juga berselera terhadap makanan, mempelajari tentang makanan dan kalori; menimbun; menyembunyikan dan sengaja membuang makanan.

Kriteria *anorexia nervosa* menurut *Diagnostic and Statistical Manual of (DSM-IV: American Psychiatric Association, 1994)* ada 4 kriteria diagnostik untuk *anorexia nervosa*, yaitu :

- 1) Sangat takut menjadi gemuk walaupun sebenarnya berat badan telah berada dibawah normal.
- 2) Mengalami gangguan dalam menerima berat badan atau bentuk tubuhnya yang pada akhirnya mempengaruhi penilaian terhadap berat badan atau bentuk badannya. Gangguan dalam menerima berat badan atau bentuk badan juga mempengaruhi penilaian penderita *anorexia nervosa* terhadap resiko yang akan muncul apabila berat badannya tetap berada dibawah normal (keseriusan penyakitnya).
- 3) Menolak untuk mempertahankan berat badan sesuai dengan umur dan tinggi badannya.
- 4) Perempuan mengalami gangguan pada siklus menstruasinya yang biasanya terjadi sebelum adanya penurunan berat badan drastis. Gangguan ini ditandai dengan tidak hadirnya menstruasi minimal 3 kali sesuai siklusnya.

Percaya diri berasal dari bahasa Inggris yaitu *self confidence* yang artinya percaya pada kemampuan, kekuatan dan penilaian diri sendiri. Percaya diri adalah sikap positif yang dimiliki individu untuk mengembangkan penilaian positif baik terhadap diri sendiri maupun terhadap lingkungan atau situasi yang dihadapinya (Rini, 2002).

Menurut Kumara (1988) orang yang mempunyai kepercayaan diri merasa yakin akan kemampuan dirinya sehingga bisa menyelesaikan masalahnya karena tahu apa yang dibutuhkan dalam hidupnya, serta mempunyai sikap positif yang didasari keyakinan.

Menurut Lauster (2006) terdapat beberapa karakteristik untuk menilai kepercayaan diri individu, diantaranya :

- 1) Percaya pada kemampuan diri sendiri  
Suatu keyakinan atas diri sendiri terhadap segala fenomena yang terjadi yang berhubungan dengan kemampuan individu untuk mengevaluasi serta mengatasi fenomena yang terjadi tersebut.
- 2) Bertindak mandiri dalam mengambil keputusan  
Dapat bertindak dalam mengambil keputusan terhadap apa yang dilakukan secara mandiri tanpa adanya keterlibatan orang lain. Selain itu, mempunyai kemampuan untuk meyakini tindakan yang diambilnya tersebut.
- 3) Memiliki konsep diri yang positif  
Adanya penilaian yang baik dari dalam diri sendiri, baik dari pandangan maupun tindakan yang dapat menimbulkan rasa positif terhadap diri
- 4) Berani mengungkapkan pendapat  
Adanya suatu sikap untuk mampu mengutarakan sesuatu dalam diri yang ingin diungkapkan kepada orang lain tanpa adanya paksaan atau hal yang dapat menghambat pengungkapan rasa tersebut.

Menurut Cash dan Pruzinsky (2002), *body image* merupakan sikap yang dimiliki seseorang terhadap tubuhnya yang dapat berupa penilaian positif atau negatif. Cash (1994) menyatakan bahwa *body image* merupakan evaluasi dan pengalaman afektif seseorang terhadap atribut fisik, bisa dikatakan bahwa investasi dalam penampilan merupakan bagian utama dari evaluasi diri seseorang. Cash (dalam Seawell, 2005) juga menjelaskan bahwa *body image* adalah konstruk yang multi-dimensional yang terdiri dari persepsi, kognisi, emosi, dan perilaku yang berkaitan dengan atribut fisik.

Penelitian yang telah dilakukan sebelumnya mengenai body image pada umumnya menggunakan *Multidimensional Body Self Relation Questionnaire-Appearance Scales* (MBSRQ-AS) yang dikemukakan oleh Cash (dalam Seawell & Danorf-Burg, 2005), yaitu:

- 1) *Appearance evaluation* (evaluasi penampilan), yaitu mengukur evaluasi dari penampilan dan keseluruhan tubuh, apakah menarik atau tidak menarik serta memuaskan dan tidak memuaskan.
- 2) *Appearance orientation* (orientasi penampilan), yaitu perhatian individu terhadap penampilan dirinya dan usaha yang dilakukan untuk memperbaiki dan meningkatkan penampilan dirinya.
- 3) *Body area satisfaction* (kepuasan terhadap bagian tubuh), yaitu mengukur kepuasan individu terhadap bagian tubuh secara spesifik, seperti wajah, rambut, tubuh bagian bawah (pantat, paha, pinggul, kaki), tubuh bagian tengah (pinggang, perut), tubuh bagian atas (dada, bahu, lengan), dan penampilan secara keseluruhan.
- 4) *Overweight preoccupation* (kecemasan menjadi gemuk), yaitu mengukur kecemasan terhadap kegemukan, kewaspadaan individu terhadap berat badan, kecenderungan melakukan diet untuk menurunkan berat badan dan membatasi pola makan.
- 5) *Self-classified weight* (pengkategorian ukuran tubuh), yaitu mengukur bagaimana individu mempersepsi dan menilai berat badannya, dari sangat kurus sampai sangat gemuk.

### Hipotesis

Hipotesis dalam penelitian ini adalah :

1. Ada hubungan yang negatif antara kepercayaan diri dengan kecenderungan anorexia nervosa pada remaja putri. Semakin rendah kepercayaan diri yang dimiliki maka semakin tinggi remaja putri tersebut mengalami kecenderungan anorexia nervosa. Sebaliknya, semakin tinggi kepercayaan diri maka kecenderungan anorexia nervosa semakin rendah

2. Ada hubungan yang negatif antara body image dengan kecenderungan anorexia nervosa pada remaja putri. Semakin rendah body image yang dimiliki maka semakin tinggi remaja putri tersebut mengalami kecenderungan anorexia nervosa. Sebaliknya, semakin tinggi body image maka kecenderungan anorexia nervosa semakin rendah
3. Ada hubungan yang negatif antara kepercayaan diri dan body image dengan kecenderungan anorexia nervosa pada remaja putri. Semakin rendah kepercayaan diri dan body image yang dimiliki maka semakin tinggi remaja putri tersebut mengalami kecenderungan anorexia nervosa. Sebaliknya, semakin tinggi kepercayaan diri dan body image maka kecenderungan anorexia nervosa semakin rendah.

### Metode

#### Subyek

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh remaja putri siswa SMK Negeri 2 Kediri Kelas XII Jurusan Administrasi Perkantoran berjumlah 120 siswi, Karena subjek yang dipakai adalah populasi maka penelitian ini disebut penelitian populasi.

#### Variabel

Variabel bebas : Kepercayaan Diri (X1)

: Body Image (X2)

Variabel terikat : Kecenderungan Anorexia Nervosa (Y)

#### 1. Definisi Operasional

Definisi operasional variabel-variabel penelitian adalah sebagai berikut :

- a. Kecenderungan anorexia nervosa adalah niat atau keinginan seseorang yang ditandai sikap atau perilaku yang mengarah pada kelainan emosional, memiliki ketakutan yang teramat sangat terhadap kegemukan, adanya perubahan body image dan penolakan untuk mempertahankan berat badan secara normal yang ditunjukkan

- dengan pembatasan makan secara berlebihan atau melakukan suatu hal agar dapat menurunkan berat badan secara cepat.
- b. 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.
  - c. *Body image* adalah gambaran seseorang mengenai bagian-bagian tubuhnya maupun keadaan fisiknya secara keseluruhan yang menyangkut ketepatan mengestimasi tubuh (komponen

persepsi) dan perasaan tentang tubuhnya (komponen sikap)

## 2. Alat Pengukuran

Skala-skala yang digunakan dalam penelitian ini yaitu skala kecenderungan *anorexia nervosa* dibuat dalam 55 pernyataan, skala kepercayaan diri dibuat dalam 49 pernyataan dan skala *body image* dibuat dalam 40 pernyataan. Jawaban atas pernyataan-pernyataan dalam semua skala terdiri atas 4 alternatif yaitu SS (Sangat Sesuai), S (sesuai), TS (Tidak Sesuai), STS (Sangat Tidak Sesuai). Aitem-aitem yang bersifat *favorabel* mempunyai nilai bergerak dari 4 sampai dengan 1, demikian sebaliknya untuk aitem yang bersifat *unfavorabel*.

Sebelum digunakan semua skala dilakukan uji coba pada 64 Siswi SMKN 2 Kediri. Hasil uji coba terlihat dalam tabel 1

**Tabel 1**

### Koefisien Kosistensi Internal dan Koefisien Reliabilitas Alpha

Macam Skala	Konsistensi aitem total	Koefisien Reliabilitas Alpha	Jumlah aitem yang terpilih
Anorexia	0,324 – 0,658	0,944	51
Kepercayaan Diri	0,495 – 0,740	0,968	45
Body Image	0,410 – 0,802	0,958	39

## C. Analisis Data

### 1. Uji Asumsi

#### a) Uji Normalitas

Uji asumsi normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah data dari setiap variabel penelitian berdistribusi normal atau tidak.

**Tabel 2**

### Uji Normalitas

Variabel	K-S Z	Asym. Sig (2-tailed)	Ket
Kecend. <i>Anorexia Nervosa</i>	0,639	0,809	Distribusi normal
Kepercayaan diri	0,833	0,491	Distribusi normal
Body Image	0,883	0,417	Distribusi normal

Dari tabel uji normalitas dapat dilihat bahwa *asymptotic significance* dua sisi ketiga variabel penelitian memiliki

probabilitas diatas 0,05. Ini berarti distribusi data variabel kecenderungan *anorexia nervosa*, kepercayaan diri, body

image dan adalah normal. Hasil selengkap-nya dari uji normalitas ini dapat dilihat pada Lampiran Uji Normalitas.

Uji linieritas hubungan ini dilakukan untuk melihat adanya linieritas hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat

b) Uji Linieritas

**Tabel 3**  
**Uji Linieritas**

Variabel Penelitian	F	Signifikansi	Ket.
Kepercayaan Diri dengan Kecenderungan Anorexia Nervosa	1,371	0,116 > a (0,05)	Linier
Body Image dengan Kecenderungan Anorexia Nervosa	1,100	0,353 > a (0,05)	Linier

Hasil uji linieritas pada tabel diatas menunjukkan adanya hubungan yang linier antara kepercayaan diri dengan kecenderungan anorexia nervosa dan antara body image dengan kecenderungan anorexia nervosa.

pada variabel kepercayaan diri dan body image disekitar angka 1, berarti tidak terjadi multikolinieritas antara kepercayaan diri dan body image.

c) Uji Multikolinieritas

Uji multikolinieritas dilakukan untuk menguji ada tidaknya korelasi antar variabel bebas kepercayaan diri dan body image pada model regresi. Dari hasil uji multikolinieritas, pada bagian coefficients, terlihat angka VIF (Variance Inflation Factor) sebesar 1,287 untuk variabel kepercayaan diri dan 1,287 untuk variabel body image. Sedangkan nilai tolerance sebesar 0,777 untuk kepercayaan diri dan body image. Pedoman suatu model regresi yang bebas multikolinieritas adalah jika nilai VIF dan tolerance berada disekitar angka 1. karena nilai VIF dan tolerance

2. Teknik analisis data pada penelitian ini adalah :

- a. Analisis Deskriptif untuk mendeskripsikan kepercayaan diri, body image dan kecenderungan anorexia nervosa pada remaja putri.
- b. Analisis Korelasi (analisis *product moment*) untuk menguji hipotesis I dan II.
- c. Analisis Regresi Linier Berganda untuk menguji hipotesis III

**Hasil Penelitian dan Pembahasan**

Berdasarkan aitem-aitem yang terpilih kemudian disusun kategori secara hipotetik terhadap ke 4 variabel penelitian yang terlihat dalam tabel 2 berikut ini.

**Tabel 4**  
**Kategori Hipotetik Variabel Penelitian**

Variabel	Kategorisasi	
	Kategori	Skor
Kecenderungan Anorexia Nervosa	Rendah	$X < 95,63$
	Sedang	$95.63 \leq X < 159.38$
	Tinggi	$159.38 \leq X$
Kepercayaan Diri	Rendah	$X < 84,37$
	Sedang	$84.37 \leq X < 140.63$
	Tinggi	$140.63 \leq X$
Body Image	Rendah	$X < 73,12$
	Sedang	$73.12 \leq X < 121.88$
	Tinggi	$121.88 \leq X$

Hipotesis I dan II menyatakan ada hubungan yang negatif antara kepercayaan diri dan *body image* dengan kecenderungan *anorexia nervosa* pada remaja putri.

Untuk menguji hipotesis I dan II dilakukan analisis korelasi *Product Moment* dari *Pearson*.

**Tabel 5**  
**Korelasi Variabel Bebas dengan Variabel Terikat**

		Kecend. Anorexia	Keperc. Diri	Body Image
Pearson Correlation	Kecend. Anorexia	1,00		
	Kepercayaan Diri	-,507	1,00	,472
	Body Image	-,511	,472	1,00
Sig. (1-tailed)	Kecend. Anorexia			
	Kepercayaan Diri	,000		,000
	Body Image	,000	,000	

Hipotesis III menyatakan Ada hubungan yang negatif antara kepercayaan diri dan *body image* dengan kecenderungan *anorexia nervosa* pada remaja putri. Untuk menguji hipotesis III dilakukan analisis

regresi berganda. Hasil Analisis regresi linier berganda dapat dilihat pada tabel. Berikut rangkuman hasil analisis regresi linier berganda :

**Tabel 6**  
**Rangkuman Hasil Analisis Regresi Linier Berganda**

Variabel	R	R <sup>2</sup>	R <sub>adj</sub>	F	Sig.
Kecenderungan <i>Anorexia Nervosa</i> Body Image	,511	,261	0,255	41,713	,000
Kecenderungan <i>Anorexia Nervosa</i> Body Image Kepercayaan Diri	,593	,352	0,341	31,733	,000

Hasil pengujian hipotesis I menunjukkan bahwa ada hubungan negatif antara kepercayaan diri dengan kecenderungan *anorexia nervosa* pada remaja putri. Hal ini ditunjukkan dengan nilai koefisien korelasi ( $r_{xly} = -0,507$ ) dengan taraf signifikansi ( $p = 0,000 < 0,01$ ), sangat signifikan. Artinya hipotesa diterima, dan karena  $r_{xly}$  bernilai negatif maka Kecenderungan *Anorexia Nervosa* memiliki hubungan negatif yang sangat signifikan dengan Kepercayaan Diri. Semakin tinggi tingkat Kecenderungan *Anorexia Nervosa* maka semakin rendah tingkat Kepercayaan Diri Pada Remaja Putri, sebaliknya semakin rendah tingkat Kecenderungan *Anorexia Nervosa* maka semakin tinggi Kepercayaan Diri Pada Remaja Putri. Neumark-Stainer

(2000) menyebutkan bahwa tingkat kepercayaan diri yang rendah memiliki hubungan yang signifikan dengan berdiet dan penyimpangan perilaku makan. Orang dengan kepercayaan diri yang rendah memiliki kemungkinan 3,74 kali lebih besar untuk berdiet dan 5,95 kali untuk mengalami penyimpangan perilaku makan. Fisher dan rekannya juga mendapatkan hubungan antara penyimpangan perilaku makan dengan rasa rendah diri dan kepanikan yang tinggi diantara siswa SMA (McComb, 2001). Penderita *anorexia nervosa* mempunyai pandangan yang menetapkan kelangsingan sebagai suatu standar *body image* ideal, kegemukan dan mempunyai kecenderungan membandingkan diri sendiri dengan orang lain yang

sangat menarik kesemuanya ini merupakan awal dari ketidakpuasan seseorang terhadap body imagenya. 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 pencabar, *diuretics* (obat yang dapat meningkatkan pengeluaran air seni), mengkonsumsi jamu peluntur lemak, rajin berpuasa dan juga olahraga ekstra keras.

Seseorang yang mempunyai kepercayaan diri yang baik walaupun keadaan tubuhnya gemuk, adanya perasaan puas diri, dan akan mudah bergaul, bersosialisasi dengan lingkungannya, serta mampu menghadapi serta menyelesaikan masalah dalam 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 putri yang yakin dengan kemampuannya akan lebih baik dan kreatif dalam mengekspresikan ide-ide yang ada dalam dirinya, sehingga dapat mencegah munculnya kecenderungan anorexia nervosa.

Dari pengujian hipotesis II didapatkan hasil bahwa ada hubungan negatif antara body image dengan kecenderungan anorexia nervosa pada remaja putri. Hal ini ditunjukkan dengan nilai koefisien korelasi ( $r_{x_2y} = -0,511$ ) dengan taraf signifikansi ( $p = 0,000 < 0,01$ ), sangat signifikan. Artinya hipotesa diterima, dan karena  $r_{x_2y}$  bernilai negatif maka Kecenderungan Anorexia Nervosa memiliki hubungan negatif yang sangat signifikan dengan Body Image. Semakin tinggi tingkat Kecenderungan Anorexia Nervosa maka semakin rendah tingkat Body Image Pada Remaja Putri, sebaliknya semakin rendah tingkat Kecenderungan Anorexia Nervosa maka semakin tinggi Body Image Pada Remaja Putri.

Adanya hubungan yang sangat signifikan antara body image dengan kecenderungan anorexia nervosa sesuai dengan teori yang menyebutkan bahwa body image merupakan sikap yang dimiliki seseorang terhadap tubuhnya yang dapat berupa penilaian positif atau negatif Cash dan Pruzinsky (2002). Remaja putri yang merasa kurang puas dengan keadaan fisiknya, merasa bahwa ada yang tidak sempurna dengan bagian tubuhnya karena alasan tersebut maka seseorang kemudian ingin memperbaiki penampilan fisiknya melalui diet yang ketat untuk mendapatkan body image yang ideal.

Ketidakpuasan terhadap kondisi fisik tersebut menunjukkan adanya *body image* yang negatif. Jika remaja putri sudah merasa senang ataupun puas dengan keadaan fisiknya, dengan kata lain memiliki body image yang positif, maka remaja putri tersebut tidak perlu melakukan diet yang ketat untuk mendapatkan body image yang ideal.

Sedangkan dari hasil pengujian hipotesis III menunjukkan adanya hubungan negatif antara kepercayaan diri dan body image dengan kecenderungan anorexia nervosa pada remaja putri. Hal ini ditunjukkan dari hasil analisis regresi dengan metode stepwise menunjukkan nilai F sebesar 31,733 dengan tingkat signifikansi 0,000 ( $p < 0,05$ ), yang berarti bahwa  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima serta terdapat hubungan antara kepercayaan diri dan body image dengan kecenderungan anorexia nervosa pada remaja putri. Sumbangan efektif ditunjukkan oleh koefisien determinasi ( $R^2$ ) sebesar 0,352 atau 35,2%. Hal ini berarti kepercayaan diri dan body image memberi sumbangan efektif masing-masing prediktor yaitu kepercayaan diri memiliki peran 9,1%, untuk body image yaitu 26,1% terhadap kecenderungan anorexia nervosa, sedangkan 64,8% kecenderungan anorexia nervosa dipengaruhi oleh faktor-faktor lain. Hasil penelitian ini diperkuat oleh penelitian yang oleh Tantiani (2007) membuktikan 34,8% remaja di Jakarta mengalami penyimpangan perilaku makan dengan spesifikasi 11,6% menderita

anorexia nervosa dan 27% menderita bulimia nervosa.

Hasil persamaan regresi menunjukkan nilai konstan sebesar 192,963 dan variabel kepercayaan diri sebesar -0,329 dan variabel *body image* sebesar -0,343 yang berarti jika tidak ada variabel kepercayaan diri dan *body image* maka kecenderungan anorexia nervosa adalah sebesar 192,963, jika terjadi penambahan satu skor kepercayaan diri akan menurunkan kecenderungan anorexia nervosa sebesar 0,329 dan jika terjadi penambahan satu skor *body image* akan menurunkan kecenderungan anorexia nervosa sebesar 0,343.

Adanya hubungan yang cukup kuat dan nyata antara kepercayaan diri dan *body image* dengan kecenderungan anorexia nervosa ini sesuai dengan teori yang menyebutkan bahwa menurut Asokawati (dalam Rudatini, 1993), keindahan tubuh sangat erat kaitannya dengan kepercayaan diri. Gejala untuk mendapatkan *body image* ideal jika diamati secara kejiwaan merupakan suatu erosi kepercayaan diri yang biasa terjadi pada individu yang hanya berorientasi pada penampilan fisik semata. Jika ada sesuatu yang tidak disukai dalam penampilan fisiknya maka hal itu akan membuat individu tersebut merasa kurang percaya diri dan tidak bahagia. Penderita anorexia nervosa mempunyai pandangan yang menetapkan kelangsingan sebagai suatu standar *body image* ideal, kegemukan dan mempunyai kecenderungan membandingkan diri sendiri dengan orang lain yang sangat menarik kesemuanya ini merupakan awal dari ketidakpuasan seseorang terhadap *body image*nya. Sehingga mulai melakukan usaha-usaha penurunan berat badan dengan mencoba mengikuti pola makan dengan aturan makan ketat mengenai asupan jumlah makanan, jenis makanan yang dimakan dan kapan harus makan. Bahkan sampai menyalahgunakan obat pencahar, diuretics, minum jamu peluntur lemak, dan olah raga ekstra keras.

Remaja putri dengan kepercayaan diri tinggi tidak akan membandingkan penampilan fisiknya dengan orang lain karena merasa yakin dan mantap dengan kele-

bihan dan potensi dirinya, merasa nyaman dengan dirinya dan bisa menerima kekurangan yang ada tanpa merasa malu atau rendah diri. Remaja putri 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 (Pohe dalam Rudatini, 1993). Dengan demikian remaja putri yang mengalami kecenderungan anorexia nervosa sebagai akibat dari keinginan untuk mendapat dapatkan bentuk tubuh yang ideal/mengejar penampilan fisik saja menunjukkan adanya kepercayaan diri yang rendah. Beberapa studi eksperimental telah membuktikan bahwa pemahaman nilai "kurus adalah ideal" berhubungan dengan peningkatan ketidakpuasan penampilan jangka pendek pada remaja putri terkait dengan media (Thompson, 2004). Hal ini didukung oleh penelitian Stice (1994) dan Heinberg (1999) yang menyatakan bahwa peningkatan ketidakpuasan penampilan dalam jangka pendek pada remaja putri 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 (McComb, 2001). Merubah penampilan fisik atau *body image* dianggap bisa meningkatkan kepercayaan diri karena dengan penampilan fisik yang lebih baik remaja putri merasa lebih senang dan lebih puas dengan penampilannya dan dengan demikian akan menjadi lebih percaya diri. Sedangkan remaja putri 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.

Dari uraian diatas dapat dilihat bahwa masih ada faktor-faktor lain yang mempengaruhi remaja putri mengalami kecenderungan anorexia nervosa. Dari persamaan garis regresi, kontribusi kepercayaan diri

dan body image sebenarnya tidak terlalu besar pengaruhnya terhadap kecenderungan anorexia nervosa. Kepercayaan diri dan body image hanya memberi pengaruh sebesar 35,2% (kepercayaan diri sebesar 9,1% dan body image sebesar 26,1%) terhadap kecenderungan anorexia nervosa sedangkan 64,8% dipengaruhi oleh faktor-faktor lain misalnya tingkat pendidikan, tuntutan pekerjaan, usia, status ekonomi sosial yang tidak dapat diikutsertakan dalam analisis data pada penelitian ini.

Hasil penelitian menunjukkan nilai terendah kecenderungan anorexia nervosa adalah 77 dan nilai tertinggi mencapai 141 dengan mean sebesar 107,04 dari 120 orang siswa yang menjadi subjek penelitian. Dari data tersebut menunjukkan sebanyak 95 orang siswa yang memiliki kecenderungan anorexia nervosa sedang atau 79,2%, sebanyak 25 orang siswa memiliki kecenderungan anorexia nervosa rendah atau sebesar 20,8%. Dari data tersebut terlihat bahwa sebagian besar siswa memiliki kecenderungan anorexia nervosa sedang. Kecenderungan anorexia nervosa mengandung pengertian suatu indikasi awal dari anorexia 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.

Hasil penelitian menunjukkan nilai terendah kepercayaan diri adalah 99 dan nilai tertinggi mencapai 172 dengan mean sebesar 136,68 dari 120 orang siswa yang menjadi subjek penelitian. Menunjukkan sebanyak 75 orang siswa yang memiliki kepercayaan diri sedang atau 62,5%, sebanyak 45 orang siswa memiliki kepercayaan diri tinggi atau sebesar 37,5%. Dari data tersebut terlihat bahwa sebagian besar siswa memiliki kepercayaan diri sedang. Kepercayaan diri merupakan 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 putri yang mengalami penyimpangan perilaku makan. Remaja putri merasa mereka tidak dapat mencapai apa yang diinginkan oleh lingkungan sekitarnya kemudian mereka menjadi ekstrim untuk berusaha menyesuaikan dengan tuntutan lingkungan sekitar (Eating Disorder Venture, 2006).

Hasil pengolahan data menunjukkan nilai terendah body image adalah 90 dan nilai tertinggi mencapai 155 dengan mean sebesar 119,57 dari 120 orang siswa yang menjadi subjek penelitian. Menunjukkan sebanyak 74 orang siswa yang memiliki body image sedang atau 61,7%, sebanyak 46 orang siswa memiliki body image tinggi atau sebesar 37,5%. Data tersebut terlihat bahwa sebagian besar siswa memiliki body image sedang. Body image merupakan sebuah persepsi seseorang mengenai tampilan fisik tubuhnya, bentuk dan beratnya. pada masa remaja body image dan rasa percaya diri sangatlah berkaitan, oleh karena itu kepedulian terhadap body image jangan dilihat sebagai sesuatu yang wajar dan normatif bagi remaja. Dalam menilai bentuk tubuh ada yang dikenal sebagai distorsi bentuk tubuh, distorsi bentuk tubuh muncul ketika seseorang melebihkan atau mengurangi pencitraan body image dengan ukuran yang sebenarnya.

### **Kesimpulan**

Penelitian yang ada selama beberapa tahun belakangan menunjukkan tingginya kecenderungan *anorexia nervosa* terutama pada remaja putri. Apabila hal ini terjadi terus menerus maka akan muncul dampak negatif baik dalam jangka pendek maupun jangka panjang bagi remaja putri tersebut. Menurut penelitian yang ada puncak

terjadinya kecenderungan *anorexia nervosa* muncul pada umur 15 sampai 20 tahun, dimana pada umur tersebut para remaja putri mulai meninggalkan rumah dan masuk pendidikan menengah atas bahkan kuliah.

Kecenderungan *anorexia nervosa* merupakan suatu indikasi awal dari *anorexia* yaitu niat atau keinginan seseorang yang ditandai sikap atau perilaku yang mengarah pada kelainan emosional, memiliki ketakutan yang teramat sangat terhadap kegemukan, adanya perubahan gambaran tubuh dan penolakan untuk mempertahankan berat badan secara normal yang ditunjukkan dengan pembatasan makan secara berlebih atau dengan melakukan hal-hal tertentu agar dapat menurunkan berat badan secara cepat. 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. Sedangkan *body image* merupakan perasaan, pengalaman, sikap dan evaluasi yang dimiliki seseorang mengenai tubuhnya yang meliputi bentuk tubuh, ukuran tubuh dan berat tubuh yang mengarah kepada penampilan fisik yang dapat bersifat positif atau negatif. Pencitraan tubuh langsing semampai masih menjadi idaman wanita. Fenomena ini dikawatirkan melipat gandakan kasus *anoreksia*. Sebab, para wanita ada kecenderungan menggunakan semua cara agar punya tubuh ideal. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh remaja putri siswa SMK Negeri 2 Kediri Kelas XII Jurusan Administrasi Perkantoran berjumlah 120 siswi, karena subjek yang dipakai adalah populasi maka penelitian ini disebut penelitian populasi. Alat ukur yang digunakan adalah skala kecenderungan *anorexia nervosa*, skala kepercayaan diri dan skala *body image*. Teknik analisis yang digunakan adalah analisis deskriptif, analisis korelasi dan analisis regresi linier berganda.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan negatif antara kepercayaan diri dengan kecenderungan *anorexia nervosa* pada remaja putri, ada hubungan negatif antara *body image* dengan kecenderungan *anorexia nervosa* pada remaja putri, ada hubungan negatif antara kepercayaan diri dan *body image* dengan kecenderungan *anorexia nervosa* pada remaja putri. Hipotesis yang menyatakan ada hubungan negatif antara kepercayaan diri dengan kecenderungan *anorexia nervosa* pada remaja putri diterima, kemudian hipotesis ada hubungan negatif antara *body image* dengan kecenderungan *anorexia nervosa* pada remaja putri diterima, dan hipotesis yang menyatakan ada hubungan negatif antara kepercayaan diri dan *body image* dengan kecenderungan *anorexia nervosa* pada remaja putri diterima.

#### Daftar Pustaka

- Andea, Raisa. 2009. Hubungan antara *Body Image* dan Perilaku Diet Pada Remaja. *Skripsi* (tidak diterbitkan). Fakultas Psikologi Universitas Sumatra Utara.
- American Psychiatric Assosiation. 1994. *Diagnostic and statistic manual of mental disorders* (DSM-IV) (4<sup>th</sup> ed.). Washington D. C.:Author.
- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta : PT. Rineka Cipta.
- Azwar, S. 2003. *Metodologi Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar Offset.
- Bierma, P. 1999. *Women's Health : Body Image*. [http://www.ahealthyme.com/topic/body\\_image](http://www.ahealthyme.com/topic/body_image)
- Bootzin, R. R., Bower, G. H. Crocker, E., & Hall, E. 1991. *Psychology Today An Introduction*. USA : McGraw-Hill, Inc.
- Brehm, B. A. 1999. *Body Dissatisfaction : Causes and Consequences*. <http://www.fitnessmanagement.com>.
- Brown, Judith E, dkk. 2005. *Nutrition Through the Life Cycle, 2th ed*. USA : Thomson Wadsworth

- Cash, T. F & Pruzinsky, T. 2002. *Body image : A handbook of theory, research and clinical practice*. Guilford Press.
- Cash, T. F. 1994. Body image attitudes : Evaluation, investment and affect : Perceptual motor skills. *Journal of psychology*, (78), 1168-1170.
- Chase, M. E. 2001. *Identity development and body image dissatisfaction in college females*. (50).
- Dacey, J. & Kenny, M. 2001. *Adolescent development (2th ed)*. USA: Brown & Benchmark Publishers.
- Darvill, W., & Powell, K. 2002. *The Puberty Book*. Jakarta : PT Gramedia Pustaka Utama.
- Davidson, G. C., Neale, J. M., & Kring, A. M. 2006. *Psikologi Abnormal*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Nasional (DEPDIKNAS). 2003. Kamus besar bahasa Indonesia, edisi ketiga. Jakarta: Balai Pustaka.
- Eating Disorders Venture. 2006. "Pro-Anorexia Web Sites", [www.eatingdisordershelpguide.com](http://www.eatingdisordershelpguide.com)
- Eko Praptomo, Pintahawan. 2009 Hubungan antara Penerimaan Diri dengan Kecenderungan Anoreksia Nervosa pada Model. *Skripsi* (tidak diterbitkan). Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Elga, Precha. 2007. Hubungan Antara *Body Dissatisfaction* dan Perilaku Diet Pada Remaja Putri. *Skripsi* (tidak diterbitkan). Fakultas Psikologi Universitas Indonesia. Jakarta
- Evans, Retta R., Jane Roy, Brian G., Karen We., & Donna B. (2008). Ecological strategies to promote healthy body image among children. *The journal of school health*, 78(7), 359-367.
- Farley, D. 1986. *Eating Disorders : When Thinness Becomes An Obsession*. <http://www4.nau.edu/fronske/brochures/eatdis.html>.
- Goldstein, David J. 2005. *The Management of Eating Disorders and Obesity, 2th ed*. New Jersey : Humana Press, inc
- Hakim, Thursan. 2002. Mengatasi Rasa Tidak Percaya Diri. Jakarta : Puspa-swara
- Hapsari, Ismira. 2009. Hubungan Faktor Personal dan Faktor Lingkungan dengan Kecenderungan Perilaku Makan Menyimpang. *Skripsi* (tidak diterbitkan). Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Indonesia, Jakarta.
- Hurlock, B. E. 1999. *Psikologi perkembangan : Suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan (edisi kelima)*. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Irfach. 2003. *Bulimia dan Anorexia, Penyimpangan Gangguan Makan*. Dalam *Muslimah* September 2003 hlm 19. Jakarta: PT. Variapop Grup.
- Jade, D. 1999. *Body image in our time*, [on-line]. Available FTP: <http://www.eating-disorders.org.uk>.
- Jones, D. C. 2002. Social comparison and body image: Attractiveness comparisons to models and peers among adolescent girls and boys. *Sex roles: Academic research library*, 45 (9/10), 645-664. [on-line]. Available FTP:[http://findarticles.com/p/articles/mim2294/is\\_2001\\_Nov/ai\\_87080429](http://findarticles.com/p/articles/mim2294/is_2001_Nov/ai_87080429).
- Kimmel, D. C., & Weiner, I. B. 1995 . *Adolescence : A Developmental Transition*. New York : John Wiley & Sons Publisher.
- Krummel, Debra A, dan Penny M. Kris-Etherton. 1996. *Nutrition in Women's Health*. Maryland : Aspen Publications, inc
- Kumara, A. 1988. Studi tentang Validitas dan Realiabilitas The Test of Self Confidence. *Laporan Penelitian* (tidak diterbitkan). Yogyakarta : Fakultas Psikologi Universitas Gajah Mada.
- Kurniawi, Yeni. 2006. Anorexia, Tren atau Kelainan, (on-line). Available at : <https://izzasyifa.wordpress.com/2006/12/19/anoreksia-tren-atau-kelainan/>
- Lauster, Peter. 2006. *Tes Kepribadian*. Jakarta : Bumi Aksara
- Lindenfield, Gael. 1997. *Mendidik Anak Agar Percaya Diri*. Alih Bahasa : Ediat Kamil. Jakarta : Arcan.
- Lyon, M., Chatoor, I., Atkins, D., Silber, T., Masimman, T. & Gray, J. 1997. Testing The Hypothesis of The Multidimensional Model of Anorexia

- Nervosa In Adolescence. <http://www.questia.com>.
- Maria, H., Prihanto, F. X., & Sukamto, M. E. 2001. Hubungan Antara Ketidakpuasan Terhadap Sosok tubuh (Body Dissatisfaction) dan Kepribadian Narsistik dengan Gangguan Makan (Kecenderungan *Anorexia Nervosa* dan *Bulimia Nervosa*). *Anima, Indonesian Psychological Journal*, Vol. 16, 3, 272 – 289.
- Markey, Charlotte N. and Markey Patrick M. 2005. Relations between body image and dieting behaviors: An examination of gender differences. *Journal of sex roles*, vol. 53, nos. 7/8, October 2005 (C\_2005).
- McComb, Jacalyn J. 2001. *Eating Disorders In Women and Children : Prevention, Stress Management, and Treatment*. Washington DC : CRC Press.
- McDuffie, Jennifer R & Betty G Kirkley. 1996. *Eating Disorder dalam Nutrition in Women's Health*. Maryland : Aspen Publisher, Inc.
- Neumark-Sztainer,, Dianne, et al 1996. *Nutrition Throughout The Life Cycle*. Singapore : Mc Graw Hill.
- Nevid, J.M., Rathus, S. A., & Greene, B. 2003. *Psikologi Abnormal*. Penerjemah: Tim Fakultas Psikologi Universitas Indonesia. Jakarta: Erlangga.
- Nurfiana, Henny. 2008. Hubungan Antara Self Esteem Dengan Kecenderungan Gangguan Makan *Anorexia Nervosa*. *Skripsi* (tidak diterbitkan). Fakultas Psikologi Universitas Ahmad Dahlan. Yogyakarta.
- Papalia, D. E., Olds, S. W., & Feldman, R. D. 2008. *Human development (Psikologi perkembangan edisi kesembilan)*. Jakarta: Kencana.
- Rahmat, Jalaludin. 2002. *Psikologi Komunikasi*. Bandung : Penerbit PT Remaja Rosda Karya.
- Rini, F. J. 2002. *Memupuk rasa percaya diri*. Jakarta : Team e-psikologi. (<http://www.e-psikologi.com/epsi/search.asp>)
- Rudatini, J.F.R. 1993. Kepercayaan Diri dan Pemakaian Kosmetik pada Karyawan Bank. *Skripsi* (tidak diterbitkan). Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada.
- Santoso, S. 2000. *Buku Latihan SPSS Statistik Parametrik*. Jakarta : Penerbit PT. Elex Media Komputindo.
- Santrock, J. W. 2003. *Perkembangan Remaja*. Penerjemah : Adelar, S. B. dan Saragih, Sherly. Jakarta : Erlangga.
- Seawell, A. H. & Danorf-Burg, S. 2005. Body image and sexuality in women with and without systemic lupus erythematosus. *Sex Roles*, 5(11/12), 865-876. [on-line]. Available FTP: [http://findarticles.com/p/articles/mi\\_m2294/is\\_11-12\\_53/ai\\_n16083985](http://findarticles.com/p/articles/mi_m2294/is_11-12_53/ai_n16083985).
- Small, K. 2001. *Addressing Body Image, Self Esteem and Eating Disorder* [On-line]. Available at <http://www.ucalgary.com.htm>.
- Soetjningsih. 2004. *Tumbuh Kembang Remaja dan Permasalahannya..* Jakarta: Penerbit Sagung Seto.
- Striegel-Moore RH, et al. 2003. "Eating disorders in white and black women" dalam *Prevention of Eating Disorders in At-Risk College-Age Women*. *Arch Gen Psychiatry/Vol 63, Aug 2006*. dari [www.archgenpsychiatry.com](http://www.archgenpsychiatry.com)
- Supratiknya, A. 1995. *Mengenal Perilaku Abnormal*. Yogyakarta : Kanisius.
- Tambunan, R. 2002. *Anorexia Nervosa* [On-line]. Available at <http://www.e-psikologi.com/remaja/index.htm>.
- Tantiani, T. 2007. *Perilaku Makan Menyimpang Pada Remaja di Jakarta*, (Tesis) Program Pascasarjana FKM UI, Jakarta.
- Thompson, J.K 2004. *Handbook of Eating Disorders & Obesity*. New Jersey : John Wiley & Sons, Inc.
- Townsend, C.M. 1998. *Diagnosa keperawatan pada psikiatri* (3rd ed.). Alih bahasa: Helen dan Daulima. Jakarta: Penerbit buku kedokteran EGC.
- Valencia, Carla. 2008. *Body image and self esteem*, [on-line]. Available FTP : <http://www.selfesteemawareness.com/bodyimage.htm>.
- Wahlqvist, M.L. 1997. *Food & Nutrition. Australia, Asia and the Pacific*. Australia : Allen & Unwin Pty., Ltd.

Yundini. 2006. Gangguan Penolakan Makan (Anoreksia Nervosa). Available at : [www.mail-rhive.com/sukasukamu@yahoo.com/msg00142.html](http://www.mail-rhive.com/sukasukamu@yahoo.com/msg00142.html)

\_\_\_\_\_.2010.  
[www.republika.co.id/berita/breaking-news/internasional/10/12/31/](http://www.republika.co.id/berita/breaking-news/internasional/10/12/31/)