**HUBUNGAN ANTARA KEPERCAYAAN DIRI DAN *BODY IMAGE* DENGAN KECENDERUNGAN GANGGUAN MAKAN PADA WANITA DEWASA AWAL**

**Elyna Norma Amalia Savitri1, Augustina Sulastri2**

Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata Semarang1,Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata Semarang2

elynasavitri@gmail.com1, ag.sulastri@uika.ac.id2

**Abstract**

*In general, every woman believes that having an unideal body weight makes them feel unconfident, both in terms of socializing with the opposite sex and with friends in their environment. This may give negative effect on their eating behavior and may cause eating disorders. This study aims to examine the relationship between self-confidence and body image on the tendency eating disorders among early adult women in Semarang. The sample for this research consisted of 106 early adult women in Semarang, with sample taken using a purposive sampling technique. This research employed quantitative research methods using the EAT-26 scale, self-confidence scale and MBSRQ-AS scale. Statistical test employed was multiple regression analysis which aimed to examine the relationship between variables studied, with the results showing a significance value of 0.000 (p<0.05) and F = 8.409, indicating that there is a significant relationship between self-confidence and body image and the tendency eating disorders in early adult women in Semarang.*

***Keywords*:** *Body image; Eating disorders; Early adult women; Self-confidence*

**Abstrak**

Pada umumnya setiap wanita menganggap bahwa memiliki berat tubuh yang kurang ideal membuat mereka merasa kurang percaya diri, baik dalam hal bersosialisasi dengan lawan jenis maupun dengan teman di lingkungannya. Hal tersebutlah juga dapat berpengaruh pada perilaku makan hingga dapat menyebabkan gangguan makan. Penelitian ini bertujuan untuk menguji hubungan antara kepercayaan diri dan *body image* dengan kecenderungan gangguan makan pada wanita dewasa awal di Semarang. Sampel penelitian ini berjumlah 106 wanita dewasa awal di Semarang, dengan teknik pengambilan sampel *purposive sampling*. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan menggunakan skala EAT-26, skala kepercayaan diri dan skala MBSRQ-AS. Uji korelasi dalam penelitian ini menggunakan uji statistik analisis regresi berganda yang bertujuan untuk melihat hubungan antar variabel, dengan hasil menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,000 (p<0,05) dan F = 8,409. Dengan demikian model diterima dan dapat dinyatakan bahwa ada hubungan yang signifikan antara kepercayaan diri dan *body image* dengan kecenderungan gangguan makan pada wanita dewasa awal di Semarang.

**Kata kunci**: Body image; Gangguan makan; Kepercayaan diri; Wanita dewasa awal

1. **Pendahuluan**

Kebiasaan dan perilaku makan dapat berdampak langsung terhadap status gizi seseorang. Sesseorang yang mengalami gangguan makan tidak sedikit akan menjurus pada perilaku makan yang menyimpang, hal ini lebih sering terjadi pada kalangan wanita dibandingkan pada pria (Melani, Hasanuddin & Siregar, 2021). Pada umumnya setiap wanita menganggap bahwa memiliki berat tubuh yang kurang ideal membuat mereka merasa kurang percaya diri, baik dalam hal bersosialisasi dengan lawan jenis maupun dengan teman di lingkungannya. Hal tersebut dikarenakan adanya kekhawatiran bahwa mereka akan diremehkan karena mempunyai berat badan yang berlebih (Rukmana, 2017). Deskripsi bentuk dan ukuran tubuh disebut sebagai persepsi yang dapat dipengaruhi oleh ukuran, dan penilaian terhadap bentuk tubuh yang diimpikan seseorang (Germove & Williams, dalam Kurniawan, Briawan & Caraka, 2015). Seseorang yang mengubah penampilannya secara fisik dianggap dapat meningkatkan rasa percaya diri, karena dengan berpenampilan yang lebih baik merasa lebih bahagia dan puas dengan penampilannya sehingga membuatnya menjadi lebih percaya diri (Ratnawati dan Sofiah, 2012).

Menurut Tiara (dalam Anggraini, 2019), seseorang yang memiliki tubuh tinggi serta kurus menjadi sebuah standar ideal oleh para wanita. Adanya standar tersebut, bentuk tubuh hingga standar ideal yang berlaku secara umum ialah seseorang yang memiliki tubuh proporsional yakni tinggi dan kurus. Tidak sedikit wanita mempunyai penilaian pada dirinya yakni dengan memiliki tubuh yang kurus, langsing, kecil hingga ideal merupakan bentuk tubuh yang sempurna, dengan begitu para wanita pun merasa lebih tampil percaya diri di hadapan orang lain. Hal tersebut juga yang membuat adanya tekanan besar agar dapat memiliki *body image* yang kurus, hingga menuntut seseorang untuk mempertahankan bentuk tubuh yang kurus serta cenderung tidak realistis (Nevid, Rathus & Greene, 2005).

Usia masa dewasa awal merupakan masa dimana seseorang dapat menjadi produktif, masa penuh masalah, masa ketegangan emosional, ketergantungan serta perubahan nilai (Hurlock, 2004). Masa perubahan nilai pada masa dewasa awal terjadi karena berbagai sebab, seperti adanya keinginan untuk dapat diterima oleh kelompok orang dewasa hingga kelompok sosial. Adanya penilaian tersebut di kalangan mahasiswa yakni standar tubuh saat ini yang mengutamakan penampilan fisik dan bentuk tubuh yang proposional membuat mereka merasa kurang percaya diri dan selalu menilai diri berdasarkan sudut pandang orang lain yaitu seperti teman pergaulannya (Nisa, 2021). Berdasarkan penelitian oleh Kurniawan, Briawan, & Caraka (2015) mengenai persepsi tubuh dan gangguan makan pada mahasiswa baru program ilmu gizi di IPB, ditemukan bahwa wanita cenderung memiliki persepsi negatif pada kepuasan bagian tubuhnya lebih banyak daripada laki-laki. Wanita dalam penelitian tersebut tidak merasa puas dengan bentuk tubuh mereka karena percaya bahwa karakteristik yang dimiliki tidak sesuai dengan standar fisik yang diinginkan, menunjukkan ketidakpuasan khusus terhadap bagian tubuh mereka.

Berdasarkan pemaparan di atas terlihat bahwa perhatian terhadap tubuh lebih banyak terjadi pada wanita. Hal tersebut selaras dengan hasil penelitian Robertson (dalam Aziz, 2016) pada wanita didapatkan hasil yakni 91% wanita memiliki rasa tidak puas akan tubuh mereka. Para wanita cenderung melebih-lebihkan ukuran tubuhnya dibandingkan pria, dimana wanita melihat diri mereka sendiri memiliki kelebihan berat badan bahkan pada saat orang lain menganggap mereka langsing (Almeida, dalam Alidia, 2018). Gangguan makan dapat terjadi pada usia remaja akhir dan usia dewasa awal (Yusuf, 2012). Penampilan fisik dengan bentuk yang proporsional dianggap sangat penting di kalangan wanita saat ini. Hal ini berdampak bagi wanita sehingga mengakibatkan rasa kurang percaya diri dan sering membandingkan dengan orang lain. Perilaku makan yang cenderung berlebihan dapat menyebabkan gangguan berat badan seperti obesitas, sedangkan perilaku makan yang mengurangi porsi atau jumlah makanan dari yang seharusnya dapat mengakibatkan penurunan berat badan hingga kekurangan gizi (Dewi, 2014).

Individu yang mengalami gangguan makan seringkali merasa kurang percaya diri, perasaan tidak berdaya hingga merasa tidak sebanding dengan orang lain. Individu tersebut cenderung melakukan diet serta mengurangi asupan makan sebagai mekanisme untuk mengatasi masalah dalam hidup mereka. Dengan menurunkan berat badan dianggap sebagai salah satu cara untuk dapat diterima oleh teman-teman dan keluarga (Rooslain, dalam Rukmana, 2017). Gangguan makan ditandai dengan kebiasaan pola makan yang salah, kesalahan dalam manajemen berat badan dan perilaku makan serta persepsi terhadap berat badan dan bentuk tubuh (Rukmana, 2017). Selain itu, gangguan makan mempunyai tiga gambaran klinis yakni anoreksia nervosa, bulimia nervosa, dan gangguan makan berlebih (Davison, John & Ann, 2014).

Survei awal mengenai kecenderungan gangguan makan pada wanita dewasa awal telah peneliti lakukan yang melibatkan 10 responden dengan kriteria usia 20–25 tahun yang mengalami kecenderungan tersebut. Tujuan survei adalah untuk mengidentifikasi jenis kecenderungan gangguan makan yang dialami. Hasil menunjukkan bahwa 90% responden merasa memiliki berat badan yang tidak ideal, dengan 10% merasa berat badan ideal namun tetap mengalami kecenderungan gangguan makan. Sebanyak 50% responden mulai mengalami kecenderungan gangguan makan dalam waktu kurang dari satu tahun. Berdasarkan aspek-aspek gangguan makan, sebagian besar responden mengalami dieting (70%), sedangkan sebagian kecil mengalami bulimia and *food preoccupation* (20%) dan *oral control* (50%). Survei juga mengungkap bahwa 90% responden merasa tidak puas dengan berat badan, sementara sejumlah besar juga tidak puas dengan bagian tubuh lainnya, seperti bagian bawah, tengah, dan atas (70%), tampilan otot (40%), wajah (30%), dan tinggi badan (10%).

Peneliti juga melakukan wawancara mendalam pada 3 wanita dewasa awal l (AR, AZ, dan KY) yang mengalami kecenderungan gangguan makan yang mengungkapkan bahwa AR, 22 tahun, mengonsumsi obat pelangsing dan memiliki kebiasaan makan yang buruk, termasuk melewatkan jam makan dan mengurangi porsi nasi. AZ, 23 tahun, pernah memuntahkan makanannya karena merasa bersalah, kesulitan mengendalikan nafsu makan, dan sulit berhenti makan. KY, 23 tahun, memiliki ketakutan akan menjadi gemuk, menghindari makan, dan mengurangi konsumsi nasi untuk menurunkan berat badan. Mereka semua mengalami ketidakpuasan terhadap bentuk tubuhnya, kurangnya kepercayaan diri dan keinginan mencapai berat badan yang dianggap ideal, mencerminkan potensi dampak negatif dari rendahnya kepercayaan diri dan citra tubuh yang negatif pada kecenderungan gangguan makan pada wanita dewasa awal.

Berdasarkan hasil survei dan wawancara yang telah dilaksanakan peneliti, dapat diketahui bahwa perilaku gangguan makan yang dialami subjek mengacu pada bentuk perilaku gangguan makan seperti memiliki rasa takut akan kelebihan berat badan, takut terlihat gemuk, tidak percaya diri akan tubuhnya hingga menghindari dan menunda waktu makan. Hal ini diperkuat oleh berbagai aspek menurut Garner (dalam Sinurat 2018) yakni diantaranya dieting yang berhubungan dengan pembatasan asupan makanan karena kekhawatiran terhadap bentuk tubuh, bulimia and food preoccupation yaitu perilaku dimana seseorang memiliki perhatian berlebihan terhadap makanan dan terdapat indikasi bulimia dan oral control yaitu kontrol diri terhadap makanan karena membutuhkan waktu lama untuk makan dan biasanya disertai adanya tekanan dari orang lain terhadap perilaku makannya.

Gangguan makan dipengaruhi oleh adanya rasa kepercayaan diri yang rendah, kebiasaan makan setiap harinya dan meyakini pandangan seseorang terhadap bentuk tubuhnya serta adanya faktor genetik (Melani, Hasanuddin & Siregar, 2021). Individu yang mengalami gangguan makan cenderung memiliki kepercayaan diri yang rendah karena individu tersebut merasa bentuk tubuh yang dimiliki kurang kurus ataupun kurang langsing (Ratnawati dan Sofiah, 2012). Seperti hasil penelitian mengenai hubungan antara kepercayaan diri dengan eating disorder yang dilakukan oleh Josenda (2018), didapatkan hasil yakni individu yang memiliki kepercayaan diri yang rendah maka semakin tinggi eating disorder yang dialami dan sebaliknya.

Kepercayaan diri ialah suatu sikap dan keyakinan terhadap kemampuan yang dimiliki seseorang sehingga tidak merasa cemas dalam melakukan suatu tindakan, bebas melakukan hal-hal yang disukainya dan bertanggung jawab atas segala perbuatan yang dilakukan, hangat dan santun dalam berinteraksi dengan orang lain (Lauster, 2003). Selain itu, kepercayaan diri juga mempengaruhi *body image* seseorang, semakin positif *body image* maka akan semakin tinggi tingkat kepercayaan dirinya dan sebaliknya, semakin negatif *body image* maka akan semakin rendah tingkat kepercayaan dirinya (Andiyati, 2016).

Beberapa hasil penelitian juga menunjukkan bahwa *body image* negatif dapat mengakibatkan seseorang mengalami gangguan makan, yang berarti *body image* negatif berpengaruh terhadap kecenderungan seseorang memiliki gangguan makan (Nadhirah, Kusnadi, Supriatna dan Fahriza, 2022). Hal ini didukung oleh hasil penelitian Virgandiri, Lestari, & Zwagery (2020) yang menjelaskan bahwa *body image* negatif dapat menyebabkan meningkatnya kecenderungan terjadinya gangguan makan. Selain itu, menurut Cash (dalam Ratnawati dan Sofiah, 2012), *body image* ialah sutu pengalaman seseorang berupa persepsi pada bentuk, berat tubuhnya dan juga perilaku yang mengarah pada evaluasi individu tersebut terhadap penampilan fisik.

Berdasarkan latar belakang serta hasil wawancara yang telah dikemukakan, dapat disimpulkan bahwa individu yang memiliki kepercayaan diri yang rendah serta memiliki *body image* negatif menjadi salah satu perspektif teoritis utama menderita gangguan makan. Dengan kata lain masih ditemukannya kecenderungan gangguan makan pada wanita dewasa awal yang memiliki kepercayaan diri rendah serta *body image* negative. Sedangkan individu yang memiliki kepercayaan diri tinggi dan *body image* positif lebih mampu mengontrol asupan makan dan memandang dirinya secara positif serta lebih menghargai bentuk tubuh yang dimilikinya.

Peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai hubungan antara kepercayaan diri dan *body image* dengan kecenderungan gangguan makan pada wanita dewasa awal karena belum ditemukan penelitian sejenis yang dilakukan pada wanita dewasa awal. Oleh karena itu, peneliti ingin mendalami dan mengkaji lebih jauh mengenai hubungan antara kepercayaan diri dan *body image* dengan kecenderungan gangguan makan pada wanita dewasa awal.

1. **Metode**

Identifikasi variabel dilakukan sebagai tahap untuk menetapkan variabel utama dalam penelitian yang akan dilakukan dengan tujuan menentukan fungsi dari variabel (Azwar, 2012). Variabel dalam penelitian meliputi variabel tergantung yaitu kecenderungan gangguan makan pada wanita dewasa awal (Y) dan variabel bebas yaitu kepercayaan diri (X1) dan *body image* (X2). Subjek dalam penelitian ini merupakan wanita dewasa awal dengan kriteria 20 hingga 25 tahun serta mengalami kecenderungan gangguan makan. Alasan peneliti menetapkan kriteria sampel ini dengan beberapa pertimbangan, yaitu wanita dewasa awal merupakan proses perkembangan masa peralihan dari masa remaja menuju dewasa, dimana lebih dominan untuk memperhatikan penampilan fisiknya dibandingkan dengan laki-laki (Hurlock, 2004). Selain itu, wanita dewasa awal cenderung memiliki keinginan untuk membangun interpersonal relationship yakni keinginan untuk terlihat menarik di pandangan lawan jenis (Erikson dalam Papalia, Olds, & Feldman, 2008).

Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling.* yaitu teknik pengambilan sampel dengan pertimbangan tertentu (Sugiyono, 2017). Alasan meggunakan teknik ini karena sesuai digunakan untuk penelitian kuantitatif, atau penelitian-penelitian yang tidak melakukan generalisasi (Sugiyono, 2017). Selain itu, tidak semua sampel memiliki kriteria sesuai dengan yang telah penulis tentukan. Oleh karena itu, sampel yang dipilih sengaja ditentukan berdasarkan kriteria tertentu yang telah ditentukan oleh penulis untuk mendapatkan sampel yang representatif.

Instrumen penelitian yang digunakan dalam pengumpulan data terdiri atas tiga skala psikologi berupa 1) Skala EAT-26 yang diadaptasi dari Sinurat (2018) dan disusun berdasarkan aspek gangguan makan dari Garner (1993) yaitu *dieting, bulimia* dan *food preoccupation, oral control* yang terdiri dari 26 aitem*.* 2) Skala kepercayaan diri yang diadaptasi dari penelitian Triwiandara (2020) dengan reliabilitas 0.733 yang terdiri dari 40 aitem dan disusun berdasarkan aspek kepercayaan diri dari Lauster (2003) yakni keyakinan akan kemampuan diri, optimis, objektif, bertanggung jawab, rasional dan realistis. 3) Skala MBSRQ-AS yang diadaptasi dari penelitian Setiawan (2020) dengan reliabilitas 0.781 yang terdiri dari 40 aitem dan disusun berdasarkan aspek *body image* menurut Cash & Pruzinsky (2002) yakni Evaluasi penampilan, orientasi penampilan, kepuasan terhadap bagian tubuh, kecemasan menjadi gemuk, pengkategorian ukuran tubuh.

Analisis data yang akan digunakan untuk menguji hubungan antara kepercayaan diri dan *body image* dengan kecenderungan gangguan makan dilakukan dengan menggunakan teknik analisis regresi linier untuk melihat hubungan antara variabel independen dan variabel dependen dalam penelitian ini. Sedangkan pengujian hubungan antara kepercayaan diri dengan kecenderungan gangguan makan, serta pengujian hubungan antara *body image* dengan kecenderungan gangguan makan dilakukan dengan menggunakan pengujian koefisien korelasi dengan menggunakan uji *pearson correlation*. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan program *Statistical Package for Social Science* (SPSS) 23.0 *for Windows* karena data yang diperoleh berupa angka-angka dan metode statistik dapat memberikan hasil yang objektif.

1. **Hasil dan Pembahasan**

**Hasil**

Penelitian ini dilakukan pada wanita dewasa awal di Kota Semarang yang berjumlah 106 responden dengan menggunakan kuesioner penelitian yang terstandarisasi dengan *google form.* Hasil analisis terhadap alat ukur skala EAT-26 yang berjumlah 26 aitem dengan koefisien realibilitas sebesar 0.843. skala kepercayaan diri yang berjumlah 40 aitem dengan koefisien realibilitas sebesar 0.842. skala MBSRQ-AS yang berjumlah 40 aitem dengan koefisien realibilitas sebesar 0.815. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, didapatkan hasil analisis deskriptif responden sebagai berikut.

Tabel 1

Deskriptif responden (N=106)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Karakteristik** | **Jumlah (Orang)** | **Presentase (%)** |
| **Usia** |
| 20 tahun | 14 | 13,21 % |
| 21 tahun | 20 | 18,87 % |
| 22 tahun | 23 | 21,70 % |
| 23 tahun | 18 | 16,98 % |
| 24 tahun | 16 | 15,09 % |
| 25 tahun | 15 | 14,15 % |
| **Pekerjaan** |
| Karyawan swasta | 48 | 45,28 % |
| Mahasiswa | 40 | 37,74 % |
| Wirausaha | 10 | 9,43 % |
| Pegawai negri | 5 | 4,72 % |
| Ibu rumah tangga | 3 | 2,83 % |

Tabel 1 di atas menunjukkan bahwa dapat dilihat dari karakteristik usia, bahwa sebagian besar responden didominasi dengan usia 22 tahun yaitu sebanyak 23 orang (21,70%). Dilihat dari karakteristik pekerjaan diketahui bahwa sebagian besar responden memiliki pekerjaan sebagai Karyawan Swasta yaitu sebanyak 48 orang (45,28%). Dengan demikian dapat dikatakan bahwa subjek berusia 23 tahun dan memiliki pekerjaan sebagai karyawan swasta jumlahnya lebih banyak dari subjek lainnya.

* 1. **Uji Normalitas**

Uji normalitas pada penelitian ini dilakukan melalui teknik One Sample Kolmogorov Smirnov dengan bantuan program SPSS Versi 23.0 for windows. Hasil dari analisis uji normalitas pada penelitian ini dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 2.

Hasil Uji Normalitas

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Variabel** | **KSZ** | **Sig.** | **Keterangan** |
| Kecenderungan Gangguan Makan | 0,078 | 0,122 | Normal |
| Kepercayaan Diri |
| *Body Image* |

Berdasarkan tabel 2, dapat diketahui bahwa nilai signifikansi yang diperoleh adalah 0,122 (p>0,05) yang artinya sebaran data pada ketiga variabel termasuk pada kategori normal.

* 1. **Uji Linearitas**

Uji linearitas dilakukan untuk menguji ada tidaknya hubungan liniear yang signifikan antara dua variabel yang diteliti. Suatu hubungan dikatakan linier apabila nilai *Deviation from Linearity* Sig. >0,05. Hasil uji linieritas pada penelitian ini dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 3.

Uji Linearitas

|  |  |
| --- | --- |
| **Variabel** | *Deviation from Linearity* |
| **F** | **Sig.** |
| Kepercayaan diri\* Kecenderungan gangguan makan  | 0,696 | 0,898 |
| *Body image\** Kecenderungan gangguan makan | 1,023 | 0,460 |

Berdasarkan tabel 3, kedua variabel pada penelitian ini memliki hubungan yang linear atau >0,05 maka dapat dikatakan bahwa data penelitian ini telah memenuhi uji linearitas.

* 1. **Uji Hipotesis**

Uji hipotesis mayor dalam penelitian ini dilakukan dengan teknik analisis *Multiple Linear Regression* yang digunakan untuk menganalisis hubungan antara dua atau lebih variabel independen (prediktor) dan satu variabel dependen (respon). Adapun hasil uji ini dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4.

Hasil Uji *Multiple Linear Regression*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Variabel | Koefisien Regresi | thitung | Sig. |
| Konstanta | 75,459 |  |  |
| X1 | 0,038 | 0,367 | 0,714 |
| X2 | -0,391 | -3,522 | 0,001 |

Fhitung = 8,409; Sig. = 0,000

Rsquare = 0,140

Tabel 4 menunjukkan bahwa Fhitung yang diperoleh adalah 8,409 dengan nilai signifikansi 0,000 yang artinya ada hubungan antara kepercayaan diri dan *body image* dengan kecenderungan gangguan makan pada wanita dewasa awal sementara persamaan regresi dalam penelitian ini yaitu Y= 75,459 + 0,038X1 – 0,391 X2.

Tabel 5.

Hasil Uji Korelasi Pearson

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Hubungan Variabel | N | Koefisien Korelasi | Sig. |
| X1-Y | 106 | -0,192 | 0,049 |
| X2-Y | 106 | -0,373 | 0,000 |

Tabel 5 menunjukkan bahwa hasil uji antara kepercayaan diri dengan kecenderungan gangguan makan (X1–Y) memperoleh koefisien korelsi rx1y= -0,192 dengan taraf sig= 0,049 (p<0,05) yang artinya ada hubungan negatif antara kepercayaan diri dengan kecenderungan gangguan makan pada wanita dewasa awal sementara itu hasil uji antara *body image* dengan kecenderungan gangguan makan (X2-Y) memperoleh rx2y = -0,373, dengan sig= 0,000 (p<0,05) yang artinya ada hubungan negatif signifikan antara *body image* dengan kecenderungan gangguan makan pada wanita dewasa awal.

**Pembahasan**

Gangguan makan adalah gangguan psikologis serta medis yang dapat mengakibatkan permasalahan utama dalam perilaku makan untuk mengontrol berat badan seseorang (Syarafina & Probosari, 2014) serta dapat mempengaruhi berbagai aspek kehidupan seseorang. Pada penelitian ini, hasil uji hipotesis dengan analisis *multiple linear regression* memperoleh hasil sig= 0,000 (p<0,05) dan Fchange= 8,409 yakti ada pengaruh signifikan antara kepercayaan diri dan *body image* terhadap kecenderungan gangguan makan pada wanita dewasa awal dengan sumbangan efektif sebesar 14% (R Square 0,140 x 100) sementara 86% dipengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian. Hal ini dapat diartikan bahwa wanita yang merasa tidak percaya diri dan tidak puas dengan citra tubuhnya lebih rentan terhadap gangguan makan seperti puasa berlebihan atau kebiasaan muntah, yang dapat menyebabkan penyakit mental, fisik, fisiologis, dan psikososial yang serius serta dapat mengarah pada gangguan makan seperti anoreksia nervosa atau bulimia nervosa (Klump et.al, 2009). Selain itu, hasil penelitian ini juga selaras dengan penelitian (Ratnawati & Sofiah, 2012) yang mengungkapkan bahwa kepercayaan diri dan *body image* secara bersama-sama memberikan pengaruh terhadap kecenderungan anorexia nervosa dengan kontribusi sebesar 35,2%.

Adanya korelasi yang signifikan antara kepercayaan diri dan *body image* terhadap kecenderungan gangguan makan pada wanita dewasa awal sesuai dengan teori yang menyatakan bahwa keindahan tubuh, seperti yang dijelaskan oleh Asokawati (dalam Rudatini, 1993), erat hubungannya dengan tingkat kepercayaan diri seseorang. Gejala yang muncul dalam upaya mencapai *body image* yang dianggap ideal dapat dianggap sebagai suatu bentuk pengurangan kepercayaan diri, terutama pada individu yang terlalu fokus pada penampilan fisik semata. Ketidakpuasan terhadap penampilan fisik, menurut teori ini, dapat merugikan kepercayaan diri dan kesejahteraan emosional seseorang. Penderita anoreksia nervosa, sebagai contoh, cenderung menganggap kelebihan berat badan sebagai suatu pelanggaran terhadap standar citra tubuh ideal mereka, dan perbandingan dengan citra tubuh orang lain yang dianggap menarik dapat memicu ketidakpuasan terhadap *body image* mereka sendiri.

Masa dewasa muda yang dimulai dari akhir masa remaja adalah periode yang khas antara usia 18 hingga 25 tahun dimana para remaja menjadi lebih mandiri dan mungkin mengadopsi pola perilaku kesehatan sendiri. Penelitian sebelumnya telah mengidentifikasi berbagai faktor risiko gangguan makan pada mahasiswa di berbagai budaya dan negara. Faktor-faktor utama yang diidentifikasi untuk risiko gangguan makan pada populasi mahasiswa universitas termasuk usia, jenis kelamin, transisi budaya dan globalisasi, urbanisasi, westernisasi yang dipicu media, dan faktor psikologis seperti stres yang dirasakan dan kekhawatiran bentuk tubuh (Mase et.al, 2013; Becker et.al, 2011)

Uji hipotesis kedua yang dilakukan dengan Teknik korelasi pearson yang memperoleh hasil rx1y= -0,192 dengan taraf signifikansi= 0,049 (p<0,05) yang artinya ada hubungan negatif antara kepercayaan diri dengan kecenderungan gangguan makan pada wanita dewasa awal dimana semakin tinggi kepercayaan diri pada wanita dewasa awal, maka semakin rendah kecenderungan gangguan makan dan begitupun sebaliknya. Kepercayaan diri merujuk kepada keyakinan individu dengan bakat atau kemampuan yang dimilikinya sehingga merasa bebas dan tidak akan menimbulkan kecemasan dalam bertindak (Lauster, 2003) dan salah satu faktor yang memengaruhi kepercayaan diri adalah penampilan fisik (Santrock, 2003).

Pada umumnya para wanita lebih banyak memperhatikan penampilan dibanding aspek lain dalam diri mereka dan banyak di antaranya yang tidak menyukai apa yang mereka lihat di cermin (Ifdil, Denich & Ilyas, 2017). Menurut Neumark-Stainer (2000), rendahnya tingkat kepercayaan diri berkaitan secara signifikan dengan praktik berdiet dan perilaku makan yang tidak sehat. Individu yang memiliki tingkat kepercayaan diri yang rendah memiliki peluang 3,74 kali lebih tinggi untuk melakukan berdiet dan 5,95 kali lebih besar untuk terlibat dalam perilaku makan yang tidak normal. Temuan serupa diungkapkan oleh Fisher dan rekan-rekannya, yang menemukan korelasi antara perilaku makan yang tidak sehat, rendahnya rasa percaya diri, dan tingginya tingkat kepanikan di kalangan siswa SMA (McComb, 2001).

Pengujian hipotesis ketiga antara *body image* dengan kecenderungan gangguan makan pada wanita dewasa awal memperoleh rx2y= -0,373, dengan sig= 0,000 (p<0,05) yang artinya ada hubungan negatif signifikan antara *body image* dengan kecenderungan gangguan makan pada wanita dewasa awal yang artinya semakin tinggi *body image* pada wanita dewasa awal, maka semakin rendah kecenderungan gangguan makan dan begitupun sebaliknya. *Body image* mencerminkan gambaran yang dimiliki seseorang mengenai dirinya sendiri sebagai makhluk yang mempunyai fisik, fisik yang dimaksud disini adalah bentuk tubuh seseorang (Burn, 2005).

Seseorang yang memiliki tubuh ideal bisa saja memiliki *body image* yang negatif (Rice & Dolgin, 2002) sehingga hal tersebut dapat meningkatkan kecenderungan mengalami gangguan makan. Semakin besar perbedaan antara berat badan aktual dan berat badan yang diinginkan, semakin besar upaya yang ditempuh untuk meningkatkan penampilan, dan risiko individu untuk menjalani diet yang tidak sehat juga semakin tinggi (Cooper & Stein, dalam Siregar, 2017). *Body image* yang negatif merupakan komponen penting dari berbagai masalah kesehatan yang umum terjadi pada perempuan, seperti depresi, obesitas, dan berbagai gangguan pola makan yang tidak sehat (Cash & Pruzinsky, 2002). *Body image* negatif tidak hanya mengacu pada ketidakpuasan terhadap tubuh, tetapi juga pada investasi kognitif dan perilaku yang berlebihan dalam penampilan fisik seseorang untuk menentukan persepsi diri.

1. **Kesimpulan**

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan yang telah diuraikan, maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis pertama pada penelitian ini diterima dimana ada pengaruh yang signifikan antara kepercayaan diri dan *body image* secara bersama-samadengan kecenderungan gangguan makan pada wanita dewasa awal dengan sumbangan efektif sebesar 14%. Dengan kata lain, 86% kecenderungan gangguan makan dipengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian. Hipotesis kedua dan ketiga pada penelitian ini juga dapat diterima dimana ada hubungan negatif antara kepercayaan diri dengan kecenderungan gangguan makan pada wanita dewasa awal serta ada hubungan negatif signifikan antara *body image* dengan kecenderungan gangguan makan pada wanita dewasa awal.

**Daftar Pustaka**

Alidia, Fauzana. 2018. *Body Image* Siswa Ditinjau Dari Gender. *Jurnal Tarbawi: Jurnal Ilmu Pendidikan*. 14 (2). 79-72.

Andiyati, Anggoro D. W. 2016. Hubungan Antara *Body Image* Dengan Kepercayaan Diri. *Jurnal Bimbingan Konseling Edisi 4*. 80-88.

Anggraini, Meilan. 2019. Hubungan Antara Citra Tubuh Dan Kepercayaan Diri Pada Wanita Bertubuh Besar. *Skripsi*. Sanata Dharma University.

Aziz, Jwana. 2016. Social Media And Body Issues In Young Adults: An Empirical Study On The Influence Of Instagram Us On *Body Image* And Fatphobia In Catalan University. *Research Project Of The Department Of Communication.* Universitat Pompeu Fabra.

Becker, A. E., Fay, K. E., Agnew-Blais, J., Khan, A. N., Striegel-Moore, R. H., & Gilman, S. E. (2011). Social Network Media Exposure And Adolescent Eating Pathology In Fiji. *The British Journal Of Psychiatry*. 198(1), 43-50.

Burns, R. B. 2005. *Konsep Diri: Teori, Pengukuran, Perkembangan Dan* *Perilaku*. Jakarta: Penerbit Arcan.

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

Davison, Gerald C., John M.N, Dan Ann, M.K. 2014. *Psikologi Abnormal*. Alih Bahasa: Noermalasari. Jakarta: Raja Grafindo Persada.

Dewi, T. R. 2014. Studi Deskriptif: Perilaku Makan Pada Mahasiswa Universitas Surabaya. *Calyptra : Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya*, *3*(2). 1– 15.

Garner, D. M. 1993. Eating Attitudes Test (Eat-26): Scoring And Interpretation.

Hurlock, E. B. 2004. *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Erlangga.

Ifdil, Ifdil., Denich, Amanda Unzilla., Ilyas, Asmidiir. 2017. Hubungan Body Image Kepercayaan Diri Remaja Putri. *Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling*. 2 (3) 107-113.

Josenda, Naomi Ariella. 2018. Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dengan Eating Disorder Pada Model Catwalk Di Kota Malang. *Skripsi*. Universitas Brawijaya Malang.

Klump, K. L., Bulik, C. M., Kaye, W. H., Treasure, J., & Tyson, E. (2009). Academy For Eating Disorders Position Paper: Eating Disorders Are Serious Mental Illnesses. *International Journal Of Eating Disorders*. 42(2), 97-103.

Kurniawan, M. Y., Briawan D, Caraka, R. E. 2015. Persepsi Tubuh Dan Gangguan Makan Pada Remaja. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*. 11(3). 105-114.

Lauster, P. 2003. T*es Kepercayaan Diri.* Jakarta: Bumi Aksara

Mase, T., Miyawaki, C., Kouda, K., Fujita, Y., Ohara, K., & Nakamura, H. (2013). Relationship Of A Desire Of Thinness And Eating Behavior Among Japanese Underweight Female Students. *Eating And Weight Disorders-Studies On Anorexia, Bulimia And Obesity*. 18, 125-132.

Mccomb, Karen., Moss, Cynthia., Durant, Sarah., Baker Lucy., & Sayialel, Soila. 2001. Matriarchs As Repositories Of Social Knowledge In African Elephants. Science, 292(5516), 491–494.

Melani, Sri Ayu., Hasanuddin., & Siregar, Nina Siti Salmaniah. 2021. Hubungan Kepercayaan Diri Dengan Gangguan Makan Anorexia. *Jurnal Sago Gizi Dan Kesehatan*. 2(2). 170-177.

Nadhirah, Nadia Aulia., Kusnadi, G. A., & Supriatna, Mamat. 2022. *Body Image* Negative Mengakibatkan Seseorang Mengalami Eating Disorder. *Quanta*. 6 (3). 22-28.

Neumark-Stainer, D, Et Al.2003. Correlates Of Fruit And Vegetables Intake Among Adolescent. Preventive Medicine. 37(3). 198-208.

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

Nisa, Hayatul. 2021. Hubungan Body ImageDengan Kepercayaan Diri Pada Mahasiswa UIN Ar-Ranity Banda Aceh. *Skripsi*. Universitas Islam Negeri Ar-Ranity.

Papalia, Old, & Feldman. 2008. *Human Development*. New York: Mcgraw- Hill.

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

Rice, F. P., & Dolgin, K.G. 2002. *The Adolescent: Development, Relationship, And Culture (10th Ed*). Boston: A Pearson Education Company.

Rudatini, J. F., 1993. Kepercayaan Diri Dan Pemakaian Kosmetika Pada Kaiyawati Bank. *Skripsi.* Yogyakarta: Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada

Rukmana, Labibah E. 2017. Kepercayaan Diri Pada Wanita Dewasa Awal Penderita Binge Eating. *Jurnal Psikologi*. 10 (2). 121-128.

Santrock, J.W. 2003. *Adolescence: Perkembangan Remaja*. Erlangga.

Setiawan, Benny Windoko. 2020. Hubungan Antara Body ImageDengan Kepercayaan Diri Pada Remaja Awal. *Skripsi*. Universitas Semarang.

Sinurat, D. I. A. 2018. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kecenderungan Gangguan Makan Pada Remaja. *Thesis*, Fakultas Psikologi UIN Syarif Hidayatullah Jakarta.

Siregar, Rohana Uly Pradita. 2017. Hubungan Citra Tubuh Dengan Gangguan Makan Pada Remaja Putri Masa Pubertas. *Jurnal Ilmiah Keperawatan*, *3* (1), 1–7.

Sugiyono. 2017. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D.* Bandung : Alfabeta, Cv.

Triwiandra, Palma. 2022. Hubungan Antara *Body Image* Dengan Kepercayan Diri Pada Remaja Putri. *Skripsi*. Universitas Islam Riau.

Virgandiri, Senna., Lestari, Dhian Ririn & Zwagery, Rika Vira. 2020. Relationship Of *Body Image* With Eating Disorder In Female Adolescent. *Jurnal Ilmu Keperawatan*. 8 (1). 53-59.

Yusuf, S. 2012. *Psikologi Perkembangan Anak Dan Remaja*. Bandung: Remaja Rosdakarya.



