



**PENGARUH SIKAP TERKAIT STANDAR KECANTIKAN TERHADAP PERILAKU MAKAN YANG TIDAK SEHAT PADA REMAJA DENGAN KETIDAKPUASAN TUBUH SEBAGAI VARIABEL MEDIATOR**

*THE INFLUENCE OF ATTITUDE TOWARD BEAUTY STANDARD ON UNHEALTHY EATING ATTITUDE IN ADOLESCENT WITH BODY DISSATISFACTION AS MEDIATOR VARIABLE*

**Ismayati Purnama Ramadhani<sup>1</sup>, Pramesti Pradna Paramita, M.Ed.Psych., Ph.D, Psikolog<sup>2</sup>**

Departemen Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental, Fakultas Psikologi Universitas Airlangga

Email: ismayati.purnama.ramadhani-2018@psikologi.unair.ac.id

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh sikap terkait standar kecantikan terhadap perilaku makan yang tidak sehat pada remaja perempuan dengan dimediasi oleh ketidakpuasan tubuh. Standar kecantikan berupa bentuk tubuh yang kurus dan langsing sering diasosiasikan dengan perilaku makan yang tidak sehat, terutama pada remaja perempuan. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dan partisipan dalam penelitian ini adalah 203 remaja perempuan dengan rentang usia 12-18 tahun yang tinggal di Indonesia. Hasil uji bootstrapping menunjukkan bahwa terdapat efek mediasi penuh ketidakpuasan tubuh pada pengaruh sikap terkait standar kecantikan terhadap perilaku makan yang tidak sehat pada remaja perempuan.

**Kata Kunci:** perilaku makan, ketidakpuasan tubuh, standar kecantikan, remaja

**ABSTRACT**

*This study aims to determine the effect of attitudes toward beauty standards on unhealthy eating attitude in female adolescents mediated by body dissatisfaction. The standard of beauty in the form of a thin and slender body shape is often associated with unhealthy eating attitude, especially among female adolescents. This research is a quantitative cross-sectional study and the participants in this study were 203 female adolescents with an age range of 12-18 years living in Indonesia. Bootstrapping test results show that there is a full mediating effect of body dissatisfaction on the effect of attitudes related to beauty standards on unhealthy eating behavior in female adolescents.*

**Keywords:** eating attitude, body dissatisfaction, beauty standard, adolescent

**PENDAHULUAN**

Prevalensi gangguan makan telah menjadi permasalahan yang umum di berbagai belahan dunia dan dikaji sejak awal tahun 1960-an. Pada awal kemunculannya, penelitian terkait gangguan makan berfokus dengan konsep gangguan makan secara klinis (Bruce, 1961; Bruce, 1961). Berbagai data menunjukkan bahwa gangguan makan lebih banyak dialami oleh remaja perempuan dibandingkan dengan remaja laki-laki (Fernandez dkk, 2006; Sanlier dkk, 2008; Kazim dkk, 2017).

Kajian mengenai gangguan makan menunjukkan bahwa gangguan makan

seringkali diawali oleh perilaku makan yang tidak sehat (Saleh, 2018). Perilaku makan yang tidak sehat dicirikan oleh perilaku seperti diet kaku, kebiasaan makan yang kacau, makan berlebihan, mengosongkan perut, dan keasyikan makan, yang mengarah pada gangguan dan penurunan kualitas hidup (Welch, 2009).

Salah satu faktor yang banyak dikaitkan dengan perilaku makan yang tidak sehat yaitu internalisasi standar kecantikan. Standar kecantikan sering dikaitkan sebagai faktor resiko paling mungkin terkait berkembangnya perilaku makan yang tidak sehat. Studi yang dilakukan oleh Yamamiya (2005)



menemukan bahwa gambar idealisasi cantik dan kurus mempengaruhi citra tubuh dengan sikap mendukung standar kecantikan yang tinggi. Menginternalisasi tubuh ideal yang kurus secara tidak realistis, meningkatkan risiko gangguan makan melalui ketidakpuasan tubuh, pembatasan pola makan, dan depresi (Evans, 2013). Internalisasi tubuh ideal yang kurus memprediksi perilaku makan yang tidak teratur yang dimediasi oleh ketidakpuasan tubuh (Evans, 2013).

Ketidakpuasan tubuh, berkaitan dengan evaluasi subjektif negatif dari tubuh seseorang, dikaitkan dengan banyak konsekuensi kesehatan psikologis dan fisik yang negatif (Quittka, 2019). Salah satu konseptualisasi ketidakpuasan tubuh mencakup pengalaman ketidaksesuaian antara bentuk tubuh aktual dan ideal yang dirasakan (Lantz, 2018). Ketidakpuasan tubuh umumnya terjadi di antara wanita dari segala usia, terutama terjadi selama masa remaja ketika citra tubuh adalah "komponen terpenting" dari harga diri remaja perempuan (Thompson & Smolak, 2001). Masa remaja adalah periode ketika jenis masalah tertentu termasuk ketidakpuasan tubuh lebih mungkin muncul daripada periode perkembangan lainnya.

## TINJAUAN PUSTAKA

**Remaja:** Masa remaja adalah masa peralihan dari anak-anak menjadi dewasa, peralihan tersebut mencakup banyak aspek yaitu biologis, kognitif dan sosial-emosional (Santrock, 2010). Perubahan biologis, kognitif, dan sosial-emosional yang terjadi berkisar dari perkembangan fungsi seksual, proses berfikir abstrak sampai pada kemandirian (Santrock, 2010). Pada aspek perkembangan fisik, remaja akan melalui masa pubertas. Pubertas adalah periode pematangan fisik yang cepat yang melibatkan

perubahan hormonal dan tubuh yang terjadi terutama selama masa remaja awal (Santrock, 2010).

**Perilaku makan yang tidak sehat:** perilaku makan yang tidak sehat merupakan gejala atau simtom yang dapat mengarah pada gangguan makan secara klinis (Garner, 1982). Dengan kata lain bahwa perilaku makan yang tidak sehat merupakan simtom dari gangguan makan namun belum mampu memenuhi kriteria dari penegakan diagnosa gangguan makan. Menurut Garner & Garfinkel (1979) perilaku makan yang tidak sehat mencakup gejala gangguan makan berupa keasyikan makan, citra tubuh kurus, perilaku memuntahkan makanan dan penyalahgunaan pencahar, diet, perilaku makan lambat, perilaku makan sembunyi-sembunyi, dan tekanan sosial yang dirasakan untuk menambah berat badan. Tingkat perilaku makan tidak sehat yang tinggi memerlukan pemeriksaan lebih lanjut karena dapat mengarah pada gangguan makan.

**Ketidakpuasan tubuh;** Cooper dkk (1987) menyebutkan ketidakpuasan tubuh dapat dinilai ketika individu membandingkan persepsi citra tubuh dengan orang lain, orientasi berlebihan terhadap citra tubuh, persepsi diri sendiri terhadap tubuh dan adanya perubahan yang drastis terhadap bentuk tubuh. Ketidakpuasan tubuh memberikan penilaian khusus tentang pengalaman fenomenal keprihatinan tentang bentuk tubuh bersama dengan anteseden dan konsekuensinya. Aspek-aspek ketidakpuasan tubuh menurut Cooper, Taylor, Cooper, dan Fairburn (1987) yaitu; persepsi diri sendiri terhadap bentuk tubuh, membandingkan persepsi mengenai citra tubuh dengan orang lain, bentuk sikap yang fokus terhadap perubahan citra tubuh dan perubahan yang drastis terhadap persepsi mengenai tubuh.



**Sikap terkait bentuk tubuh;** konsep sikap terkait standar kecantikan dikemukakan oleh Heinberg dkk (1995). Heinberg menerangkan bahwa sikap terkait standar kecantikan adalah bagaimana individu menerima standar penampilan yang disetujui secara sosial. Tubuh yang kurus telah menjadi menjadi prioritas standar kecantikan secara sosiohistoris, wanita juga ditekan untuk mencapai tujuan penampilan lain yang seringkali bertentangan secara biologis, termasuk memiliki payudara besar atau fisik berotot (Heinberg dkk, 1995). Sikap terkait standar kecantikan didefinisikan sebagai kesadaran pengakuan individu terhadap pengaruh masyarakat bersamaan dengan penerimaan dan internalisasi standar kecantikan yang digembor-gemborkan oleh masyarakat (Heinberg dkk, 1995).

### METODE

Penelitian ini menggunakan metode *cross-sectional*. Partisipan dalam penelitian ini adalah remaja perempuan yang berusia 12-18 tahun yang tinggal di Indonesia dan bersedia menjadi mengikuti penelitian ini. Secara keseluruhan partisipan yang memenuhi kriteria berjumlah 203 partisipan (N=203, 99.5%) dan 1 orang partisipan tidak bersedia mengikuti penelitian (N=1, 0.004%). Pemilihan partisipan menggunakan metode *non-probability* sampling dengan metode *accidental sampling*.

Sikap terhadap standar kecantikan diukur menggunakan *Sociocultural Attitudes Towards Appearance Questionnaire-4* yang dikembangkan oleh Schaefer dkk (2015) untuk menilai pengakuan dan penerimaan perempuan terhadap standar penampilan yang disetujui masyarakat.

Ketidakpuasan tubuh diukur menggunakan *Body Shape Questionnaire*

yang pertama kali dikembangkan oleh Cooper dkk (1987) untuk dikembangkan untuk mengukur perhatian terhadap bentuk dan penampilan tubuh, terutama terkait dengan persepsi individu terkait perasaan gemuk.

Perilaku makan yang tidak sehat menggunakan *Eating Attitude Test* yang pertama kali dikembangkan oleh Garner (1982) untuk dikembangkan untuk mengukur gejala dan karakteristik gangguan makan sebagai deteksi dini.

### HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil analisis deskriptif menunjukkan sebagian besar partisipan penelitian menunjukkan tingkat paparan standar kecantikan sedang (67,98%), kategori rendah (16,25%), dan kategori tinggi (15,76%). Ketidakpuasan tubuh partisipan penelitian ini sebagian besar berada pada tingkat sedang (61.08%) kategori rendah (19,21%) dan kategori tinggi (19.70%). Sebagian besar partisipan pada penelitian ini menunjukkan tingkat perilaku makan tidak sehat yang rendah (78.32%) dan sebagian lainnya tinggi (21.67%).

Berdasarkan analisis *bootstrap* dapat diketahui bahwa paparan standar kecantikan oleh media *tidak dapat menjelaskan secara langsung* perilaku makan yang tidak sehat pada remaja perempuan (B=0.0555CI<sub>95</sub>[-0.747;0.175], SE=0.613 p=0.366) proporsi yang lebih besar terjadi apabila efek tersebut di mediasi oleh ketidakpuasan tubuh (B=0.3123CI<sub>95</sub>[-0,0747; 5.611], SE=0,557, p=<0.001). Ketidakpuasan tubuh dapat menjelaskan 84.9% dari *total effect* dengan bentuk mediasi penuh (*full mediation*).

Studi ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh sikap terkait standar kecantikan terhadap perilaku makan yang tidak sehat pada remaja perempuan dengan dimediasi ketidakpuasan tubuh pada remaja perempuan. Hasil analisis mediasi menunjukkan adanya efek positif ketidakpuasan tubuh sebagai



mediator pada pengaruh sikap terkait standar kecantikan terhadap perilaku makan yang tidak sehat. Namun tidak ada efek langsung yang signifikan pada pengaruh sikap terkait standar kecantikan terhadap perilaku makan yang tidak sehat pada remaja perempuan

Terdapat efek mediasi ketidakpuasan tubuh pada pengaruh sikap terkait standar kecantikan terhadap perilaku makan yang tidak sehat pada remaja perempuan. Lebih jauh, bentuk mediasi berdasarkan hasil analisis sampel data yaitu mediasi penuh (full mediation). Artinya, bahwa semakin tinggi tingkat sikap terkait standar kecantikan pada

remaja yang tidakpuas dengan tubuhnya maka akan semakin tinggi resiko ia mengembangkan perilaku makan yang tidak sehat. Sedangkan pada remaja perempuan yang puas terhadap bentuk tubuhnya, boleh jadi sikap terkait standar kecantikan tidak berpengaruh terhadap perilaku makan yang tidak sehat. Hasil analisis jalur menunjukkan bahwa sikap terkait standar kecantikan berpengaruh secara signifikan terhadap ketidakpuasan tubuh dan ketidakpuasan tubuh berpengaruh pada perilaku makan yang tidak sehat pada remaja.

**Tabel 4. 8 Analisis Mediasi**

Effect	Label	Estimate	SE	95% Confidence Interval		Z	P	% Mediation
				Lower	Upper			
Indirect	a x b	0,3123	0,0557	0,2161	0,437	5,611	<,001	84,9
Direct	c	0,0555	0,0613	-0,0747	0,175	0,905	0,366	15,1
Total	c + a x b	0,3678	0,0451	0,2833	0,456	8,161	<,001	100,0

Hasil penelitian ini dapat dijelaskan menggunakan S-O-R model. Mekanisme individu mengembangkan sikap terkait standar kecantikan tidak dapat dilepaskan dari bagaimana pesan standar kecantikan itu didistribusikan. Lantz (2018) media populer memainkan peran besar dalam menciptakan dan menyebarkan dampak dari cita-cita kurus. Gambar tubuh ideal kurus yang disampaikan oleh media menjadi stimulus individu. Paparan berulang terhadap ideal-kurus yang didefinisikan secara budaya dan masyarakat membuat perempuan menginternalisasi stereotip bahwa tubuh ideal adalah tubuh yang kurus. Internalisasi ini dianggap menghasilkan ketidakpuasan tubuh yang tinggi karena menetapkan patokan tubuh yang tidak realistis (Rukavina & Bulian, 2006) .

Hal tersebut mendukung penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh (Lai dkk, 2013; Rukavina & Bulian, 2006). Penelitian tersebut menemukan bahwa semakin banyak remaja terpapar dan mengidentifikasi pesan-pesan dari masyarakat dan media tentang cita-cita tubuh kurus, semakin besar kemungkinan mereka akan menderita ketidakpuasan tubuh dan mengembangkan perilaku makan yang tidak teratur (Lai dkk, 2013). Ketidakpuasan tubuh berperan sebagai variabel intervening yang artinya merupakan penentu perilaku atau respon yang dihasilkan.

**SIMPULAN**

Berdasarkan hasil analisis yang diperoleh kesimpulan terdapat efek mediasi penuh ketidakpuasan tubuh pada pengaruh



sikap terkait standar kecantikan terhadap perilaku makan yang tidak sehat. Namun, sikap terkait standar kecantikan oleh media terhadap perilaku makan yang tidak sehat secara langsung menunjukkan hasil yang tidak signifikan. Sikap terkait standar kecantikan *tidak* secara langsung mempengaruhi pola makan pada remaja perempuan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Bruce, H. (1961). Conceptual confusion in eating disorder. *The Journal of Nervous and Mental Disease*, 26-54.
- Bruce, H. (1961). Transformation of oral impulses in eating disorders: A conceptual approach. *The Psychiatric Quarterly*, 458-481.
- Cooper, P. J., Taylor, M. J., Cooper, Z., & Fairburn, C. G. (1987). The development and validation of the Body Shape Questionnaire. *International journal of eating Disorders*, 485-494.
- Evans, E. (2013). Body dissatisfaction and disordered eating attitudes in 7- to 11-year-old girls: Testing a sociocultural model. *Body Image*, 8-15.
- Fernández, M. A., Labrador, F. J., & Raich, R. M. (2006). Prevalence of eating disorders among adolescent and young adult scholastic population in the region of Madrid (Spain). *Elsevier*, 681-690.
- Garner, D. M. (1982). The Eating Attitudes Test: psychometric features and clinical correlates. *Psychological Medicine*, 871-878.
- Garner, D. M., & Garfinkel, P. E. (1979). The Eating Attitudes Test: an index of the symptoms of anorexia nervosa. *Psychological Medicine*, 273-279.
- Garner, D. M., Olmsted, M. P., Bohr, Y., & Garfinkel, P. E. (1982). The Eating Attitudes Test: psychometric features and clinical correlates. *Psychological Medicine*, 871-878.
- Heinberg, L., Thompson J., & Stormer, S. (1995). Development and validation of the sociocultural attitudes towards appearance questionnaire. *International journal of Eating Disorders*, 81-89.
- Kazim, A. A., Almarzooqi, M. S., & Karavetian, M. (2017). The prevalence and determinants of eating disorders among emirati female students aged 14–19 years in ajman, UAE. *Journal of Food and Nutritional Disorders*, 2-4.
- Lai, C.-M., Pang, J. S., Fong, S. S., Ho, R., & Guldán, G. S. (2013). The associations of sociocultural attitudes towards appearance with body dissatisfaction and eating behaviors in Hong Kong adolescents. *Eating Behaviour*, 320-324.
- Lantz, E. L. (2018). Conceptualizing body dissatisfaction in eating disorders within a self-discrepancy framework: a review of evidence. *Eating and Weight Disorders - Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*.
- Rukavina, T., & Bulian, P. (2006). Thin-ideal Internalization, Body Dissatisfaction and Symptoms of Eating Disorders in Croatian Adolescent Girl. *The Original Research Paper*, 31-37.



- Saleh, R. N. (2018). Disordered eating attitudes in female students of An-Najah National University: a cross-sectional study. *Journal of Eating Disorders*, 1-6.
- Sanlier, N., Yabanci, N., & Alyakut, O. (2008). An evaluation of eating disorders among a group of Turkish university students. *ELSEVIER*, 641-644.
- Santrock, J. W. (2010). *Life-span development*. McGraw-Hill.
- Thompson, K. J., & Smolak, L. (2001). *Body image, eating disorder and obesity in youth: assessment, prevention, and treatment*. American Psychological Association
- Welch, E. (2009). Does perfectionism mediate or moderate the relation between body dissatisfaction and disordered eating attitudes and behaviors. *Eating Behaviours*, 168-175.
- Yamamiya, Y. (2005). Women's exposure to thin-and-beautiful media images: body image effects of media-ideal internalization and impact-reduction interventions. *Body Image* , 75-80.