

Faktor Kontributor Gangguan Makan pada Remaja: *Literature Review*

Contributing Factors to Eating Disorders in Adolescents: Literature Review

Anak Agung Sagung Istri Nanda Widya Saraswati^(1*)

& Luh Made Karisma Sukmayanti Suarya⁽²⁾

Program Studi Psikologi, Fakultas Kedokteran, Universitas Udayana, Indonesia

Disubmit: 28 Maret 2024; Diproses: 29 Maret 2024; Diaccept: 30 Maret 2024; Dipublish: 02 April 2024

*Corresponding author: istri.nanda@student.unud.ac.id

Abstrak

Perubahan fisik yang dialami remaja ternyata membawa dampak yang besar dalam kehidupan remaja. Adanya ketidaksesuaian antara kondisi fisik individu dengan konsep tubuh ideal, berpotensi mendorong remaja melakukan berbagai cara untuk mencapai tubuh ideal. Akan tetapi, tidak sedikit di antaranya melakukan upaya mendapatkan gambaran tubuh ideal dengan cara yang terbelah ekstrem dan salah satunya dapat memicu kemunculan gangguan makan. Gangguan makan merupakan salah satu bentuk gangguan jiwa berupa gangguan pada perilaku makan, pikiran, emosi, dan sikap, hal ini berdampak pada gangguan fisiologis. Gangguan makan juga berpengaruh pada pola hubungan sosial dalam kehidupan remaja. Pengkajian ini bertujuan untuk mengkaji faktor kontributor gangguan makan pada remaja. Penelitian dilakukan dengan metode kajian literatur memanfaatkan laman *Google Scholar* dan *ScienceDirect* dengan rentang periode tahun penelitian 2013 hingga 2022. Individu yang menjadi subjek dalam pengkajian ini merupakan remaja dengan kisaran usia 12-21 tahun. Berdasarkan 11 artikel jurnal terpilih didapatkan faktor kontributor gangguan makan pada remaja yakni citra tubuh, kecenderungan gangguan jiwa, citra tubuh, kepercayaan diri, teman sebaya, *body shaming*, perilaku media sosial, *self-dissatisfaction*, *family environment*, *stressful event outside the family*, dan internalisasi sosiokultural.

Kata Kunci: Gangguan Makan; Remaja; Faktor Kontributor.

Abstract

The discrepancy between an individual's physical condition and the concept of an ideal body has the potential to encourage adolescents to do various things to achieve an ideal body. However, not a few of them make efforts to get an ideal body image in an extreme way, and one of them can trigger eating disorders. Eating disorders are a form of mental disorder in the form of disturbances in eating behavior, thoughts, emotions, and attitudes, which have an impact on physiological disorders. The aim of this study is to look into the factors that contribute to eating disorders in adolescents. The research was conducted using the literature review method, utilizing Google Scholar and ScienceDirect pages with a range of research years from 2013 to 2022. The individuals who were the subjects of this study were adolescents with an age range of 12–21 years. Based on 11 selected journal articles, the contributing factors to eating disorders in adolescents are body image, tendency to mental disorders, body image, self-confidence, peers, body shaming, social media behavior, self-dissatisfaction, family environment, stressful events outside the family, and sociocultural internalization.

Keywords: Eating Disorders; Adolescent; Contributing Factors.

DOI: <https://doi.org/10.51849/j-p3k.v5i1.303>

Rekomendasi mensitasi :

Saraswati, A. A. S. I. N. W. & Suarya, L. M. K. S. (2024), Faktor Kontributor Gangguan Makan pada Remaja: *Literature Review*. *Jurnal Penelitian Pendidikan, Psikologi dan Kesehatan (J-P3K)*, 5 (1): 165-176.

PENDAHULUAN

Perubahan-perubahan signifikan yang berlangsung pada kehidupan manusia salah satunya ada pada masa remaja yaitu era peralihan dari periode kanak-kanak menuju periode dewasa. Menurut Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana (BKKBN) interval usia remaja yaitu 10-24 tahun dan belum menikah (Diananda, 2019). Masa remaja menjadi salah satu periode penting dalam kehidupan manusia, masa remaja dicirikan sebagai masa yang vital, transformasi, transisi, usia problematis, masa mencari identitas, usia yang memicu ketakutan, periode yang tidak logis, dan jenjang awal dari masa dewasa (Fatmawaty, 2017).

Pada masa remaja juga terdapat beberapa aspek yang menonjol perkembangannya, di antaranya perkembangan fisik, perubahan internal, perubahan eksternal, perkembangan kognisi, dan perkembangan sosial (Fatmawaty, 2017). Adanya perubahan fisik menjadi salah satu aspek yang sangat berdampak pada kehidupan di masa remaja. Beberapa remaja menginginkan fisik yang memenuhi standar kecantikan yang berlaku. Berdasarkan observasi pada beberapa media sosial salah satunya Kumparanwoman.com (Aura, 2022) yang mengunggah konten mengenai standar kecantikan, didapatkan bahwa standar kecantikan yang berlaku saat ini masih didominasi dengan karakteristik putih, berambut lurus, cantik natural tanpa *makeup*, dan langsing. Hal ini secara tidak disadari menjadi suatu standar yang menuntut untuk bisa diterapkan dalam kehidupan remaja. Keinginan untuk memiliki proporsi dan bentuk tubuh yang ideal mendorong remaja melakukan berbagai cara dalam

mendapatkannya. Dalam upaya memenuhi gambaran tubuh ideal serta mengatasi ketidakpuasan akan tubuh tersebut beberapa remaja melakukan upaya-upaya yang masih dapat diterima, akan tetapi sebagian remaja mengupayakan usaha yang ekstrem untuk meraih gambaran tubuh ideal tersebut (Rahmad & Pratisti, 2021). Tidak jarang remaja mengalami gangguan makan dikarenakan upaya ekstrem yang dilakukan untuk mencapai gambaran tubuh ideal (Lubis & Siregar, 2016).

Gangguan makan merupakan salah satu bentuk gangguan jiwa berupa gangguan pada perilaku makan, pikiran, emosi, dan sikap, hal ini berdampak pada gangguan fisiologis (Hasna, 2021). Terdapat data bahwa individu dengan gangguan makan telah bertambah secara universal sejak 50 tahun yang lalu, hal ini beriringan dengan meningkatnya kesadaran dari remaja mengenai berat badan serta penampilan fisik (Santoso & Putri, 2018). Penelitian yang dilakukan oleh Galmiche et al. terkait prevalensi gangguan makan secara global juga menunjukkan adanya peningkatan prevalensi individu dengan gangguan makan, awalnya persentase gangguan makan sebesar 3.5% pada tahun 2000-2006 bertambah menjadi 7.8% pada tahun 2013-2018 (Galmiche et al., 2019).

Gangguan makan dibagi menjadi tiga jenis yakni, anoreksia nervosa, bulimia nervosa, dan *binge-eating disorder*. Akan tetapi terdapat jenis gangguan makan lain yakni *pica* dan ruminasi yang biasanya terdiagnosa pada bayi atau anak usia dini (Chairani, 2018). Anoreksia nervosa adalah gangguan pada pola makan yaitu individu membiarkan tubuhnya tetap

merasakan lapar (*self-starvation*), hal ini dilakukan dengan tujuan agar individu memiliki penampilan fisik sesuai dengan tubuh idealnya dan tentunya menarik di mata lawan jenis. Individu dengan gangguan ini dikenal dengan istilah anoreksik. Gangguan ini ditandai dengan adanya resistansi untuk mempertahankan massa tubuh yang sehat dan perasaan takut yang teramat sangat mengenai penambahan berat badan. Sederhananya yaitu berusaha menjadi seramping mungkin, dengan melakukan tindakan melaparkan diri secara sengaja (Santoso & Putri, 2018).

Jenis gangguan makan yang kedua yaitu bulimia nervosa adalah gangguan pola perilaku makan yang tujuannya untuk melakukan penyiksaan terhadap diri individu yang pada praktiknya yaitu dengan memuntahkan kembali makanan yang telah dikonsumsi. Lebih dari 75% individu dengan bulimia nervosa sering memuntahkan kembali makanan yang terkadang dianggap sebagai pembersihan, puasa, penggunaan laksatif, enema, diuretic, ataupun obat pencahar agar individu mendapatkan rangsangan untuk memuntahkan makanannya. Selain itu, individu dengan gangguan ini juga terlihat melakukan olahraga yang berlebihan (Santoso & Putri, 2018).

Jenis gangguan makan selanjutnya yaitu *binge-eating disorder* merupakan gangguan pola makan yang dikenali dengan porsi makan yang terlalu banyak. Individu dengan gangguan ini mengalami kesulitan untuk menahan atau menghentikankan dorongan untuk mengonsumsi makanan dengan jumlah yang melimpah dalam waktu singkat. Akan tetapi, individu dengan gangguan ini akan mengalami

perasaan menyesal dan bersalah karena pola konsumtif yang begitu besar dengan cara membatasi makanan yang dimakan. Namun, hal tersebut justru memicu stres dan memunculkan perilaku berulang (Sally et al., 2020).

Gangguan makan menjadi salah satu bentuk gangguan yang sering ditemukan di kalangan remaja. Gangguan makan yang dialami remaja akan berpengaruh pada kehidupan sehari-hari, baik itu relasi dengan keluarga, teman, ataupun lingkungan sosial. Akan tetapi, keberadaan faktor-faktor yang berkontributor dalam munculnya gangguan makan masih belum disadari oleh remaja. Pengetahuan remaja mengenai faktor kontributor gangguan makan pada usianya menjadi permasalahan yang wajib ditelusuri lebih dalam. Faktor kontributor berkaitan dengan situasi, perilaku, maupun faktor yang memiliki pengaruh dan peran dalam mengembangkan ataupun meningkatkan risiko suatu peristiwa (Sakit, 2015). Oleh karena itu, penelitian dan kajian-kajian mengenai faktor-faktor kontributor gangguan makan pada remaja menjadi urgensi yang harus dituntaskan. Kajian literatur ini diharapkan dapat membantu para remaja mengetahui sejak dini faktor-faktor kontributor gangguan makan sehingga selanjutnya dapat mengambil langkah yang tepat dalam upaya pencegahan dan penanggulangan gangguan ini.

METODE PENELITIAN

Kajian ini disusun dengan metode *literature review* dari sejumlah kajian literatur mengenai faktor-faktor kontributor gangguan makan pada remaja. Metode *literature review* dilakukan dengan mendeskripsikan kebenaran-kebenaran

yang selanjutnya dilakukan analisis sehingga tidak sebatas menjabarkan namun juga memberikan penafsiran dan penjelasan secukupnya (Habsy, 2017).

Pencarian literatur terkait dilakukan dengan memanfaatkan laman *Google Scholar* dan *ScienceDirect* dengan kata kunci “kontributor gangguan makan pada remaja”, “*contributor of eating disorder in adolescent*”, dan “*contributor of eating disorder in teenagers*”. Kriteria inklusi, yakni kajian yang memaparkan mengenai faktor-faktor kontributor gangguan makan pada remaja, hasil pembahasan berkaitan dengan faktor kontributor gangguan makan pada remaja, artikel berbahasa Indonesia atau bahasa Inggris, tahun publikasi jurnal berkisar antara tahun 2013

hingga tahun 2022, subjek merupakan remaja dengan rentang usia 12-21 tahun mengalami gangguan makan ataupun tidak mengalami gangguan makan, dan jurnal dapat diunduh. Sementara kriteria eksklusi yakni usia subjek kurang dari 12 tahun dan lebih dari 21 tahun. Berdasarkan hasil pencarian berdasarkan kata kunci tersebut, didapatkan kajian yang berkaitan sebanyak 25 literatur pada *Google Scholar* dan *ScienceDirect*. Setelah dilakukan penyaringan berdasarkan kriteria inklusi, eksklusi, dan tujuan penulisan, didapatkan sebanyak 11 jurnal yang memenuhi kriteria.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Hasil literature review deskriptif

No.	Nama Peneliti, Tahun, dan Judul Penelitian	Penerbit	Hasil
1.	(Adji, S., Fitrikasari, A., & Julianti, H., 2019) Hubungan Persepsi Citra Tubuh Dan Gejala Depresi Dengan Kejadian Gangguan Makan Pada Remaja Obesitas.	Journal of Nutrition and Health), 7(1).	Pada analisis bivariate terdapat korelasi yang berarti dari aspek penilaian penampilan terhadap kejadian gangguan makan dengan $p < 0,05$. Hal ini diduga karena keseluruhan responden yang memberikan nilai negatif penilaian penampilan mengalami kejadian gangguan makan. Gejala depresi tidak memiliki dampak yang berarti terhadap kejadian gangguan makan dengan $p > 0,05$.
2.	(Susanti, P., & Marchira, C., 2021). Hubungan Antara Kecenderungan Gangguan Psikiatri Menurut Scl-90 dengan Eating Disorders Pada Remaja di Madrasah Aliyah Negeri 1 Yogyakarta.	Jurnal Ilmiah Kohesi	Hasil dari pengambilan data pada 185 remaja, ditemukan adanya hubungan yang signifikan antara tendensi gangguan jiwa khususnya aspek depresi, sensitivitas interpersonal, dan gejala tambahan dengan gangguan makan ($p = 0.008$; $p = 0.030$; $p = 0.001$). Hasil uji regresi logistik berganda membuktikan adanya dampak yang signifikan antara gejala tambahan dan IMT tidak ideal terhadap gangguan makan ($p = 0.039$; $p = 0.040$). tidak ada korelasi yang bermakna secara statistik antara kecenderungan gangguan kejiwaan menurut SCL-90 dan gangguan makan. Namun, ada hubungan yang bermakna dalam domain depresi, sensitivitas interpersonal, dan gejala tambahan dengan gangguan makan.
3.	(Kurniawan, M. Y., Briawan, D., & Caraka, R. E., 2015). Persepsi Tubuh dan Gangguan Makan pada Remaja.	Jurnal Gizi Klinik Indonesia	Dengan metode MBSRQ-AS mayoritas remaja memiliki evaluasi penampilan (80,0%), orientasi penampilan (99,2%), kepuasan terhadap bagian tubuh (80,8%), dan pengkategorian ukuran tubuh (71,%) tergolong negatif sedangkan kecemasan menjadi gemuk (57,5%) tergolong positif. Terdapat subjek perempuan (7,8%) mengalami gangguan makan dengan risiko lebih yang disebabkan oleh adanya keinginan untuk makan terus-menerus dan tidak dapat berhenti.

			Berdasarkan hasil statistik, terdapat korelasi yang berarti antara persepsi tubuh pada subskala kecemasan menjadi gemuk dengan gangguan makan.
4.	(Melani, S. A., Hasanuddin, H., & Siregar, N. S. S., 2021). Hubungan Kepercayaan Diri dengan Gangguan Makan Anorexia Nervosa pada Remaja di SMAN 4 Kota Langsa.	Jurnal SAGO Gizi dan Kesehatan	Berdasarkan hasil analisis didapatkan hasil yakni adanya hubungan yang signifikan antara kepercayaan diri dengan gangguan makan anoreksia nervosa pada remaja, sebesar 28,42%, hal ini juga didukung dengan nilai koefisien korelasi sebesar -0,865 dengan taraf signifikansi ($p = p,000 < 0,01$), sangat signifikan.
5.	(Merita, M., Hamzah, N., & Djayusmantoko, D., 2020). Persepsi Citra Tubuh, Kecenderungan Gangguan Makan dan Status Gizi pada Remaja Putri di Kota Jambi.	Journal of Nutrition College	Analisis korelasi menunjukkan terdapat korelasi persepsi citra tubuh dengan status gizi indikator IMT/U ($p = 0,000$; $r = 0,443$), tetapi tidak terdapat korelasi antara tendensi gangguan makan dengan status gizi indikator IMT/U ($p = \text{value } 0,657$). Dapat dikatakan mayoritas remaja putri mempunyai <i>body image</i> positif dan tidak mempunyai tendensi gangguan makan serta status gizi tergolong normal.
6.	(Permanasari, K., & Arbi, D. K. A., 2022). Pengaruh Ketidakpuasan Tubuh terhadap Kecenderungan Gangguan Makan pada Remaja.	Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental (BRPKM)	Berdasarkan hasil penelitian didapatkan hasil terdapat pengaruh yang signifikan dari <i>body dissatisfaction</i> terhadap kecenderungan <i>eating disorder</i> . <i>Body dissatisfaction</i> teruji secara empiris mampu mendeskripsikan 66,7% macam dari tendensi gangguan makan. Pengaruh ini bernilai positif yang artinya semakin tinggi tingkat <i>body dissatisfaction</i> maka tingkat tendensi <i>eating disorder</i> juga meningkat.
7.	(Mardiah, K., & Nurmala, I., 2022). Hubungan antara Teman Sebaya dan Kecenderungan Anoreksia Nervosa pada Remaja Surabaya.	Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah STIKES Kendal	Hasil tabulasi silang dari perhitungan respon dari variabel teman sebaya dan kecenderungan anoreksia nervosa, didapatkan 54,2% responden secara negatif tidak memperoleh tekanan dari teman sebaya dan memiliki tendensi anoreksia nervosa rendah. Walaupun sebagian besar mempunyai tendensi anoreksia nervosa rendah, akan tetapi masih terdapat 5,2% remaja dengan tekanan teman sebaya dan mempunyai tendensi anoreksia nervosa yang tinggi. Selain itu terdapat 6,3% siswa memiliki tendensi anoreksia nervosa tinggi dan faktor teman sebaya yang negatif. Oleh karena itu, dapat dikatakan bahwa pada kajian ini ditemukan adanya korelasi yang signifikan dan searah antara tendensi anoreksia nervosa dan teman sebaya.
8.	(Sari, T. I., & Rosyidah, R., 2020). Pengaruh <i>Body Shaming</i> terhadap Kecenderungan Anorexia Nervosa pada Remaja Perempuan di Surabaya.	Personifikasi: Jurnal Ilmu Psikologi	Berdasarkan uji regresi linier sederhana didapatkan hubungan antara variabel <i>body shaming</i> dengan tendensi anoreksia nervosa berada dalam peringkat cukup dengan nilai r 0,367. Sementara itu, nilai R Square sebesar 0,135 atau 13,5% yang merupakan nilai kontribusi dari variabel X dan Y. Disimpulkan berdasarkan hasil uji regresi linier, <i>body shaming</i> mempengaruhi munculnya tendensi anoreksia nervosa sebesar 13,5%. Berdasarkan hasil uji anova diperoleh nilai F 54,172 dengan signifikansi sebesar 0,000. Hal ini berarti terdapat pengaruh <i>body shaming</i> terhadap tendensi anoreksia nervosa.
9.	(Loneragan, A. R., Bussey, K., Fardouly, J., Griffiths, S., Murray, S. B., Hay, P., Mitchison, D., 2020). <i>Protect me from my selfie: Examining the Association between</i>	International Journal of Eating Disorders.	Regresi logistik multinomial menguji pengaruh penghindaran <i>posting selfie</i> , investasi foto, manipulasi foto, dan investasi pada selfie orang lain memiliki kemungkinan memenuhi kriteria gangguan makan. Ada interaksi yang signifikan antara jenis kelamin dan penghindaran ($X^2 [1] = 5,23$, $p = 0,025$, $OR = 1,74$), anak laki-laki lebih besar

<i>Photo-based social Media Behaviors and Self-reported Eating Disorders in Adolescence.</i>		kemungkinan memenuhi kriteria anoreksia nervosa klinis/subklinis dalam konteks penghindaran yang lebih besar dari mengunggah <i>selfie</i> .
10. (Wallin, K., Pettersen, G., Björk, T., & Råstam, M., 2014). <i>A Qualitative Study of Males' Perceptions about Causes of Eating Disorder.</i>	<i>Psychology</i>	Berdasarkan hasil penelitian terhadap ketiga variabel ditemukan tiga kategori yang menjadi penyebab gangguan makan sebagai berikut: <i>Self-dissatisfaction: high achievements and demands, body-dissatisfaction, low self-esteem</i> <i>Family environment: difficulty in family interaction and communication, excessive expectations from family members</i> <i>Stressful event outside the family: bullying, bad situation at school, moving to new places/separation from friends, dan societal ideals.</i>
11. (Izydorczyk, B., & Sitnik-Warchulska, K., 2018). <i>Sociocultural Appearance Standards and Risk Faktors for Eating Disorders in Adolescents and Women of Various Ages.</i>	<i>Frontiers in psychology</i>	Berdasarkan pengukuran yang dilakukan didapatkan hasil sebagai berikut: Gadis Polandia termuda (usia 12 -15 tahun) dilaporkan tingkat faktor risiko tertinggi untuk gangguan makan. Internalisasi standar terkait penampilan dan tekanan dari sosial media ditetapkan sebagai prediktor dalam mengejar standar kurus, tanpa memandang usia dan BMI. Berkaitan dengan internalisasi standar sosiokultural yakni berkaitan dengan ketidakpuasan tubuh. Berdasarkan internalisasi norma sosial dan budaya, menjelaskan bahwa kecenderungan bulimia hanya pada gadis-gadis termuda. Perfeksionisme tidak terpengaruh oleh dampak sosial budaya media massa. Gadis remaja merupakan kelompok berisiko tinggi untuk mengalami kecenderungan psikologis berkaitan dengan gangguan makan akibat pengaruh sosiokultural dari media massa.

Berdasarkan penelusuran jurnal atau artikel yang telah dilakukan baik nasional maupun internasional dengan kata kunci "kontributor gangguan makan pada remaja", "*contributor of eating disorder in adolescent*", dan "*contributor of eating disorder in teenagers*" didapatkan hasil yakni terdapat beragam kontributor gangguan makan pada remaja. Berdasarkan hasil ulasan yang dilakukan pada jurnal internasional maupun nasional di atas, didapat beberapa kesamaan mengenai faktor kontributor gangguan makan tersebut. Berikut merupakan penjabaran dari faktor-faktor kontributor gangguan makan pada remaja:

a) Citra Tubuh, Kelompok Teman Sebaya, dan *Body Shaming*

Perry menjelaskan bahwa citra tubuh berkaitan dengan persepsi, perasaan, serta sikap yang ditunjukkan individu secara internal maupun eksternal berkaitan dengan karakteristik dan kemampuan tubuhnya yang dipengaruhi oleh persepsi individu serta individu lain (Aliyah et al., 2022). Singkatnya, citra tubuh berkaitan dengan pandangan individu mengenai penampilan fisiknya (Aliyah et al., 2022). Citra tubuh memiliki beberapa kriteria menurut Nurcahyani (2018) yakni *positive body image* dan *negative body image* (Aliyah et al., 2022).

Individu dengan *body image* positif akan memandang dirinya dengan penuh percaya diri, puas, dan merasa nyaman. Sementara individu dengan *body image* yang negatif lebih sering memandang

tubuhnya tidak atraktif, malu, dan *low self-confidence* (Syifa, 2018). *Negative body image* menjadi salah satu faktor yang berkontribusi pada munculnya gangguan makan remaja. Berdasarkan artikel jurnal yang disusun oleh Adjie dkk. (2022), menyebutkan bahwa citra tubuh yang dipunyai remaja juga turut berkontribusi terhadap gangguan makan pada remaja.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Adjie dkk. (2022), pada analisis *bivariate* ditemukan adanya korelasi yang berarti dari aspek penilaian penampilan terhadap gangguan makan, terdapat dugaan bahwa hal ini ditimbulkan karena keseluruhan responden yang memberikan penilaian negatif tentang evaluasi penampilan mengalami gangguan makan. Akan tetapi, hal ini berkebalikan dengan kajian yang dilakukan oleh Merita dkk. (2020), ditemukan hasil remaja putri yang menjadi responden sebagian besar memiliki *body image* positif dan tidak memiliki tendensi gangguan makan. Selain itu, *negative body image* menjadi salah satu faktor yang berkontribusi pada munculnya gangguan makan remaja juga dibuktikan dengan kajian yang dilakukan oleh Kurniawan et al. (2015), yaitu sebagian besar responden dengan pandangan tubuh negatif mengalami *eating disorder*. Hal ini dibuktikan juga dengan beberapa kajian lain yang dikaitkan seperti penelitian dari Herpertz-Dahlmann et al yang mengatakan apabila persepsi tubuh yang negatif tidak dilakukan perbaikan maka hal itu akan memicu kemunculan *eating disorder*. Berdasarkan kedua literatur tersebut dapat dikatakan bahwa citra tubuh merupakan kontributor dari kejadian gangguan makan pada remaja, hal ini dapat dijelaskan apabila remaja

memiliki citra tubuh yang negatif maka akan memperbesar kemungkinan terjadinya gangguan makan, begitu juga sebaliknya apabila remaja memiliki citra tubuh positif maka kejadian gangguan makan pada remaja dapat dihindari.

Faktor kedua yang menjadi kontributor gangguan makan yaitu kelompok teman sebaya/*peer group*. *Peer group* didefinisikan sebagai sekelompok rekan sebaya dengan pertalian emosional yang kuat dan mereka mampu berinteraksi, berhubungan, berunding, ataupun pengalaman dalam rangka menciptakan perubahan dan kemajuan kehidupan sosial dan pribadinya (Amin, et al., 2021). *Peer group* memiliki beberapa ciri-ciri yang disebutkan oleh Amin, et al. (2021), yakni tidak terdapat tatanan organisasi yang jelas, sifatnya temporer, mengenalkan individu terkait kebudayaan yang luas, anggotanya merupakan individu dengan usia sepekan. Sama seperti hal lainnya, *peer group* juga memiliki dampak positif dan negatif yang dijabarkan oleh Amin, et al. (2021).

Dampak positif dari *peer group*, yakni adanya perasaan yang lebih siap dalam menghadapi kehidupan masa depan, berkembangnya rasa solidaritas, membentuk masyarakat sesuai kebudayaan yang dianggap baik, setiap anggota dapat belajar memperoleh pengetahuan keterampilan dalam melatih bakatnya, mendorong kemandirian individu, dan dapat dimanfaatkan sebagai sarana mencurahkan pandangan dan pendapat demi perkembangan kelompok.

Sementara faktor negatif *peer group*, di antaranya kesulitan dalam menerima individu yang tidak memiliki uniformitas, tertutup pada individu di luar anggota,

adanya perasaan iri karena perbedaan yang dimiliki, adanya persaingan internal, dan pertentangan antar kelompok sebaya. Keberadaan *peer group* akan menimbulkan dampak negatif bagi individu tersebut ataupun lingkungan sekitarnya, hal itu dapat terjadi jika seseorang tidak sesuai dengan standar yang dimiliki oleh *peer group* tersebut. Salah satu hal yang dapat muncul karena pengaruh dari *peer group*, yakni gangguan makan. Hal ini didukung dengan hasil kajian dari Mardiah dan Nurmala (2022) mengenai hubungan antara teman sebaya dan tendensi anoreksia nervosa pada remaja Surabaya. Berdasarkan penelitian tersebut didapatkan persentase sebesar 5,2% atau sekitar 15 remaja sebagai responden penelitian yang memiliki tekanan teman sebaya dan memiliki tendensi anoreksia nervosa yang tinggi. Hubungan antara teman sebaya dengan tendensi anoreksia nervosa yakni positif dan searah, hal ini bermakna apabila tekanan dari teman sebaya tinggi maka tendensi anoreksia nervosa tinggi.

Faktor kontributor lainnya, yaitu *body shaming* yang didefinisikan sebagai penilaian individu terhadap dirinya dengan orang lain, hal ini memicu adanya perasaan malu terhadap tubuhnya berkaitan dengan bentuk tubuh yang dirasa tidak ideal (Damanik, 2018; Sari dan Rosyidah, 2020). *Body shaming* dibagi menjadi beberapa bentuk menurut Fauzia dan Rahmiaji (dalam Sari dan Rosyidah, 2020), yakni *fat shaming*, *skinny/thin shaming*, rambut tubuh, dan warna kulit. *Body shaming* ini juga erat kaitannya dengan *body image* dan *peer group*. *Body image* yang dimiliki remaja berpengaruh pada kemungkinan perbandingan tubuh yang dilakukan remaja dengan individu

lain, ketika hal ini tidak terwujud, maka *body shaming* dapat terjadi. *Body image* juga timbul dari adanya pengaruh teman sebaya karena adanya tuntutan standarisasi yang dimiliki oleh suatu kelompok.

Body shaming di kalangan remaja dapat dikategorikan sebagai tindakan *bullying* dalam kategori kekerasan verbal (Sakinah, 2018; Sari dan Rosyidah, 2020). Dengan begitu, remaja akan mengupayakan berbagai cara untuk dapat mengatasi rasa malu tersebut salah satunya dengan melakukan diet tidak sehat yang berujung pada kecenderungan gangguan makan (Sari dan Rosyidah, 2020). Hal ini didukung oleh kajian yang dilakukan oleh Sari dan Rosyidah (2020) mengenai pengaruh *body shaming* terhadap tendensi anoreksia nervosa pada remaja perempuan di Surabaya. Berdasarkan hasil analisis data, ditemukan adanya pengaruh *body shaming* terhadap tendensi anoreksia nervosa pada remaja perempuan di Surabaya dengan persentase 13,5% berdasarkan nilai koefisien determinasi. Kecenderungan anoreksia nervosa dan mengalami *body shaming* cenderung dialami oleh remaja akhir pada kisaran usia 19-21 tahun.

b) Kecenderungan Gangguan Jiwa

Gangguan jiwa atau mental dipersepsikan sebagai penyakit yang berkaitan dengan kemampuan mengendalikan kognitif, emosi, serta perilaku secara nyata mengganggu kemampuan individu dalam menjalankan kehidupan sehari-harinya (Hyman et al., 2006; Nurfaidah, 2022). Gangguan jiwa umumnya meliputi depresi, kecemasan, gangguan seksual, adiksi zat adiktif, alkohol, serta rokok dengan sebagian besar individu berperilaku layaknya situasi normal (Nurfaidah, 2022).

Setelah dilakukannya pencarian kajian literatur ditemukan kajian yang menunjukkan adanya kaitan antara kecenderungan gangguan jiwa dengan gangguan makan pada remaja. Kajian yang dilakukan oleh Susanti dan Marchira (2021) menemukan bahwa hasil pengambilan data pada 185 orang remaja ditemukan adanya hubungan yang bermakna antara kecenderungan gangguan jiwa yang berfokus pada aspek depresi, sensitivitas interpersonal, dan gejala tambahan. Dapat dikatakan bahwa kecenderungan gangguan jiwa juga berkontribusi pada kejadian gangguan makan di kalangan remaja.

c) Kepercayaan Diri

Hijratun (dalam Irawan, 2020) mendefinisikan kepercayaan diri sebagai sikap positif individu yaitu kemampuan individu dalam mengotimalkan penilaian positif pada diri sendiri, lingkungan, dan situasi yang dihadapi. Kepercayaan diri ini dipengaruhi oleh faktor-faktor internal maupun eksternal diri individu. Faktor internal berkaitan dengan konsep diri, harga diri, kondisi fisik, dan kepercayaan diri. Sementara faktor eksternal mencakup pendidikan, pekerjaan, dan lingkungan sekitar individu (Irawan, 2022).

Kepercayaan diri menjadi salah satu faktor yang berkontribusi pada kejadian gangguan makan pada remaja. Individu dengan gangguan makan cenderung memiliki *low self-confidence* karena proporsi tubuhnya tidak sesuai dengan keinginannya. Hal ini dibuktikan oleh kajian yang dilakukan Melani et al. (2021), penelitian ini bertujuan untuk memahami korelasi kepercayaan diri dengan gangguan makan anoreksia nervosa pada remaja.

Berdasarkan hasil uji korelasi didapatkan skor sebesar 0.865 yang bermakna adanya korelasi yang sangat kuat antara kepercayaan diri dengan anoreksia nervosa. Kepercayaan diri menjadi acuan penilaian seseorang secara menyeluruh mencakup kepercayaan diri dan emosional. Individu dengan kepercayaan diri yang rendah dapat memunculkan permasalahan baik itu di bidang sosial, stres, depresi, kecemasan, dan perubahan perilaku makan. Remaja yang beranggapan dirinya tidak mampu mencapai standar lingkungan maka akan mengusahakan usaha yang terbilang ekstrem untuk dapat menyesuaikan diri (Lawler & Nixon, 2011; Melani, et al., 2021). Berdasarkan penelitian tersebut juga didapatkan adanya korelasi negatif antara kepercayaan diri dengan gangguan makan anoreksia nervosa pada remaja. Semakin tinggi tingkat kepercayaan diri remaja, maka tingkat gangguan makan anoreksia nervosa semakin rendah.

d) *Self-dissatisfaction, Family Environment, Stressful Event Outside the Family*, dan Internalisasi Sosiokultural

Penjelasan mengenai *self-dissatisfaction, family environment, stressful event outside the family* sebagai faktor-faktor kontributor gangguan makan pada remaja terdapat di dalam penelitian yang dilakukan oleh Wallin et al. (2014) dengan topik *A Qualitative Study of Males Perceptions about Causes of Eating Disorder*. Pada penelitian tersebut didapatkan hasil beberapa faktor yang menyebabkan timbulnya gangguan makan berdasarkan hasil dari 109 pernyataan yakni *self-dissatisfaction, family environment, dan stressful event outside the family*.

Partisipan penelitian mendeskripsikan *self-dissatisfaction* berkaitan dengan tuntutan dari diri sendiri untuk selalu tampil lebih baik, perasaan minder secara emosional, berjuang untuk identitas mengenai keinginan mengubah tubuh atau penampilan individu. *Self-dissatisfaction* atau ketidakpuasan diri mencakup tiga konsepsi yakni prestasi dan tuntutan tinggi, ketidakpuasan tubuh, serta harga diri yang rendah. Ketidakpuasan tubuh ini juga berkaitan adanya pengaruh internalisasi sosiokultural yang dijelaskan pada penelitian Izydorczyk et al. (2018), yaitu pengaruh standar penampilan dan internalisasi norma sosial budaya berkaitan dengan mengejar standar kurus ternyata menjadi salah satu faktor kontributor gangguan makan gadis-gadis muda dalam penelitian tersebut.

Sementara *family environment* digambarkan oleh responden sebagai situasi individu diabaikan atau didiskriminasi di antara saudara kandung dan saudara tiri yang dilakukan orangtua ataupun kerabat mereka, adanya harapan yang tinggi dan prestasi dibebankan pada individu. Faktor lingkungan keluarga ini terdiri atas dua konsepsi yakni kesulitan berinteraksi dan komunikasi keluarga dan harapan yang berlebihan dari anggota keluarga, sedangkan *stressful events outside the family* berkaitan dengan situasi stres yang dialami responden secara eksternal. Mereka mendapati dirinya dikritik dan dihakimi baik sebagai individu maupun tubuh mereka. *Bullying* atau situasi buruk di sekolah, pindah ke tempat baru atau terpisah dari teman, dan *societal ideal* menjadi konsepsi yang menyusun faktor ini.

e) Perilaku Media Sosial

Media sosial menjadi salah satu aspek yang berkontribusi besar dalam kehidupan remaja, banyak hal yang dapat diakses pada media sosial mulai dari *lifestyle*, isu politik, *entertainment*, dan banyak lagi. Perilaku merupakan aksi nyata yang dilakukan karena individu tersebut memiliki keinginan melaksanakan suatu hal, perilaku yang diinginkan berkaitan dengan perilaku sebagai hasil dari usaha di bawah sadar yang dibuat individu (Jogiyanto, 2007; Doni & Faqih, 2017). Berkaitan dengan penggunaan media sosial, perilaku media sosial terwujud karena adanya keinginan individu untuk melakukan suatu hal berkaitan dengan media sosial yang dimiliki. Berdasarkan kajian yang dilakukan oleh Lonergan et al. (2020) dengan judul "*Protect Me from My Selfie: Examining the Association between Photo-based social Media Behaviors and Self-reported Eating-Disorders in Adolescence*". Pada penelitiannya, pengukuran perilaku media sosial berbasis foto menggunakan variabel penghindaran *posting selfie*, investasi foto, manipulasi foto, investasi pada selfie orang lain, dan diagnosa gangguan makan. Berdasarkan hasil pengukuran regresi logistik multinomial ditemukan hasil pengaruh penghindaran *posting selfie*, investasi foto, manipulasi foto, dan investasi pada *selfie* orang lain memiliki peluang dalam memenuhi kriteria gangguan makan. Pada penelitian ini ditemukan hasil individu laki-laki berpotensi memenuhi kriteria anoreksia nervosa klinis maupun subklinis dalam konteks penghindaran yang lebih besar dalam mengunggah selfie.

SIMPULAN

Pertumbuhan dan perkembangan fisik pada masa remaja memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kehidupan sosial remaja. Mayoritas remaja memiliki gambaran tubuh ideal, gambaran ini terbentuk karena adanya pengaruh internal dan eksternal yang membentuk suatu konsep kecantikan. Beberapa remaja mengupayakan usaha yang masih dapat diterima kelayakannya sebagai upaya mencapai gambaran tubuh ideal, namun sebagian remaja mengupayakan usaha yang terbilang ekstrem untuk mencapai gambaran tubuh ideal tersebut. Usaha-usaha ekstrem yang dilakukan remaja berpotensi menyebabkan remaja mengalami gangguan psikologis, salah satunya gangguan makan. Gangguan makan merupakan salah satu bentuk gangguan jiwa berupa gangguan pada perilaku makan, pikiran, emosi, dan sikap yang berdampak pada gangguan fisiologis. Gangguan makan yang kerap terjadi pada remaja yaitu bulimia nervosa, anoreksia nervosa, dan *binge-eating disorder*. Melalui kajian literatur pada 11 jurnal penelitian didapatkan faktor-faktor kontributor gangguan makan pada remaja yaitu citra tubuh, kelompok teman sebaya, *body shaming*, kecenderungan gangguan jiwa, kepercayaan diri, perilaku media sosial, *self-dissatisfaction*, *family environment*, *stressful event outside the family*, dan internalisasi sosiokultural. Kajian literatur ini diharapkan dapat membantu remaja menyadari sejak dini faktor-faktor kontributor gangguan makan sehingga dapat mengambil langkah yang tepat sebagai upaya preventif dan kuratif dari gangguan ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Adji, S., Fitrikasari, A., & Julianti, H. (2019). Hubungan Persepsi Citra Tubuh Dan Gejala Depresi Dengan Kejadian Gangguan Makan Pada Remaja Obesitas. *Journal of Nutrition and Health*, 7(1).
- Aliyah, N., Zainuri, I., & Khotijah, S. (2022). Hubungan indeks massa tubuh (IMT) dengan citra tubuh pada remaja putri desa watesnegoro kecamatan ngoro kabupaten mojokerto.
- Aura, J. (2022, April 22). 4 Standar Kecantikan yang Kerap Bikin Perempuan Tak Percaya Diri. Retrieved December 21, 2022, from kumparan website: <https://kumparan.com/kumparanwoman/4-standar-kecantikan-yang-kerap-bikin-perempuan-tak-percaya-diri-ixvmK9HvBuh/full>
- Chairani, L.-. (2018). Body Shame dan Gangguan Makan Kajian Meta-Analisis. *Buletin Psikologi*, 26(1), 12–27. doi:10.22146/buletinpsikologi.27084
- Diananda, A. (2019). Psikologi Remaja Dan Permasalahannya. *Journal Istighna*, 1(1), 116–133. doi:10.33853/istighna.viii.20
- Doni, F. R., & Faqih, H. (2017). Perilaku penggunaan media sosial pada kalangan remaja. *Jurnal Khatulistiwa Informatika*, 3(2).
- Fatmawaty, R. (2017). Memahami Psikologi Remaja. *Reforma: Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran*. 6.
- Galmiche, M., Déchelotte, P., Lambert, G., & Tavolacci, M. P. (2019). Prevalence of eating disorders over the 2000-2018 period: a systematic literature review. *The American Journal of Clinical Nutrition*, 109(5), 1402–1413. doi:10.1093/ajcn/nqy342
- Hasna, A. (2021). Diagnosis dan Tatalaksana Bulimia Nervosa. *Jurnal Medika Utama*, (2), 1218–1222.
- Irawan, M. A., & Dewi, A. D. A. (2022). Hubungan Berat Badan Berlebih, Pemilihan Makanan Dengan Kepercayaan Diri Pada Pelajar Sma Di Kabupaten Lampung Timur. *Jurnal Ilmu Gizi Indonesia (JIGZI)*, 3(1).
- Izydorczyk, B., & Sitnik-Warchulska, K. (2018). Sociocultural Appearance Standards and Risk Factors for Eating Disorders in Adolescents and Women of Various Ages. *Frontiers In Psychology*, 9.
- Kurniawan, M. Y., Briawan, D., & Caraka, R. E. (2015). Persepsi tubuh dan gangguan makan pada remaja. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, 11(3), 105. doi:10.22146/ijcn.19287

- Lonergan, A. R., Bussey, K., Fardouly, J., Griffiths, S., Murray, S. B., Hay, P., Mitchison, D. (2020). Protect me from my selfie: Examining the Association between Photo-based Social Media Behaviors and Self-reported Eating Disorders in Adolescence. *International Journal of Eating Disorders*. doi:10.1002/eat.23256
- Lubis, W. H., & Siregar, J. H. (2016). Gangguan Makan.
- Mardiah, K., & Nurmala, I. (2022). Hubungan antara Teman Sebaya dan Kecenderungan Anoreksia Nervosa pada Remaja Surabaya. *Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah STIKES Kendal*, 12(4), 979–988.
- Melani, S. A., Hasanuddin, H., & Siregar, N. S. S. (2021). Hubungan Kepercayaan Diri Dengan Gangguan Makan Anorexia Nervosa Pada Remaja Di SMAN 4 Kota Langsa. *Tabularasa: Jurnal Ilmiah Magister Psikologi*, 3(2), 162–172. doi:10.31289/tabularasa.v3i2.662
- Merita, M., Hamzah, N., & Djayusmantoko, D. (2020). Persepsi Citra Tubuh, Kecenderungan Gangguan Makan Dan Status Gizi Pada Remaja Putri Di Kota Jambi. *Journal of Nutrition College*, 9(2), 81–86. doi:10.14710/jnc.v9i2.24603
- Nurfaidah, A., & Marzoeki, ;. Analisis Determinan Kejadian Gangguan Jiwa Pada Remaja Di Rumah Sakit Jiwa Dr H. (2021). Pengaruh Ketidakpuasan Tubuh terhadap Kecenderungan Gangguan Makan pada Remaja. *Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental (BRPKM)*, 2, 776–788.
- Rahmad, B., & Pratisti, W. D. (2021). Hubungan Antara Kebersyukuran Dengan Citra Raga Pada Remaja (Doctoral dissertation).
- Sakit, K. K. P. R. (2015). Pedoman Pelaporan Insiden Keselamatan Pasien (IKP)(Patient Safety Incident Report). Komite Keselamatan Pasien Rumah Sakit.
- Sally, B., Kuntjara, A. P., & Sutanto, R. P. (2020). Perancangan Mobile App Food Diary Untuk Penderita Binge Eating Disorder Usia 15-25 Tahun. *Jurnal DKV Adiwarna*, 1(16).
- Santoso, M. B., Putri, D., Sari, T. I., & Rosyidah, R. (2018). Pengaruh Body Shaming terhadap Kecenderungan Anorexia Nervosa pada Remaja Perempuan di Surabaya. *Prosiding Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(3), 202–217.
- Susanti, P., & Marchira, C. (2021). Hubungan antara Kecenderungan Gangguan Psikiatri Menurut Scl-90 dengan Eating Disorders pada Remaja di Madrasah Aliyah Negeri 1 Yogyakarta. *Jurnal Ilmiah Kohesi*, 5(2), 130–136.
- Syifa, R. S. A., & Pusparini, P. (2018). Persepsi tubuh negatif meningkatkan kejadian eating disorders pada remaja usia 15-19 tahun. *Jurnal Biomedika Dan Kesehatan*, 1(1), 18–25. doi:10.18051/jbiomedkes.2018.v1.18-25
- Wallin, K., Pettersen, G., Björk, T., & Råstam, M. (2014). A qualitative study of males' perceptions about causes of eating disorder. *Psychology (Irvine, Calif.)*, 05(15), 1813–1820. doi:10.4236/psych.2014.515187