

HUBUNGAN KEPERCAYAAN DIRI DENGAN PERILAKU MAKAN (*EATING BEHAVIOR*) PADA PEREMPUAN DEWASA AWAL YANG PERNAH MENGALAMI *FAT SHAMING* DI KOTA PADANG

Ramadanti Asih¹, Free Dirga Dwatra²

E-mail: ramadantiasih02@gmail.com¹, freedirga@gmail.com²

ABSTRAK

Fisik atau *body* merupakan sesuatu yang tampak atau keseluruhan yang dapat diinderakan oleh mata. Penilaian terhadap fisik sering terjadi dialami oleh perempuan. Perhatian khusus telah diberikan pada hubungan antara berat badan di masa dewasa, masalah berat badan ini memuncak pada masa dewasa awal hingga menjadi lebih umum dan parah. Di Indonesia, kasus *fat shaming* masih marak terjadi terlebih lagi ejekan tersebut banyak dijadikan sebuah candaan. Berdasarkan laporan ZAP Beauty Index 2020 sebanyak 47% responden mengalami *body shaming* dikarenakan tubuhnya dianggap terlalu berisi (*fat shaming*). Tujuan Penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan kepercayaan diri dengan perilaku makan (*eating behavior*) pada perempuan dewasa awal yang pernah mengalami *fat shaming* di Kota Padang. Metode penelitian ini yaitu pendekatan kuantitatif korelasional. Teknik pengambilan sampel yang digunakan yaitu *snowball sampling* dengan kriteria perempuan dewasa awal yang pernah mengalami *fat shaming* sebanyak 120 orang. Analisis data menggunakan metode uji korelasi pearson product moment. Hasil penelitian menunjukkan bahwa $p\ 0,031 < 0,05$ ($p>0,05$). Artinya terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara kepercayaan diri dengan perilaku makan (*eating behavior*) pada perempuan dewasa awal yang pernah mengalami *fat shaming* di Kota Padang.

Kata kunci: Kepercayaan diri, Perilaku makan, Perempuan dewasa awal, *Fat shaming*

PENDAHULUAN

Penilaian terhadap fisik sering terjadi dialami oleh perempuan. Menurut Mumford & Choudry (2000) menyampaikan bahwa masyarakat menetapkan suatu standar kecantikan bagi seorang perempuan yang ideal adalah memiliki tubuh langsing. Di Indonesia, memiliki standar kecantikan yang harus dipenuhi agar dapat ikut serta dalam suatu lingkungan atau kelompok tertentu, termasuk dalam hal pekerjaan salah satunya tubuh ideal (Barthes Yuli Sugih Rahmawati et al., 2022). Kelompok dewasa awal yang menjadi kelompok transisi dari fase remaja ke dewasa memiliki tantangan besar dalam memilih gaya hidup sehat, secara khusus pola makan (Sanggelerang & Amisi, 2020). Perhatian khusus telah diberikan pada hubungan antara berat badan di masa dewasa, masalah berat badan ini memuncak pada masa dewasa awal hingga menjadi lebih umum dan parah (Departemen FKM UI Gizi dan Kesehatan Masyarakat, 2008). Bagi perempuan berat badan merupakan hal yang sangat penting baik secara fisik maupun psikologis terutama pada perkembangan dewasa awal (Hasmalawati, 2017).

Berat badan menjadi salah satu sasaran penyebab *fat shaming*. Ketika orang lain atau diri Anda sendiri berkomentar tentang tubuh, penampilan, atau diri orang lain, hal ini disebut *body shaming*. Febrianty (2018) mengatakan bahwasanya *body shaming* mempunyai beberapa jenis, salah satunya yaitu *fat shaming* yang merupakan sebuah penilaian cenderung negatif yang diberikan orang lain pada seseorang yang memiliki perubahan berat badan lebih berisi ataupun sebaliknya. Berdasarkan laporan ZAP Beauty Index 2020 (Rizaty, 2021) sekitar 62,2% perempuan

di Indonesia pernah menjadi korban *body shaming* selama hidupnya dan sebanyak 47% responden mengalami *body shaming* dikarenakan tubuhnya dianggap terlalu berisi (*fat shaming*).

Salah satu faktor yang mempengaruhi perilaku makan korban *fat shaming* dapat dilihat dari kepercayaan diri individu tersebut. Sejalan dengan penelitian Ratnawati (2012) kepercayaan diri yang rendah dapat menyebabkan permasalahan dalam persahabatan, stress, kecemasan, depresi dan dapat berpengaruh pada perilaku makan seseorang. Sehingga individu melakukan berbagai cara untuk mendapatkan tubuh yang ideal, Salah satu cara untuk menghindari masalah kenaikan berat badan adalah dengan merubah perilaku makan. Nelvi & Raudatussalamah (2017) juga mengatakan bahwa Perilaku makan adalah tindakan seseorang terhadap makanan yang dipengaruhi oleh persepsi dan pengetahuan tentang makanan. Perilaku makan tidak hanya mencakup elemen-elemen yang berhubungan dengan kuantitas seperti frekuensi dan porsi makan seseorang, tetapi juga alasan memilih makanan, alasan mengonsumsi makanan, dan alasan berhenti makan sebagai bagian dari perilaku makan. (Elsner, 2002).

Diakibatkan *body shaming* khususnya ditujukan pada berat badan yang dilontarkan orang-orang disekitarnya tersebut akhirnya membuat beberapa menjadi krisis akan kepercayaan dirinya (CNN, 2018). Hal ini dikuatkan *statement* direktur Savy Amira Women Crisis Center, *body shaming* adalah suatu pandangan yang diberikan oleh masyarakat terkait standar tertentu atas tubuh kepada seseorang yang menyebabkan timbulnya rasa malu pada diri korban. Sejalan dengan itu, (Lauster, 2015) mengemukakan bahwa Kepercayaan diri adalah sikap atau perasaan yakin akan kemampuan diri sendiri sehingga tidak perlu terlalu mengkhawatirkan setiap tindakan yang dilakukan. Menurut (Fatimah, 2006) menjelaskan bahwa kepercayaan diri adalah sikap positif yang memungkinkan seseorang untuk mengevaluasi dirinya secara positif di lingkungan atau situasi individu itu berada.

Individu yang pernah mengalami *fat shaming* dapat perubahan perilaku makan terwujud dalam bentuk perilaku makan yang berisiko dan tidak berisiko. Perilaku makan berisiko adalah kebiasaan makan yang tidak memenuhi kebutuhan gizi baik secara kualitas maupun kuantitas dan berisiko mengalami gangguan makan. Perilaku makan yang tidak berisiko adalah kebiasaan makan yang memenuhi kebutuhan nutrisi baik secara kualitas maupun kuantitas. Membatasi asupan jenis makanan tertentu, diet berlebihan, mengabaikan rasa lapar, dan memaksa makan hingga memuntahkan kembali makanan dapat menyebabkan perilaku makan berisiko. Berdasarkan uraian tersebut, peneliti ingin mengetahui hubungan kepercayaan diri dengan perilaku makan (*eating behavior*) pada perempuan dewasa awal yang pernah mengalami *fat shaming* di Kota Padang.

METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan pada penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif korelasional. Terdapat dua variabel yaitu kepercayaan diri sebagai variabel bebas dan perilaku makan (*eating*

behavior) sebagai variabel terikat. Populasi dari penelitian ini adalah perempuan dewasa awal yang pernah mengalami *fat shaming* di Kota Padang. Teknik yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik *nonprobability sampling* yaitu *snowball sampling* dan didapatkan sampel sebanyak 120 orang perempuan yang pernah mengalami *fat shaming* di Kota Padang. Teknik pengumpulan data penelitian ini menggunakan kuisioner dengan bentuk skala likert. Skala kepercayaan diri diadaptasi dari penelitian (Arifa, 2022) yang telah diuji coba dengan reliabilitas 0,842 dan terdapat 19 item, sedangkan skala perilaku makan (*eating behavior*) mengacu pada *Dutch Eating Behavior Questionnaire (DEBQ)* diadaptasi dari penelitian (Arif, 2021) yang telah diterjemahkan kedalam bahasa Indonesia dan telah diuji coba dengan reliabilitas 0,91 terdapat 25 item. Dalam penelitian ini, statistik korelasi *product moment* dari *Karl Pearson* digunakan sebagai metode analisis data.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. HASIL PENELITIAN

Analisis data diawali dengan uji normalitas pada variabel penelitian, lalu menguji linearitas untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan antar variabel dan terakhir dilakukan uji hipotesis untuk mendapatkan jawaban dari rumusan masalah yang telah dipaparkan. Data dianalisis menggunakan bantuan aplikasi *software* SPSS Versi 29.0 *for windows*. Berikut hasil uji normalitas pada penelitian ini:

Tabel 1. Hasil Uji Normalitas Kepercayaan diri dan *Eating Behavior*

Variabel	N	Std. Deviation	Mean	K-SZ	Asymp.Sig. (2-tailed)	Ket.
Kepercayaan Diri	120	5,498	38,4	0,062	0,2*	Normal
<i>Eating Behavior</i>	120	9,501	61,84	0,076	0,081	Normal

Berdasarkan tabel diatas, penelitian ini menggunakan rumus perhitungan *One Simple Kolmogrov-Smirnov*. Tujuan dilakukannya uji normalitas untuk dapat mengetahui variabel berdistribusi normal. Untuk dapat dikatakan normal apabila nilai hitung signifikansi lebih besar dari 0,05 ($P > 0,05$). Dapat diketahui nilai p kepercayaan diri sebesar 0,2 dimana $0,2 > 0,05$, sedangkan nilai p pada *eating behavior* sebesar 0,08 dimana $0,08 > 0,05$. Hal ini menunjukkan bahwa data penelitian berdistribusi normal.

Selanjutnya, dilakukan uji linearitas menggunakan perhitungan test for linearity dengan bantuan aplikasi *software* IBM SPSS Versi 29.0 *for windows*. Variabel dapat dikatakan linear apabila memiliki nilai signifikansi lebih besar dari 0,05 sedangkan nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05 maka variabel dikatakan tidak linear. Berikut tabel hasil uji linearitas :

Tabel 2 Hasil Uji Linearitas

	Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
Deviation from Linearity	2719,669	25	108,787	1,330	0,164

Berdasarkan tabel diatas, dapat diketahui bahwa nilai *p deviation from linearity* adalah sebesar 0,164 dimana nilai *p* lebih besar $> 0,05$. Hal ini menunjukkan bahwa adanya hubungan yang linear antara variabel kepercayaan diri dengan variabel perilaku makan (*eating behavior*).

Terakhir dilakukan uji hipotesis ini dilakukan dengan korelasi *product moment pearson*. Analisis korelasi digunakan untuk dapat mengetahui ada atau tidaknya hubungan antara variabel satu dengan lainnya. Kriteria pengujian uji korelasi *pearson product moment* yaitu jika nilai sig. kurang dari $< 0,05$ maka terdapat hubungan secara signifikan sedangkan nilai sig. lebih dari $> 0,05$ dapat dikatakan bahwa tidak terdapat hubungan secara signifikan. Berikut hasil uji hipotesis :

Tabel 3. Hasil Uji Hipotesis

Variabel	N	Pearson Correlation	Sig.(2-tailed)
Kepercayaan Diri <i>Eating Behavior</i>	120	0,197*	0,031

Berdasarkan tabel diatas, dapat dilihat bahwa nilai signifikansi (P) didapatkan sebesar 0,031 dimana nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05. Kemudian nilai *pearson correlation* diketahui *r* hitung untuk kepercayaan diri (X) dan *eating behavior* (Y) adalah sebesar 0,197 $> r$ tabel 0,178. Dapat disimpulkan bahwa kepercayaan diri memiliki hubungan yang positif dan signifikan terhadap *eating behavior* (perilaku makan).

PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk melihat hubungan antara kepercayaan diri dengan *eating behavior* pada perempuan dewasa awal yang pernah mengalami *fat shaming* di Kota Padang. Berdasarkan dari hasil penelitian yang telah dilakukan diperoleh hasil bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara kepercayaan diri dengan *eating behavior* (perilaku makan). Artinya, semakin tinggi kepercayaan diri seseorang makan *eating behavior* semakin positif dan sebaliknya, jika kepercayaan diri rendah maka *eating behavior* menjadi negatif maka dari itu, hipotesis alternatif (*H_a*) dapat diterima dan (*H_o*) ditolak.

Hal ini sejalan dengan penelitian Ghufroon & Risnawati (2014) mengatakan bahwa individu yang puas pada penampilan fisiknya maka tingkat kepercayaan diri semakin tinggi. Perempuan cenderung dikaitkan dengan tubuh yang ideal antara tinggi badan dengan berat badan. Sehingga

berat badan selalu menjadi penilaian yang diberikan orang lain, hal ini berkaitan dengan kepercayaan diri seseorang. Kepercayaan diri dapat menimbulkan perasaan negatif maupun positif. Komentar terhadap fisik terutama pada berat badan akan membuat seseorang merasa kurang nyaman akan bentuk tubuh yang dimilikinya sehingga menimbulkan kondisi yang dapat memicu pikiran negatif terhadap diri sendiri. Menurut Gilbert & Miles, (2002) penilaian yang diberikan orang lain bisa mengakibatkan menilai diri secara rendah. Sejalan dengan pendapat Carter & Fairburn (1998) kepercayaan diri rendah dapat menghasilkan perasaan negatif seperti rasa malu, tertekan, stress, kecemasan hingga depresi serta perubahan perilaku makan.

Gambaran perilaku makan seseorang dapat dilihat dari bagaimana proses perkembangan kepercayaan diri (Rukmana et al., 2017). Penelitian Octarine & Mahmudiono (2022) perilaku makan dapat dipengaruhi oleh faktor internal seperti adanya keinginan makan ketika memiliki perasaan negatif maupun positif, selanjutnya faktor eksternal seperti adanya stimulus keinginan makan ketika melihat orang lain makan, atau melihat gambar makanan yang lezat, dan sebagainya. Sejalan dengan penelitian Rahmawati & Zuhdi (2022) mengemukakan bahwa tingkat kepercayaan diri yang rendah memiliki hubungan yang signifikan dengan melakukan diet atau pembatasan dan terjadinya penyimpangan perilaku makan. Orang dengan kepercayaan diri rendah memiliki kemungkinan 3,74 kali lebih besar untuk berdiet dan 5,59 kali untuk mengalami penyimpangan perilaku makan (Sutin & Terracciano, 2013).

Hubungan antar variabel kepercayaan diri dengan perilaku makan berkesinambungan. Hal ini dikarenakan keduanya memiliki kategorisasi subjek penelitian pada taraf sedang. Meskipun begitu, subjek yang berada pada kategorisasi rendah juga beresiko adanya gangguan perilaku makan. Dikarenakan salah satu aspek perilaku makan berada pada kategori rendah dibagian *emotional eating*. Sejalan dengan penelitian (Octarine & Mahmudiono, 2022) perilaku makan dapat dipengaruhi oleh faktor internal seperti adanya keinginan makan ketika memiliki perasaan negatif maupun positif, selanjutnya faktor eksternal seperti adanya stimulus keinginan makan ketika melihat orang lain makan, atau melihat gambar makanan yang lezat, dan sebagainya. Perubahan perilaku makan yang berlebihan dapat menimbulkan kelebihan berat badan dan juga menimbulkan beberapa berbagai masalah kesehatan.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara kepercayaan diri dengan perilaku makan (*eating behavior*) pada perempuan dewasa awal yang pernah mengalami *fat shaming* di Kota Padang. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat kepercayaan diri maka perilaku makan semakin positif atau tidak terjadinya gangguan perilaku makan. Pada penelitian ini diharapkan lebih memfokuskan gangguan perilaku makan (*eating disorder*) seperti *binge eating*, *bulimia*, dan sebagainya.

DAFTAR PUSTAKA

- Arif, T. D. (2021). Hubungan Antara Risk Perception dan Perilaku Makan pada Mahasiswa Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau” (Vol. 3, Issue 2). UIN Suska Riau.
- Arifa, E. (2022). Kontribusi kepercayaan diri terhadap perilaku konsumtif pengguna skincare pada mahasiswa Universitas Negeri Padang.
- Barthes Yuli Sugih Rahmawati, R., Rahmasari, G., Akhsin Azhar, D., & Sugih Rahmawati, Y. (2022). Analisis *Insecurity* dalam Standar Kecantikan Film Imperfect dengan Semiotika Roland Barthes. *Journal of Digital Communication and Design (Jdcode)*, 1(2), 94–102.
- Carter, J. C., & Fairburn, C. G. (1998). *Cognitive-behavioral self-help for binge eating disorder: A controlled effectiveness study*. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 66(4), 616–623. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.66.4.616>
- CNN, I. (2018). *Body shaming*, “Hantu” yang timbulkan krisis kepercayaan diri. *CNN Indonesia*. <https://www.cnnindonesia.com/gaya-hidup/20181121182737-284-348197/body-shaming-hantu-yang-timbulkan-krisis-kepercayaan-diri>
- Elsner, R. J. F. (2002). *Changes In Eating Behaviori During The AgingiProcess*. Departement Of Nutrition Food Choice and Acceptability.
- Fatimah, E. (2006). *Psikologi Perkembangan: (Perkembangan peserta didik)*. Balai Setia.
- Febrianty, Y. (2018). *Body Shaming* dan Upaya Penegasan atas Gender Dominan. *Samsaranews*. <https://samsaranews.com/2018/09/20/body-shaming-dan-upaya-penegasan-atas-gender-dominan/>
- Ghufron, M., & Risnawati, N. . (2014). *Teori - teori psikologi*. Ar-Ruzz Media.
- Gilbert, P., & Miles, J. (2002). *Body Shame Conceptualisation, Research and Treatment*. Brunner Routledge.
- Hasmalawati, N. (2017). Pengaruh Citra Tubuh Dan Perilaku Makan Terhadap Penerimaan Diri Pada Wanita. *Jurnal Psikoislamedia*, 2(2), 107–115.
- Lauster, P. (2015). *Tes kepribadian*. Terjemahan D. H. Gulo. (19th ed., pp. 12–14). Bumi Aksara.
- Mumford, D. B., & Choudry, I. Y. (2000). *Paper Slimming and Fitness Gyms in London*. 224, 217–224.
- Nelvi, N., & Raudatussalamah, R. (2017). Hubungan Antara Dimensi Kepribadian Big Five Dengan Perilaku Makan Pada Mahasiswa UIN Suska Riau Di Pekanbaru Riau. *Jurnal Psikologi*, 12(1), 47. <https://doi.org/10.24014/jp.v12i1.3008>
- Octarine, S. W., & Mahmudiono, T. (2022). Apakah Kebiasaan Makan Berhubungan dengan Overweight/Obesitas pada Wanita Dewasa Indonesia? Berdasarkan *Indonesian Family Life Survey (IFLS)* 5 Tahun 2014. *Media Gizi Kesmas*, 11(1), 176–178.

- Rahmawati, N., & Zuhdi, M. S. (2022). Pengaruh *Body Shaming* Terhadap Kepercayaan Diri Mahasiswa Di Universitas Ali Sayyid Rahmatullah Tulungagung. *Consilia : Jurnal Ilmiah Bimbingan Dan Konseling*, 5(1), 27–33. <https://doi.org/10.33369/consilia.5.1.27-33>
- Ratnawati, V. (2012). Percaya Diri, Body Image dan Kecenderungan Anorexia Nervosa Pada Remaja Putri. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 1(2). <https://doi.org/10.30996/persona.v1i2.39>
- Rizaty, M. A. (2021). Tubuh terlalu berisi, alasan utama perempuan Indonesia terkena body shaming. *Databoks.Katadata*. <https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2021/09/14/tubuh-terlalu-berisi-alasan-utama-perempuan-indonesia-terkena-body-shaming>
- Rukmana, L. E. (2017). Kepercayaan Diri Pada Wanita Dewasa Awal Penderita Binge Eating *Self-Confidence in Early Adulthood Female Binge Eating Patients*. *Jurnal Psikologi*, 10(2), 121–128.
- Sanggalorang, Y., & Amisi, M. D. (2020). Pola Makan Kelompok Dewasa Muda di Indonesia Saat Pandemi Covid-19. *Lentera*, 1(1), 22–27.
- Sutin, A. R., & Terracciano, A. (2013). *Perceived Weight Discrimination and Obesity*. *PLoS ONE*, 8(7), 1–4. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0070048>