

## BAB II

### TINJAUKAN PUSTAKA

#### *A. Bulimia Nervosa*

##### 1. Pengertian *Bulimia Nervosa*

Ogden (dalam Devi, 2010), menyatakan *bulimia nervosa* secara formal diperkenalkan pertama kali oleh Russell pada tahun 1979. Russell mengatakan bahwa bulimia terdiri dari faktor: episode makan dalam jumlah besar, menghindari efek kegemukan dari makanan dengan memuntahkan atau menggunakan pencabar serta ketakutan menjadi gemuk. Erdianto (2009), menjelaskan bahwa bulimia nervosa merupakan salah satu jenis gangguan perilaku makan yang memiliki kriteria khusus yang ada dalam *Diagnostic and Statistical Mental Disorder – IV (DSM-IV)*.

Menurut Santrock (2006), *bulimia nervosa* merupakan gangguan perilaku makan pada individu yang secara konsisten mengikuti pola makan berlebihan dan memuntahkannya kembali. Davidson (2004) menyatakan perilaku yang seringkali muncul adalah dengan memasukan jari-jari mereka ke tenggorokan agar tersedak, namun setelah beberapa waktu penderita dapat muntah tanpa dikehendakinya.

*Bulimia nervosa* merupakan gangguan perilaku makan yang membuat individu merasa ingin terus makan namun membenci makanan yang berada didalam tubuh dan merasa wajib untuk mengeluarkannya (Brigham, dalam

Syafiq & Tantiani, 2013). Penderita bulimia nervosa pada umumnya akan melakukan perilaku makan secara berlebihan secara diam-diam dan dapat muncul apabila mengalami stress dan berbagai emosi negatif yang ditimbulkannya dan terus berlangsung hingga orang yang bersangkutan merasa sangat kekenyangan (Davidson, 2004).

Janet (2000) menyebutkan *bulimia nervosa* merupakan gangguan perilaku makan dengan keadaan dimana individu berada pada episode *binge-eating* dan memuntahkannya. Menurut Soetjiningsih (2004), *Binge-eating* merupakan fase ketika individu mengonsumsi makanan yang banyak dalam periode waktu yang singkat. Episode *binge* sering timbul pada waktu yang sama setiap hari atau timbul sebagai akibat rangsangan emosional seperti depresi, jemu atau marah dan kemudian diikuti oleh periode puasa berkepanjangan. Sedangkan menurut APA (dalam Maria, Prihanto dan Elizabeth, 2001) menjelaskan episode *binge-eating* merupakan ditandai dengan hadirnya dua hal yaitu makan dalam jumlah yang lebih banyak dibandingkan dengan orang lain yang berada pada periode waktu dan situasi yang serupa berlangsung selama dua jam dan kehilangan kontrol selama episode *binge-eating*.

Makino (dalam Kurniawan & Briawan, 2014) menyatakan bahwa jumlah penderita gangguan perilaku makan atau *eating disorder* mengalami peningkatan di negara – negara berkembang. Kecenderungan *bulimia nervosa*

memiliki kemungkinan untuk bertambah seiring dengan perkembangan jaman yang modern.

Dapat disimpulkan bahwa *bulimia nervosa* adalah salah satu gangguan perilaku makan yang dialami oleh individu ditandai dengan pola makan berlebihan hingga berada pada situasi kehilangan kontrol dan membatasi makan yang dapat muncul pada satu waktu ketika individu mengalami situasi yang tidak menyenangkan. Individu yang mengalami gangguan perilaku makan bulimia nervosa merasa membenci sesuatu yang telah dimakan dan umumnya memuntahkan kembali makanan yang telah ditelan.

## **2. Tipe – tipe *Bulimia Nervosa***

Menurut Read (dalam Syafiq dan Tantiani, 2013); Davidson (2004); DSM-IV (dalam Hapsari, 2009) menyatakan bahwa *bulimia nervosa* memiliki 2 tipe, antara lain:

- a. Pengurasan (*Purging*), yaitu penderita akan mengonsumsi makanan dalam jumlah yang berlebihan dan kemudian melakukan muntah secara sengaja dan menggunakan obat pencahar.
- b. Non Pengurasan (*Non-purging*), yaitu penderita tetap mengonsumsi makanan dalam jumlah berlebihan tetapi tidak memuntahkan dan mengonsumsi obat-obatan, kompensasinya adalah berpuasa atau berolahraga secara berlebihan.

### 3. Faktor – faktor Terjadinya *Bulimia Nervosa*

Ogden (dalam Devi, 2010) menjelaskan pengaruh sosial budaya yang menyebabkan munculnya gangguan perilaku makan mencakup tiga faktor, yaitu:

#### a. Faktor Gender

Konflik utama yang memberi kontribusi pada perkembangan gangguan perilaku makan adalah konflik gender perempuan dengan peran alami, sebagai ibu, wanita karir dan harapan yang menempatkan perempuan pada masyarakat modern.

Dalam berita online yang dilansir *referensisehat.com* menyebutkan bahwa gangguan perilaku makan *bulimia nervosa* dapat dialami oleh laki-laki dan perempuan dari segala usia namun lebih umum dialami oleh wanita. Sejumlah sumber menyebutkan bahwa 85 hingga 90 persen penderita *bulimia nervosa* adalah seorang wanita.

#### b. Faktor Identitas

Faktor ini berhubungan mengenai konflik kepedulian atas perbedaan label “dewasa” atau “anak-anak” dan “mandiri” atau “ketidakmandirian”. Proses pencarian identitas mudah terkena gangguan perilaku makan disebabkan perubahan pada peran sosial atau harapan budaya. Konflik identitas dianggap sebagai hasil krisis identitas dan perasaan diluar kendali yang diungkapkan melalui dorongan untuk kurus atau menolak terhadap makanan

### c. Faktor Ruang Sosial

Pengaruh ruang sosial pada gangguan perilaku makan bahwa ukuran tubuh yang kecil bagi wanita menjadi tujuan pada saat wanita tersebut menuntut akan ruang lebih. Padangan memiliki ukuran tubuh yang kecil dapat membentuk perasaan kuat dan gangguan makan ini merupakan ekspresi konflik antara mengambil ruang dan menjadi tidak terlihat yang menjadi hasil dari control berlebihan atas dunia baik dari dalam maupun luar.

Mc.Comb (dalam Hapsari, 2009) menyatakan bahwa penerimaan oleh teman memiliki suatu peran yang penting khususnya pada waktu remaja dan dewasa muda. Hal ini dilakukan untuk menghindari penolakan atau ketidaknyamanan penerimaan di golongan. Individu yang ingin diterima dilingkungan teman sebaya memiliki kecenderungan untuk memiliki tubuh yang kurus dan ideal. Syafiq & Tantiani, (2013) menyebutkan penerimaan oleh teman sebaya akan memiliki peran yang penting bagi seorang individu khususnya pada waktu remaja dan dewasa muda.

Fairburn dan Hill (dalam Erdianto, 2009), menyatakan media massa memberikan gambaran model yang ideal dan ide bahwa orang yang berpenampilan baik memiliki hidup yang lebih baik dan banyak keuntungan. Seseorang akan belajar ketika secara terus menerus mendapatkan stimulus dari sekitar. Kenyataan terhadap kesan yang ideal secara terus menerus dapat menimbulkan rasa ketidakpuasan pada bentuk tubuh sendiri yang akhirnya

dapat menimbulkan gejala gangguan perilaku makan. Krummel & Penny (dalam Laila 2013) menjelaskan bahwa masa anak-anak, remaja sampai dewasa muda, keluarga memiliki pengaruh yang dominan dalam penentuan perilaku makan seseorang.

Dalam *psikologiabnormal.wikispaces.com*, faktor penyebab terjadinya *bulimia nervosa* antara lain:

a. Kognitif-Perilaku

Penderita *bulimia nervosa* dianggap memiliki kekhawatiran berlebihan dengan penambahan berat badan dan penampilan tubuh sehingga mudah menilai diri terutama berdasarkan berat badan dan bentuk tubuh, memiliki kepercayaan diri yang rendah dan cenderung memfokuskan pada berat badan dan bentuk tubuh. Individu mencoba mengikuti pola makan terbatas yang sangat kaku, dengan aturan ketat mengenai jumlah asupan makanan, jenis makanan dan waktu makan. Aturan ketat pada akhirnya dilanggar, dan pelanggaran tersebut meningkat menjadi makan berlebihan. Setelah makan berlebihan, timbul perasaan jijik dan rasa takut menjadi gemuk, sehingga memicu tindakan kompensatori seperti usaha mengeluarkan makanan yang telah dimakan.

b. Sosio-Kultural

Penderita *bulimia nervosa* pada umumnya melakukan perilaku makan berlebihan ketika menghadapi stres dan mengalami efek negatif. Bulimia nervosa muncul ketika meningkatnya kadar kecemasan ketika

mengonsumsi makanan. Tubuh kurus yang ideal berdasarkan standar sosiokultural kemungkinan merupakan sarana yang membuat individu mempelajari rasa takut menjadi gemuk atau bahkan merasa gemuk. Selain menciptakan bentuk tubuh yang tidak diinginkan, menjadi gemuk memiliki berbagai konotasi negatif, seperti ketidaksiuksesan dan kurang memiliki kontrol diri. Hal ini menimbulkan perasaan malu dengan tubuh yang dimiliki apabila melihat ketidakcocokan antara standar ideal lingkungan yang berbeda dari standar ideal diri mereka dan penilaian budaya tentang perempuan dan menimbulkan hubungan antara bentuk tubuh dengan gangguan makan (<https://psikologiabnormal.wikispaces.com/Bulimia//diakses01032016>).

Dapat disimpulkan bahwa faktor yang mempengaruhi gangguan perilaku makan *bulimia nervosa* diantaranya: a. lingkungan sosial; b. jenis kelamin; c. usia; d. persepsi; e. pengalaman di masa lalu; f. budaya; dan g. pengalaman terkait keluarga.

#### **4. Aspek-aspek *Bulimia Nervosa***

Garner, dkk (1982); Devi (2010) mengemukakan tiga aspek atau komponen gangguan perilaku *bulimia nervosa* sebagai berikut:

##### **a. Perilaku diet (*Dieting*)**

Komponen ini terdiri dari menghindari makanan berlemak dan keinginan kuat untuk memiliki tubuh kurus.

- b. Bulimia dan kesenangan terhadap makanan (*Bulimia and Food Preoccupation*)

Komponen ini memberikan gambaran tentang pemikiran mengenai makanan terkait indikasi bulimia

- c. Kontrol makan (*Oral control*)

Komponen ini terkait kontrol diri dalam perilaku makan dan tekanan yang diterima dari orang lain atas kelebihan berat badan.

## 5. Ciri-ciri / Karakteristik *Bulimia Nervosa*

Dalam *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorder IV* (DSM-IV) terdapat beberapa ciri-ciri utama *bulimia nervosa*, diantaranya:

- a. Mengalami periode *binge-eating* yang berulang kali yang ditandai dengan dua kriteria yaitu; 1) Memakan makanan dalam jumlah yang besar dan jauh lebih besar dari normal dalam satu periode waktu tertentu dengan jarak waktu yang cukup dekat, misal setiap dua jam sekali, 2) Memiliki rasa tidak dapat mengontrol perilaku makan berlebihan saat episode berikutnya berlangsung.
- b. Melakukan tindakan kompensasi untuk mencegah peningkatan berat badan, seperti muntah dengan sengaja dan penggunaan obat-obat pencahar, berpuasa serta olahraga berlebihan.
- c. Terjadinya *binge-eating* dan tindakan kompensatori yang tidak baik setiap dua kali seminggu selama tiga bulan.



- d. Terlalu mengutamakan berat badan dan bentuk tubuh dalam mengevaluasi diri
- e. Gangguan ini tidak muncul secara eksklusif pada episode *anorexia nervosa*.

Kevin (dalam Devi, 2010) menjelaskan bahwa ciri-ciri umum dari gangguan perilaku makan *bulimia nervosa* diantaranya: a. individu merahasiakan tentang gangguan makan; b. makan berlebihan dan memuntahkannya kembali; c. mengalami kelelahan karena penurunan energi; d. depresi; e. menderita sakit kepala; f. sakit perut dan kembung; g. muntah yang kambuh; h. mengalami nyeri hati; i. konstipasi; j. menstruasi yang tidak teratur; dan k. tangan serta kaki yang bengkak.

Menurut Brigham (dalam Syafiq & Tantiani, 2013) menyebutkan terdapat beberapa ciri-ciri khas dari penderita *bulimia nervosa*, diantaranya:

- a. Makan secara rahasia, seperti makan pada tengah malam ketika telah tidur
- b. Menjadi sibuk mengatur makanan, diet, berat badan dan bentuk badan.
- c. Sering merasa amat tertekan atau depresi dan mengalami perubahan situasi hati (*mood*) secara berlebihan
- d. Merasa jijik, bersalah, marah dan membenci diri sendiri
- e. Berolahraga secara berlebihan dan merasa bersalah atau marah jika tidak dapat melakukannya.
- f. Merasa takut tidak akan dapat berhenti makan atau tidak dapat kurus

- g. Merasa benci jika ada makanan di dalam tubuh dan merasa wajib untuk mengeluarkannya
- h. Menghindari makan di depan umum dan menjadi takut bersosialisasi
- i. Menghindari keintiman perasaan dan fisik
- j. Menjadi tergantung pada obat-obatan
- k. Mengalami periode perilaku menahan atau membatasi makanan.

Dari beberapa pendapat mengenai ciri – ciri *bulimia nervosa*, dapat disimpulkan bahwa dari beberapa ciri yang akan menjadi landasan pengukuran *bulimia nervosa* dalam penelitian ini antara lain a. Pola makan yang tidak teratur; b. Usaha berlebihan mengurangi berat badan; c. Kesehatan fisik dan psikis terganggu; d. Perasaan menjadi sensitif.

## **B. Penari**

### **1. Pengertian Penari**

Susanti (2012) menyatakan tari sebagai bagian dari seni pertunjukan dengan unsur gerak, musik, tata cahaya (*lighting*), tata panggung (*setting*) yang memiliki fungsi komunikasi yang gerakan didalam tari berbeda dengan gerak maknawi sehari-hari. Tari adalah gerak tubuh secara berirama yang dilakukan di tempat dan waktu tertentu untuk keperluan pergaulan, mengungkapkan perasaan, maksud, dan pikiran. Bunyi-bunyian yang disebut musik pengiring tari mengatur gerakan penari dan memperkuat maksud yang ingin disampaikan. Gerakan tari berbeda dari gerakan sehari-hari seperti

berlari, berjalan, atau bersenam. Kuswarsantyo (2012) menyatakan tari adalah salah satu cabang seni yang dalam ungkapannya menggunakan bahasa gerak tubuh sehingga untuk mencapai kualitas kepenarian yang bagus, seorang penari dituntut penguasaan aspek wiraga, wirama dan wirasa.

Menurut Bambang (dalam Supriyanto, 2012), tari adalah suatu bentuk pernyataan imajinatif yang tertuang melalui kesatuan simbol-simbol gerak, ruang, dan waktu. Soedarsono (dalam Khutniah & Iryanti, 2012) menyatakan seni tari adalah suatu ekspresi jiwa manusia yang diungkapkan lewat gerak-gerak yang ritmis dan indah.

Penampilan fisik dengan berat badan dan bentuk tubuh yang langsing menjadi ukuran keberhasilan dan kebahagiaan dalam kehidupan karir seseorang (Cornier, dalam Zainab 2013). Salah satu dari karir atau profesi tersebut adalah penari (Wolf, dalam Zainab 2013). Sutarno (2012) menyatakan seorang penari harus mampu melakukan gerak dengan sempurna dan mempunyai daya tahan yang kuat. Untuk menuju kesempurnaan dalam melaksanakan gerak maka penari harus melatih diri secara terus menerus yang berguna untuk mempersiapkan otot-otot tubuh agar organ-organ tubuh siap dan terbiasa sehingga terjaga baik dalam kelenturan, keseimbangan, kekuatan, kelincahan, ketrampilan dan ketahanan.

Penari sebagai performa atlet diatas panggung dikategorikan sebagai seseorang yang melakukan aktivitas fisik yang berat. Mahasiswa tari sebagai calon penari professional memiliki jadwal rutin pelatihan olah tubuh dan

gerak tarik (Robby, 2005). Penari khususnya penari Jawa memiliki karakteristik gerakan kaki sebagai dasar tumpuan gerak tari sehingga aktivitas menahan beban tubuh lebih besar (Noviyana 2011).

Menurut Setyastuti (2012) sebagian besar penari beranggapan bahwa mengolah tubuh secara rutin merupakan beban berat dan membutuhkan waktu lama. Pemahaman atas anatomi tubuh akan sangat bermanfaat bagi penari. Pemahaman mengenai bentuk, struktur, dan pemanfaatan letak dari hubungan bagian-bagian tubuh manusia diperlukan secara mendalam hal ini dilakukan untuk mendapatkan suatu kualitas gerak yang dilakukan.

Gibbs (dalam Rachmawati, 2014) berpendapat penari yang terlihat menarik dengan ukuran tubuh yang ideal akan mendapatkan perhatian yang lebih besar dari penonton. Hal ini yang membuat penari berusaha untuk menunjukkan penampilan yang terbaik didepan orang lain. Nolan (2011) mengungkapkan perusahaan yang mempekerjakan para penari umumnya membuat persyaratan akan berat badan tubuh yang ideal. Hal ini disebabkan alasan estetika dan etika mewajibkan performa karena pada umumnya penari dengan bentuk badan yang lebih gemuk akan susah untuk mendapatkan peran dipanggung.

Berdasarkan beberapa pendapat diatas, dapat disimpulkan bahwa penari merupakan individu yang memiliki profesi dibidang seni yang dituntut untuk mampu melakukan gerak tari yang sesuai dengan irama dan memiliki

rasa bertujuan untuk menyampaikan pesan tarian kepada penonton sehingga makna dari isi tarian dapat diterima dengan baik.

## 2. Jenis – Jenis Seni Tari

Dalam *Wikipedia.org*, jenis - jenis tari dapat digolongkan menjadi tiga, antara lain:

### a. Tari rakyat

Tarian yang sudah mengalami perkembangan sejak jaman masyarakat primitif sampai sekarang (Soedarsono, dalam Khutniah & Iryanti 2012).

### b. Tari klasik

Tari yang ada dan berkembang dikalangan kraton sejak jaman kerajaan dan telah mencapai kristalisasi artistik yang tinggi. Tari klasik merupakan sarana untuk menyatakan ide-ide, nilai-nilai dan masalah yang dimiliki (Masyhuril, 2008).

### c. Tari kreasi baru

Tari yang sebagian perkembangan dari tari klasik yang membebaskan dalam pengungkapan dalam gerakan, musik dan irama (Masyhuril, 2008).

Jazuli (dalam Ratnaningrum, 2011), mengatakan bahwa jenis tari dibagi menjadi dua, antara lain:

a. Tari Tradisional

Tari tradisional adalah tari yang lahir, tumbuh dan berkembang dalam suatu masyarakat yang kemudian diturunkan atau diwariskan secara terus menerus dari generasi ke generasi. Tari tradisional dibagi menjadi dua yaitu:

- 1.) Tari tradisional keraton atau tari klasik. Tari tradisional keraton yaitu tari yang hidup dan berkembang dilakangan keraton dan hanya dimanfaatkan untuk acara – acara keraton saja.
- 2.) Tari tradisional kerakyatan. Tari tradisional kerakyatan adalah tari yang hidup dan berkembang di kalangan rakyat setempat.

b. Tari Modern

Tari modern adalah tarian yang mendapatkan pengaruh budaya dari negara lain dan sangat menyesuaikan dengan perkembangan budaya dan teknologi masa kini (Triana, 2014).

### **3. Aspek – Aspek Penari**

Supriyanto (2012) menyatakan terdapat tiga aspek yang harus dimiliki penari, antara lain:

a. Wiraga

Seluruh aspek gerak tari, baik berupa sikap gerak, pengulangan tenaga serta proses gerak yang dilakukan penari, maupun seluruh kesatuan unsur dan motif gerak (ragam gerak) tari yang terdapat di dalam suatu tari.

b. Wirama

Pengertian tentang irama gending, irama gerak, dan ritme gerak. Seluruh gerak harus senantiasa dilakukan selaras dengan wiramanya yaitu ketukan-ketukan hitungan tarinya, kecepatan pukulan balungan suatu gending, dan suasana gendingnya.

c. Wirasa

Wirasa adalah hal lain banyak bersangkutan paut dengan masalah isi dari suatu tari. Masalah isi selalu banyak berhubungan dengan pengertian-pengertian yang terdapat dalam jogèd Mataram.

#### **4. Dinamika *Bulimia Nervosa* pada Penari**

Penari merupakan bidang seni yang membutuhkan kemampuan dalam melakukan gerak dengan sempurna dan mempunyai daya tahan yang kuat. Penari yang mampu mencapai kesempurnaan dalam melaksanakan gerak harus melatih diri secara rutin yang berguna untuk mempersiapkan otot-otot tubuh agar organ-organ tubuh siap dan terbiasa sehingga terjaga baik. Menurut Horton (2006), mendapatkan asupan gizi yang baik merupakan hal

yang penting bagi penari. Kebiasaan makan yang baik akan meningkatkan energi dan konsentrasi karena dapat mencegah terjadinya kelelahan dan cedera namun juga menunjang kesehatan fisik penari. Adno (dalam Rachmawati, 2014) mengungkapkan bentuk tubuh yang lebih ramping dianggap dapat mempermudah dalam bergerak.

Asupan gizi yang baik sangat penting bagi penari. Kebiasaan makan yang baik dapat meningkatkan energi dan konsentrasi. Asupan gizi yang seimbang tidak hanya untuk mencegah terjadinya kelelahan dan cedera serta menunjang kesehatan fisik penari, namun dalam sebuah penelitian terhadap mahasiswi jurusan tari di Inggris menunjukkan tingkat asupan energi yang dimiliki berada pada rata-rata dibawah 70 % dari berat badan ideal dan dari angka kecukupan gizi (Horton 2006).

Noviyana (2011) menyatakan gangguan pola makan merupakan masalah yang sering terjadi pada penari. Asupan gizi yang rendah, gangguan pola makan dan latihan berlebihan dapat menyebabkan penurunan secara fisik. Bagi kebanyakan penari, dorongan untuk memiliki berat badan dan tubuh yang ideal serta sempurna menjadi tekanan untuk terus menjaga bentuk tubuhnya agar tetap kurus. Dorongan yang diinginkan oleh penari tersebut menjadi salah satu faktor yang beresiko untuk mengembangkan kecenderungan gangguan perilaku makan seperti *bulimia nervosa*.

Santrock (2006), menyatakan *bulimia nervosa* merupakan salah satu gangguan perilaku makan pada individu yang secara konsisten mengikuti pola



makan berlebihan dan memuntahkannya kembali. Sementara Polivy dan Herman (dalam Calhoun, 1995), berpendapat keinginan memiliki tubuh ideal menyebabkan terjadinya kecenderungan *bulimia nervosa* dengan usaha memuntahkan kembali makanan yang telah dimakan, berpuasa atau penyalahgunaan obat pencahar secara berlebihan.

Dapat disimpulkan bahwa penari adalah seseorang yang dituntut untuk mampu melakukan gerak tubuh yang sempurna dan memiliki daya tahan tubuh yang kuat yang dapat dimiliki dengan cara melakukan latihan secara rutin untuk memperkuat otot-otot tubuh. Aktivitas yang padat dan latihan yang ketat membuat penari harus mengonsumsi asupan gizi yang baik untuk menjaga konsentrasi dan menghindari kelelahan ketika latihan. Keinginan untuk memiliki tubuh yang ramping membuat sebagian penari memilih untuk mengurangi asupan gizi, hal ini dilakukan untuk membantu mempermudah dalam bergerak. Penari mengonsumsi makanan untuk memenuhi kebutuhan energi dan berusaha untuk mempertahankan berat badan agar tetap memiliki bentuk tubuh ideal. Hal tersebut menimbulkan konflik dalam diri penari sehingga membuat penari melakukan usaha - usaha untuk menjaga bentuk tubuh diantaranya; memuntahkan makanan kembali, berpuasa dan olahraga secara berlebihan serta menggunakan obat-obat pencahar. Usaha – usaha yang dilakukan tersebut membuat penari dapat diasumsikan mengalami kecenderungan *bulimia nervosa*.

### ***C. Body Image***

#### **1. Pengertian *Body Image***

*Body image* adalah cara individu memandang, menilai tentang penampilan fisiknya, serta bagaimana orang lain berpikir dan memberikan penilaian terhadap dirinya (Sloan, 2010). Menurut Chaplin (2006) *body image* merupakan konsep tubuh atau gambaran tubuh atau ide seseorang mengenai pentingnya penampilan tubuh dihadapan atau bagi orang lain.

*Body image* menurut Hoyt (dalam Naimah, 2008) diartikan sebagai sikap seseorang terhadap tubuhnya dari segi ukuran, bentuk maupun estetika berdasarkan evaluasi individual dan pengalaman efektif terhadap atribut fisiknya. *Body image* bukan sesuatu yang statis, tetapi selalu berubah. Pembentukannya dipengaruhi oleh persepsi, imajinasi, emosi, suasana hati, lingkungan, dan pengalaman fisik.

Menurut Thompson (dalam Ridha, 2012) menyatakan tingkat *body image* individu digambarkan oleh seberapa jauh individu merasa puas terhadap bagian-bagian tubuh dan penampilan fisik secara keseluruhan serta menambahkan tingkat penerimaan citra raga sebagian besar tergantung pada pengaruh sosial budaya. Cash & Pruzinsky (2002) mengungkapkan bahwa *Body image* merupakan sikap yang dimiliki seseorang terhadap tubuhnya yang dapat berupa penilaian positif atau negative.

Menurut Amalia (2007) setiap individu memiliki gambaran diri ideal seperti apa yang diinginkannya termasuk bentuk tubuh ideal seperti apa yang

dimilikinya. Ketidaksesuaian antara bentuk tubuh yang dipersepsi oleh individu dengan bentuk tubuh yang menurutnya ideal akan memunculkan ketidakpuasan terhadap tubuhnya. Blyth, dkk (dalam Suryanie, 2005) menyatakan faktor sosiokultural memiliki peran penting dalam *body image*. Ada anggapan bahwa masyarakat dalam lingkungan sosial tertentu mengenai keinginan memiliki tubuh ideal seperti harapan akan tubuh langsing dan wajah menarik. Husna (2013) menyatakan gambaran seseorang mengenai tubuhnya lebih bersifat subjektif. Apabila seseorang menganggap kondisi fisiknya tidak sama dengan konsep idealnya, maka individu tersebut akan merasa memiliki kekurangan secara fisik meskipun dalam pandangan orang lain sudah dianggap menarik.

*Body Image* merupakan evaluasi dan pengalaman afektif seseorang terhadap atribut fisik yang dimiliki dan penampilan menjadi bagian utama dari evaluasi diri seseorang (Cash, dalam Ratnawati & Sofiah 2012). Perkembangan *body image* tergantung pada hubungan sosial dan merupakan proses yang panjang dan seringkali tidak menyenangkan, karena *body image* yang diproyeksikan tidak selalu positif. *Body image* pada umumnya berhubungan dengan wanita dibandingkan pria karena wanita cenderung memperhatikan penampilan fisiknya. Penampilan fisik yang diminati meliputi tinggi badan dan berat badan serta raut wajah. Hal – hal fisik yang tidak dapat diubah secara langsung oleh individu, cenderung untuk diberi makeup agar tampak menarik dan memuaskan. (Husna, 2013).

Dapat disimpulkan bahwa *body image* adalah gambaran atau konsep mengenai cara individu memandang, menilai tentang penampilan fisiknya yang pembentukannya dipengaruhi oleh persepsi, imajinasi, emosi, suasana hati, lingkungan, dan pengalaman fisik. *Body image* dapat berupa penilaian positif atau negatif yang dipengaruhi oleh evaluasi diri individu dan pengalaman afektif mengenai atribut fisik serta penilaian atau pandangan dari orang lain.

## **2. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi *Body Image***

Menurut Thompson (dalam Januar, 2007) faktor-faktor pembentuk citra tubuh pada diri individu dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu:

### **a. Pengaruh berat badan dan persepsi gemuk/kurus**

Keinginan-keinginan untuk menjadikan berat badan tetap optimal dengan menjaga pola makan yang teratur, sehingga persepsi terhadap citra tubuh yang baik akan sesuai dengan diinginkannya.

### **b. Budaya**

Adanya pengaruh disekitar lingkungan individu dan bagaimana cara budaya mengkomunikasikan norma-norma tentang penampilan fisik, dan ukuran tubuh yang menarik.

### **c. Siklus hidup**

Pada dasar Individu menginginkan untuk kembali memiliki bentuk tubuh seperti masa lalu.

d. Masa kehamilan

Proses dimana individu bisa menjaga masa tumbuh kembang anak dalam kandungan, tanpa ada peristiwa-peristiwa pada masa kehamilan.

e. Sosialisasi

Adanya pengaruh dari teman sebaya yang menjadikan individu ikut terpengaruh didalamnya.

f. Konsep diri

Gambaran Individu terhadap dirinya, yang meliputi penilaian diri dan penilaian sosial.

g. Peran gender

Dalam hal ini peran orang tua sangat penting bagi citra tubuh individu, sehingga menjadikan individu lebih cepat terpengaruh

h. Pengaruh distorsi citra tubuh pada diri individu

Perasaan dan persepsi individu yang bersifat negatif terhadap tubuhnya yang dapat diikuti oleh sikap yang buruk.

Schonfeld (dalam Suryanie, 2005) menyatakan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi *body image* adalah:

a. Reaksi orang lain.

Manusia sebagai makhluk sosial selalu berinteraksi dengan orang lain. Individu akan memperhatikan pendapat mengenai fisiknya

- b. Perbandingan dengan orang lain atau perbandingan *cultural ideal*.

Wanita cenderung lebih peka terhadap penampilan diri dan selalu membandingkan dirinya dengan wanita lainnya atau lingkungan sekitar.

- c. Identifikasi terhadap orang lain.

Beberapa orang merasa perlu memperbaiki penampilan serupa atau mendekati idola atau simbol kecantikan yang dianut agar merasa lebih baik dan lebih menerima keadaan fisiknya. Selain itu perbandingan perkembangan fisik dengan orang lain dan reaksi orang terhadap fisiknya sehingga mempengaruhi *body image*.

Menurut Sloan (2010), faktor-faktor yang mempengaruhi *body image* antara lain:

- a. Iklan.

*Body image* sangat dipengaruhi oleh penggambaran media massa tentang tubuh langsing ideak. Oleh karena itu, remaja putri sebagai konsumen adalah sasaran besar bagi industri kecantikan.

- b. Sosialisasi

Melalui proses sosialisasi anak-anak belajar bahwa tubuh pria seharusnya kuat, berotot dan kompeten, sementara tubuh wanita terpelihara, terjaga dan lebih indah. Wanita umumnya lebih menaruh perhatian pada penampilan dan lebih sulit mengembangkan *body image* positif dibandingkan pria karena wanita disosialisasikan untuk lebih menekankan penampilan

c. Pengaruh budaya

Pada awalnya hanya budaya barat yang menekankan pentingnya tubuh ideal. Akan tetapi saat ini tubuh langsing dianggap melambangkan hal-hal positif dalam setiap budaya, seperti disiplin, kontrol diri, asertivitas, kompetensi dan kelas sosial-ekonomi tinggi.

Dapat disimpulkan bahwa *body image* terbentuk dari pengalaman – pengalaman individu yang didapatkan dari lingkungan keluarga dan lingkungan sosial. Pada lingkungan keluarga yang mempengaruhi *body image* diantaranya masa kehamilan dan pemahaman orangtua mengenai peran gender. Sedangkan pengaruh pada lingkungan sosial seperti iklan, budaya dan reaksi atau pandangan orang lain. Pengalaman yang didapatkan oleh individu dapat mempengaruhi konsep diri, persepsi dan siklus hidup individu sehingga individu mengalami distorsi citra tubuh yang disebabkan membandingkan dengan tubuh orang lain atau *culture ideal*.

**3. Aspek – aspek *Body Image***

Thompson (dalam Savitri, 2008) mengungkapkan aspek atau komponen yang membentuk *body image* adalah persepsi, perkembangan dan sosiokultural. Dari ketiga aspek yang pembentuk *body image*, aspek sosiokultural memiliki pengaruh yang lebih besar yaitu keindahan tubuh dan standar tentang tubuh ditentukan oleh masyarakat. Sousa (2008) menjelaskan bahwa *body image* terdiri dari aspek kognitif, afektif dan perceptual. Gender

& Wilson (2005) menyebutkan aspek-aspek body image meliputi aspek perceptual, emosional atau subyektif dan behavioral.

Cash & Pruzinsky (2002) menyatakan aspek-aspek dari *body image* antara lain:

a. Evaluasi penampilan (*Appearance Evaluation*).

Penampilan terhadap tubuh, perasaan menarik atau tidak menarik, memuaskan atau tidak memuaskan terhadap penampilan secara keseluruhan

b. Orientasi penampilan (*Appearance Orientation*).

Perhatian individu terhadap penampilan dirinya dan usaha yang dilakukan untuk memperbaiki dan meningkatkan penampilan dirinya

c. Kepuasan terhadap bagian tubuh (*body area satisfaction*).

Kepuasan atau ketidakpuasan individu terhadap bagian tubuh tertentu, seperti wajah, rambut, paha, pinggul, kaki, pinggang, perut tampilan otot, berat atau tinggi badan, serta penampilan secara keseluruhan

d. Pengkategorian ukuran tubuh (*self-classified weight*).

Bagaimana seorang individu memandang, mempersepsi dan menilai tentang berat badan yang dimiliki.

Thompson (dalam Ridha, 2013) menjelaskan komponen atau aspek *body image* terdiri dari komponen perseptual dan komponen sikap menjadi landasan pengukuran. Komponen perseptual menunjukkan bagaimana



individu menggambarkan kondisi fisiknya. Maka penilaian merupakan aspek yang tepat untuk mewakili komponen-komponen tersebut. Komponen sikap mengarah pada perasaan dan sikap yang muncul dari kondisi tersebut. Perasaan diwakili dengan tingkat kepuasan dan ketidakpuasan individu terhadap tubuhnya, sedangkan sikap diwakili oleh harapan-harapan mengenai tubuhnya, muncul tindakan sebagai akibat demi mewujudkan harapan.

Thompson (dalam Ridha, 2013) menjelaskan aspek-aspek dalam *body image* yaitu:

- a. Persepsi terhadap bagian-bagian tubuh dan penampilan secara keseluruhan.

Bentuk tubuh merupakan suatu simbol dari diri seorang individu, karna dalam hal tersebut individu dinilai oleh orang lain dan dinilai oleh dirinya sendiri. Selanjutnya bentuk tubuh serta penampilan baik dan buruk dapat mendatangkan perasaan senang atau tidak senang terhadap bentuk tubuhnya sendiri.

- b. Aspek perbandingan dengan orang lain.

Adanya penilaian sesuatu yang lebih baik atau lebih buruk dari yang lain, sehingga menimbulkan suatu prasangka bagi dirinya keorang lain, hal-hal yang menjadi perbandingan individu ialah ketika harus menilai penampilan dirinya dengan penampilan fisik orang lain.

c. Aspek sosial budaya (reaksi terhadap orang lain).

Seseorang dapat menilai reaksi terhadap orang lain apabila dinilai orang itu menarik secara fisik, maka gambaran orang itu akan menuju hal-hal yang baik untuk menilai dirinya.

Menurut Suryartie (2005), aspek-aspek dalam *body image* adalah persepsi terhadap bagian-bagian tubuh dan penampilan secara keseluruhan, aspek perbandingan dengan orang lain dan reaksi terhadap orang lain. Penilaian perasaan dan harapan yang selalu menyertai objek *body image* menjadi aspek dasar pengukuran terhadap *body image*. Sementara Gleaves (dalam Banfield & McCabe, 2002) memberi pendapat bahwa *body image* terdiri dari empat komponen yaitu ketakutan menjadi gemuk, *body distortion*, keinginan untuk kurus dan ketidakpuasan terhadap tubuh.

McCabe (dalam Na'imah & Rahardjo, 2008) menjelaskan aspek *body image* terdiri dari:

- a. Aspek kognisi dan afeksi terhadap tubuh, mengungkapkan pikiran dan perasaan individu tentang kepuasan atau ketidakpuasan terhadap tubuh
- b. Aspek perilaku mengungkap persepsi individu yang mementingkan bentuk tubuh dan penampilan melalui perilaku tertentu, seperti diet, olahraga dan perawatan tubuh
- c. Persepsi mengungkap persepsi individu terhadap bagian tubuh tertentu.

Dari beberapa pendapat mengenai aspek *body image*, dapat disimpulkan bahwa landasan pengukuran *body image* dalam penelitian ini antara lain : a. Aspek afeksi dan emosional yang meliputi kepuasan terhadap penampilan dan kecemasan terhadap perubahan penampilan; b. Aspek kognitif dan persepsi yang meliputi pikiran dan penilaian mengenai bentuk tubuh yang menarik dan ideal; c. Aspek behavioral dan perilaku yang meliputi usaha – usaha untuk memperbaiki dan menutupi penampilan.

#### 4. **Karakteristik *Body Image***

Dalam *National Eating Disorder* (2002), individu yang memiliki karakteristik *body image* positif adalah:

- a. Individu mempersepsikan dengan benar tentang bentuk dan ukuran tubuhnya serta individu melihat tubuhnya sesuai dengan kondisi yang sebenarnya
- b. Individu menghargai tubuhnya yang alami dan memahami bahwa penampilan fisik seseorang hanya berperan kecil dalam menunjukkan karakternya dan nilai dari seseorang
- c. Individu merasa bangga dan menerima keadaan fisiknya yang unik dan tidak membuat waktu untuk mengkhawatirkan makanan, berat badan, maupun kalori
- d. Individu merasa yakin dan nyaman dengan keadaan fisiknya.

Rini (2004) mengemukakan karakteristik individu yang memiliki *body image* negatif adalah:

- a. Individu memiliki *self esteem* yang rendah dan konsep diri yang negatif, merasa takut dan malu ketika orang lain memperhatikan kekurangan tubuhnya sehingga sering melakukan ritual-ritual seperti menghabiskan waktu lama untuk berkali-kali bercermin, memeriksa penampilan diri atau bahkan tidak mau berkaca, selalu memfokuskan kekurangan diri untuk dibandingkan dengan orang lain, berlatih amat keras ataupun diet ekstra ketat untuk membentuk tubuh menjadi ideal seperti yang diharapkan, berulang-ulang menyentuh bagian yang dinilai sebagai kekurangan.
- b. Menghindari situasi sosial dan penurunan fungsi sosial karena individu takut orang lain akan memperhatikan dan mengetahui kekurangannya
- c. Disertai simtom depresi, kondisi depresi yang cukup berat.

Dari beberapa pendapat mengenai karakteristik *body image*, dapat disimpulkan bahwa dari beberapa karakteristik yang akan menjadi landasan pengukuran *body image* dalam penelitian ini antara lain:

- a. Individu dikatakan memiliki *body image* positif apabila dapat mempersepsikan tubuh secara positif, menghargai dan menerima kelebihan serta kekurangan tubuhnya sebagai sebuah keunikan yang dimiliki.

- b. Individu dikatakan memiliki *body image* negatif apabila merasa tidak percaya diri dan malu dengan penampilan dan bentuk tubuhnya terutama ketika orang lain memperhatikan atau mengkritik penampilan fisiknya, sehingga muncul perilaku yang terlalu memperhatikan kekurangan diri sendiri yang akhirnya menimbulkan keinginan untuk menghindari situasi sosial akibat ketakutan akan tanggapan dari orang lain.

#### **D. Hubungan antara *Body Image* dengan Kecenderungan**

##### ***Bulimia Nervosa* pada Penari**

Penari merupakan profesi yang membutuhkan keahlian dalam gerakan yang indah dan seirama. Penari dituntut untuk selalu prima setiap latihan dan ketika melakukan performa di atas panggung. Penampilan yang memukau penonton serta pesan dari isi tarian merupakan tujuan dari seni tari yang ditampilkan. Robby (2005) berpendapat penari sebagai performa atlet di atas panggung dikategorikan sebagai seseorang yang melakukan aktivitas fisik yang berat.

Kekuatan fisik harus dimiliki oleh penari agar tetap dapat menjaga konsistensi dalam melakukan gerakan – gerakan tari yang sulit. Hal ini dilakukan untuk memberikan hasil terbaik ketika melakukan performa di atas panggung. Respon positif yang diberikan oleh penonton merupakan pencapaian kesuksesan penari. Harapan untuk dapat mencapai kesuksesan membuat penari berusaha menjaga bentuk tubuhnya agar tetap ideal. Penari

membutuhkan asupan gizi yang berguna untuk mengembalikan kekuatan fisik sebagai energi ketika melakukan latihan yang ketat dan untuk menunjang performa diatas panggung. Keinginan untuk memiliki bentuk tubuh yang ideal membuat penari cenderung mengalami kesulitan ketika harus menjaga pola makan dan asupan gizi untuk menjaga kekuatan tubuh. Menurut Setyastuti (2012) sebagian besar penari beranggapan bahwa mengolah tubuh secara rutin merupakan beban berat dan membutuhkan waktu lama.

Penari cenderung memiliki keinginan untuk tetap tampil menarik didepan orang lain, khususnya penonton yang melihat performa diatas panggung. Hal ini disebabkan adanya pendapat bahwa penari yang terlihat menarik dengan ukuran tubuh yang ideal akan mendapatkan perhatian yang lebih besar dari penonton.

Individu yang merasa memiliki bentuk tubuh yang kurang ideal berpandangan bahwa dirinya kurang menarik. Hal ini yang membuat munculnya keinginan untuk menjaga dan memiliki bentuk tubuh yang kurus dan tetap ideal. Banyak cara yang dilakukan diantaranya seperti berpuasa atau berolahraga dengan berlebihan serta tetap makan dengan porsi yang banyak untuk menjaga energi tubuh agar tetap kuat namun mengeluarkan kembali makanan dengan berbagai cara untuk menjaga bentuk tubuhnya agar tetap ideal.

*Bulimia nervosa* adalah suatu gangguan perilaku makan (*eating disorder*) yang muncul karena keinginan individu untuk mempertahankan

bentuk tubuh atau menurunkan berat badan dengan cara melakukan pola makan berlebihan dan perilaku selanjutnya yang muncul seperti memuntahkan makanan, meminum obat pencahar, melakukan puasa dan olahraga secara berlebihan.

*Body image* merupakan konsep tubuh, gambaran tubuh serta pandangan individu mengenai persepsi orang lain terhadap dirinya tentang bentuk tubuh serta penampilan yang dimilikinya. *Body image* dalam diri individu dapat bersifat positif ataupun negatif. Individu yang memiliki *body image* positif akan merasa bangga dan percaya diri dengan bentuk tubuh dan penampilan yang dimilikinya. Individu akan merasa dirinya tetap menarik walaupun pada kenyataannya tubuh dan penampilannya kurang menarik. Sedangkan individu yang memiliki *body image* yang negatif akan merasa tubuh dan penampilannya kurang menarik dan kurang percaya diri. Individu akan terus memperhatikan dirinya terutama mengenai kondisi tubuh serta pentingnya penampilan tubuh dihadapan atau bagi orang lain.

Husna (2013) menyatakan gambaran individu mengenai tubuhnya lebih bersifat subjektif. Apabila seseorang menganggap kondisi fisiknya tidak sama dengan konsep ideal, maka individu akan merasa memiliki kekurangan secara fisik meskipun pada pandangan orang lain sudah dianggap menarik. Hal ini yang membuat individu tidak menerima kondisi fisiknya dengan adanya sehingga *body image* yang dimiliki menjadi negatif. Kesenjangan

yang terlalu jauh antara tubuh yang dipersepsikan dengan gambaran idealnya akan menyebabkan penilaian yang negatif terhadap tubuhnya.

Sebuah pendapat yang berisi mengenai anggapan bahwa penari yang terlihat menarik dengan ukuran tubuh yang ideal akan mendapatkan perhatian yang lebih besar dari penonton. Hal ini yang membuat penari berusaha untuk menunjukkan penampilan yang terbaik didepan orang lain.

Kurangnya hubungan antara kenyataan dan persepsi ideal mengenai tubuh mereka dan keinginan untuk membentuk tubuh agar sesuai dengan konsep sosial mengenai makna kurus adalah beberapa alasan utama yang menyebabkan individu mengalami gangguan *body image* atau citra tubuh yang selanjutnya dapat berlanjut menjadi gangguan perilaku makan (Yundarini, dkk. 2012). Gangguan perilaku makan bulimia nervosa dapat menimbulkan berbagai dampak gangguan fisik serta psikis. Bulimia nervosa dapat mengakibatkan kelelahan karena penurunan energi dan mempengaruhi kesehatan individu seperti gangguan organ pencernaan pada lambung yang menyebabkan munculnya perilaku muntah yang kambuh, sakit perut, nyeri hati dan sakit kepala. Sedangkan gangguan psikis yang muncul seperti ketakutan untuk makan, membenci diri sendiri, kecemasan yang berlebihan dan penderita *bulimia nevosa* yang ekstrem dapat mengalami depresi.

Dapat diasumsikan bahwa setiap individu mempunyai kecenderungan mengalami gangguan perilaku makan *bulimia nervosa*. Namun individu yang berprofesi sebagai penari memiliki kemungkinan yang lebih besar untuk



mengalami gangguan perilaku makan, karena penari memiliki keinginan untuk menjaga bentuk tubuh ideal agar mendapatkan respon positif terutama oleh penonton ketika melakukan performa diatas panggung, sehingga menimbulkan usaha – usaha untuk berpenampilan menarik sesuai tuntutan profesi yang dijalani sebagai penari. Penari dapat melakukan usaha – usaha agar tetap dapat makan dengan jumlah yang banyak sebagai upaya mengembalikan tenaga dan kekuatan tubuh, namun tetap menjaga bentuk tubuh ideal dengan berolahraga dan puasa yang terlalu ketat serta melakukan pengurasan seperti memuntahkan atau meminum obat pencahar.

#### **E. Hipotesis**

Berdasarkan landasan teori dan kerangka pemikiran, maka dapat dirumuskan hipotesis bahwa Ada hubungan positif antara *body image* dengan kecenderungan *bulimia nervosa* pada penari. Semakin tinggi *body image* yang dimiliki oleh penari, maka kecenderungan *bulimia nervosa* juga semakin tinggi. Sebaliknya semakin rendah *body image* pada penari maka semakin rendah kecenderungan *bulimia nervosa*.