



Motivasi Mengatur Perilaku Makan dan Kecenderungan Gangguan Makan pada Remaja yang Diet

Oktavia Kristantia Maranatha¹, Anita Novianty²

^{1,2}Universitas Kristen Krida Wacana, Indonesia

Email: oktaviakristantia19@gmail.com

Abstract

Diet is an effort to lose weight that is mostly done by adolescents for various reasons. However, certain reasons can make adolescents regulate their eating behavior excessively, in which leads to the tendency of eating disorders. The purpose of this study was to find out the relationship between motivation to regulate eating behavior with the tendency of eating disorders in adolescents who go on a diet. This study hypothesized that non-self-determined motivation would be positively associated with the tendency of eating disorders and the opposite result for self-determined motivation. Participants were 47 adolescent dieters (11 men, 36 women) with a range of 12-22 years old. Participants completed the online questionnaire. The results showed there was no significant relationship between motivation to regulate eating behavior with the tendency of eating disorders. However, there was a significant relationship between introjected and identified regulation with the tendency of eating disorders.

Keywords: diet, eating disorders, motivation, eating behavior, adolescents

Abstrak

Diet merupakan usaha menurunkan berat badan yang banyak dilakukan oleh remaja dengan berbagai alasan. Akan tetapi, alasan diet tertentu dapat membuat remaja mengatur perilaku makannya secara berlebihan, sehingga mengarah menjadi kecenderungan gangguan makan. Penelitian ini bertujuan mengetahui hubungan antara motivasi mengatur perilaku makan dengan kecenderungan gangguan makan pada remaja yang melakukan diet. Hipotesis pada penelitian ini terdapat hubungan positif yang signifikan antara motivasi yang tidak ditentukan sendiri dengan kecenderungan gangguan makan, dan hasil sebaliknya pada motivasi yang ditentukan sendiri. Penelitian ini menggunakan kuesioner online kepada 47 remaja (11 laki-laki, 36 perempuan), dengan kisaran usia 12-22 tahun yang sedang diet. Hasil penelitian menunjukkan tidak terdapat hubungan yang signifikan antara motivasi mengatur perilaku makan yang ditentukan sendiri dan tidak ditentukan sendiri dengan kecenderungan gangguan makan. Akan tetapi, ditemukan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara bentuk pengaturan terintrojeksi dan teridentifikasi dengan kecenderungan gangguan makan.

Kata kunci: diet, gangguan makan, motivasi, perilaku makan, remaja

Informasi Artikel

Diterima: 30-04-2022

Direvisi: 30-06-2022

Diterbitkan: 01-10-2022



1. PENDAHULUAN

Diet adalah suatu usaha perencanaan atau pengaturan pola makan dan minum yang bertujuan untuk menurunkan berat badan atau menjaga kesehatan (Husna, 2013). Idealnya diet dilakukan oleh anak, orang dewasa, dan lansia untuk mencegah obesitas dan menjaga asupan vitamin serta nutrisi (Bernstein & Munoz, 2012; Hoelscher et al., 2013). Akan tetapi menurut beberapa hasil penelitian sebelumnya, diet lebih sering dijumpai pada sampel remaja (Hanum et al., 2014; Lintang et al., 2015; Meiliana et al., 2018; Yulianti & Indriati, 2015). Survei yang dilakukan oleh Meiliana et al. (2018) menunjukkan alasan yang sering digunakan remaja dalam melakukan diet adalah karena kurang puas dengan bentuk tubuhnya dan ingin mendapatkan bentuk tubuh ideal supaya dapat tampil dengan gambaran tubuh yang sebaik mungkin. Alasan remaja melakukan diet antara lain untuk mengontrol berat badan karena pada masa remaja mulai terjadi perubahan fisik, dan remaja dapat mulai membentuk gambaran ideal bagi dirinya, sehingga remaja melakukan diet untuk mencapai gambaran tubuh yang ideal (Husna, 2013; Yanuarti et al., 2022).

Beberapa aspek dapat mempengaruhi remaja melakukan diet. Pertama, aspek fisik di mana remaja melakukan diet untuk mengontrol berat badan karena pada masa remaja mulai terjadi perubahan fisik yang dapat membuat bentuk tubuh mengalami perubahan (Abdurrahman, 2014). Kedua, aspek kognitif yaitu mencapai gambaran tubuh yang ideal sesuai gambarannya karena pada masa ini remaja dapat mulai berpikir abstrak dan membentuk gambaran ideal bagi dirinya (Safitri et al., 2020). Ketiga, aspek emosi yang ditandai dengan adanya pembentukan diri remaja sebagai individu yang otonom dalam mengambil keputusan terkait dirinya untuk menyesuaikan kondisi dirinya saat ini dengan kondisi diri idealnya. Terakhir, aspek psikososial, yaitu ketika remaja mencari identitas dirinya sendiri, di mana gambaran dirinya merupakan identitas dirinya, sesuai dengan tahapan perkembangan Erikson di mana remaja berada pada tahap identitas atau keaburan identitas (Hasanah, 2013; Sokol, 2009).

Pada umumnya diet dapat meningkatkan kesehatan, namun diet juga bisa menjadi malfungsi karena dapat memberikan konsekuensi yang buruk bagi diri individu itu sendiri ketika tidak dapat mengatur perilaku makannya dengan baik yang ditunjukkan dengan adanya episode makan berlebihan (*overeating*) sebagai respon terhadap *preload* kalori tinggi, kecemasan, atau pantangan merokok, dan bahkan juga menghasilkan risiko yang lebih besar pada bulimia dan masalah pengendalian berat badan (Pelletier & Dion, 2007). Oleh karena itu, individu yang melakukan diet perlu mengatur perilaku makannya. Mengatur makan merupakan suatu perilaku yang dapat dilihat. Akan tetapi dibalik perilaku yang terlihat, terdapat motivasi yang menjadi pendorong perilaku tersebut muncul, yaitu motivasi mengatur perilaku makan.

Berdasarkan kerangka teori dari Ryan dan Deci (2000) tentang *self determination theory* (SDT) atau Teori Determinasi Diri yang dirumuskan ke dalam konteks perilaku makan oleh Pelletier et al. (2004), motivasi mengatur perilaku makan dapat dibedakan secara kontinum dari motivasi yang tidak ditentukan sendiri (*non-self-determined*) sampai motivasi yang ditentukan sendiri (*self-determined*) melalui proses internalisasi. Kedua motivasi tersebut masing-masing memiliki bentuk pengaturannya. Motivasi yang tidak ditentukan sendiri terdiri

dari amotivasi, bentuk pengaturan eksternal, dan bentuk pengaturan terintrojeksi. Motivasi yang ditentukan sendiri terdiri dari bentuk pengaturan teridentifikasi, bentuk pengaturan terintegrasi, dan motivasi intrinsik.

Individu yang tidak dapat memperkirakan konsekuensi dari perilaku mereka dan memiliki pemahaman bahwa perilaku mereka disebabkan oleh kekuatan eksternal di luar kendali mereka, sehingga mereka mengalami perasaan tidak kompeten dan kurang kontrol merupakan amotivasi. Individu yang mengatur perilaku makannya karena kontrol dari luar dirinya, seperti tuntutan orang-orang terdekat merupakan bentuk pengaturan eksternal (*external regulation*). Ketika individu mengatur perilaku makannya karena kontrol dari dirinya untuk menghindari perasaan malu dan rasa bersalah, maka bentuk pengaturan yang dimiliki adalah pengaturan terintrojeksi (*introjected regulation*). Ketika pengaturan mulai terinternalisasi, di mana individu mulai mengidentifikasi manfaat mengatur perilaku makan bagi dirinya, misalnya untuk kesehatan, maka individu memiliki bentuk pengaturan teridentifikasi (*identified regulation*). Ketika pengaturan perilaku makan semakin konsisten dilakukan dan sudah menjadi suatu kesatuan dalam diri, maka individu memiliki bentuk pengaturan terintegrasi (*integrated regulation*). Pengaturan perilaku makan yang telah sepenuhnya melekat pada diri, sehingga individu mengatur perilaku makannya dengan penuh kemauan, tanpa imbalan apapun, maka individu telah termotivasi dari dalam dirinya, sehingga disebut sebagai motivasi intrinsik (*intrinsic motivation*) (Pelletier et al., 2004).

Remaja yang melakukan diet karena motivasi yang tidak ditentukan sendiri umumnya memiliki peraturan diet yang lebih ketat untuk memperoleh badan yang sesuai keinginannya, sehingga remaja lebih ketat juga dalam mengatur makannya (Guertin et al., 2020). Namun, mengatur perilaku makan yang terlalu ketat dapat menimbulkan perasaan tertekan pada diri karena kesulitan dalam menahan godaan dari kebiasaan makan sebelumnya dan mengatur perilaku makan dapat dianggap sebagai suatu upaya yang menantang dan memiliki kemungkinan untuk gagal. Hal itu dapat menimbulkan frustrasi, sehingga remaja berupaya untuk mencari jalan pintas untuk mengatasi perasaan tersebut, salah satunya dengan makan sebanyak-banyaknya, kemudian bisa saja memuntahkan kembali semua yang telah dimakan di mana hal tersebut mengindikasikan kecenderungan gangguan makan (Verstuyf et al., 2012). Kecenderungan gangguan makan merupakan gejala non-klinis yang ditandai dengan adanya sikap, perasaan, dan perilaku makan yang menyimpang dari pada umumnya. Kecenderungan gangguan makan bila tidak ditangani segera dapat menjadi gangguan makan yang bersifat klinis, seperti *anorexia nervosa*, *bulimia nervosa*, dan *binge eating* (Pike & Dunne, 2015). Penelitian yang melaporkan tentang gangguan makan di Indonesia masih sangat terbatas. Akan tetapi pada penelitian Mandiri (2015) terdapat data 397 partisipan remaja di Jakarta, 11,6% diantaranya mengalami anoreksia, dan 27% lainnya menderita bulimia.

Penelitian sebelumnya yang dilakukan di Amerika Utara menemukan bahwa motivasi mengatur perilaku makan yang tidak ditentukan sendiri cenderung terkait langsung dengan perilaku makan yang tidak sehat yang mengarah kepada gangguan makan dibandingkan dengan motivasi mengatur makan yang ditentukan sendiri (Guertin et al., 2017) Artinya, semakin motivasi mengatur perilaku makan tidak ditentukan sendiri, maka semakin perilaku makan menjadi tidak sehat yang dapat mengarah kepada gangguan makan (Guertin et al.,

2020). Namun, penelitian-penelitian tersebut dilakukan pada sampel mahasiswa perempuan yang tidak melakukan diet. Penelitian tentang mengatur makan akan lebih tepat dilakukan pada sampel yang diet, karena ketika diet individu pasti mengatur perilaku makannya, sedangkan jika penelitian tentang mengatur makan dilakukan pada sampel yang tidak diet akan kekurangan konteksnya karena tidak semua orang mengatur perilaku makannya. Penelitian-penelitian tersebut juga memiliki keterbatasan yang sama pada sampel, di mana sampel hanya dibatasi pada mahasiswa perempuan, sehingga penelitian selanjutnya diharapkan menggunakan sampel yang lebih beragam (misalnya laki-laki dan kelompok etnis). Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan mengetahui hubungan antara motivasi mengatur perilaku makan dan kecenderungan gangguan makan berdasarkan kerangka konsep dari teori determinasi diri yang dikembangkan oleh Ryan dan Deci (2020), pada remaja laki-laki dan perempuan yang sedang melakukan diet.

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangsih pada kajian psikologi kesehatan, terutama perilaku makan. Selain itu, penelitian ini juga diharapkan dapat digunakan sebagai bahan edukasi untuk promosi dan prevensi terjadinya gangguan makan pada sampel non-klinis. Hipotesis penelitian ini yaitu terdapat hubungan negatif antara motivasi mengatur perilaku makan yang ditentukan sendiri (*self-determined*) dengan kecenderungan gangguan makan, dan terdapat hubungan positif antara motivasi mengatur perilaku makan yang tidak ditentukan sendiri (*non-self-determined*) dengan kecenderungan gangguan makan.

2. METODE

2.1 Partisipan

Partisipan dalam penelitian ini merupakan remaja usia 12-22 tahun berjenis kelamin laki-laki ($n = 11$) dan perempuan ($n = 36$) yang sedang melakukan diet dan memiliki kecenderungan gangguan makan. Diet yang dimaksudkan dalam penelitian ini yaitu individu yang sedang melakukan usaha untuk menurunkan berat badan. Kecendrungan gangguan makan dilihat dari hasil skor partisipan pada alat ukur *Eating Attitudes Test- 26* (EAT-26). Teknik yang digunakan untuk mendapatkan partisipan adalah teknik pengambilan sampel purposif.

2.2 Desain

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan perhitungan statistik inferensial, yaitu melihat hubungan motivasi mengatur perilaku makan dan kecenderungan gangguan makan pada remaja yang diet. Penelitian ini menggunakan kuesioner yang disebarakan melalui *google form* secara *online*. Setelah data terkumpul, dilakukan uji asumsi dengan melakukann uji normalitas dan linearitas. Uji hipotesis dilakukan dengan uji korelasional menggunakan *Pearson Correlation* antara variabel motivasi mengatur perilaku makan dan kecenderungan gangguan makan menggunakan perangkat lunak statistik.

2.3 Instrumen

Regulation of Eating Behaviors Scale (REBS) dikembangkan untuk melihat motivasi mengatur perilaku makan (Järvelä-Reijonen, 2018), berdasarkan kerangka Ryan dan Deci

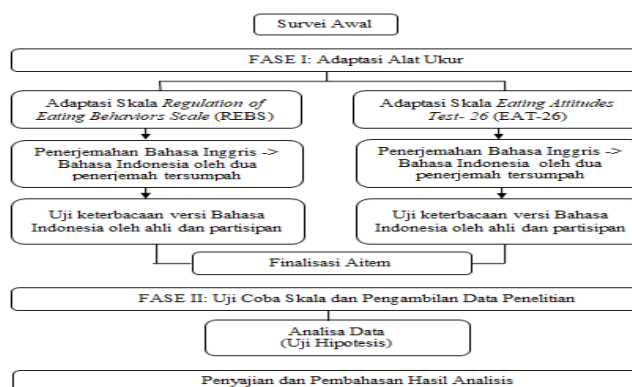
(2020) mengenai teori determinasi diri. Alat ukur ini terdiri dari enam subskala yang terdiri dari enam bentuk pengaturan makan (amotivasi, motivasi eksternal, motivasi terintrojeksi, motivasi teridentifikasi, motivasi terintegrasi dan motivasi intrinsik) yang berisi 24 aitem dan empat pilihan jawaban, dari 1 (sangat tidak sesuai) sampai 4 (sangat sesuai) pada setiap aitem. Skor untuk setiap bentuk pengaturan dihitung dengan total skor aitem untuk empat aitem dalam setiap bentuk pengaturan. Aitem dari pengaturan teridentifikasi, terintegrasi, dan intrinsik dikelompokkan bersama sebagai motivasi mengatur perilaku makan yang ditentukan sendiri dan aitem dari bentuk pengaturan amotivasi, eksternal, dan terintrojeksi menjadi motivasi mengatur perilaku makan yang tidak ditentukan sendiri.

Uji validitas *Regulation of Eating Behaviors Scale* (REBS) menunjukkan dua belas aitem valid pada dimensi motivasi yang ditentukan sendiri (r_{it} : 0,433 - 0,738), sedangkan 12 aitem pada dimensi motivasi yang tidak ditentukan sendiri, hanya terdapat sembilan aitem valid (r_{it} : 0,393 - 0,601). Uji reliabilitas pada dimensi motivasi yang ditentukan sendiri dan tidak ditentukan sendiri masing-masing diukur menggunakan Cronbach's Alpha menunjukkan nilai reliabilitas 0,908 dan 0,777.

Eating Attitudes Test-26 (EAT-26) dikembangkan oleh Garner untuk melihat kecenderungan gangguan makan berdasarkan sikap, perasaan, perilaku yang berhubungan dengan makan dan gejala gangguan makan (Mandiri, 2015). Alat ukur ini terdiri dari tiga subskala (*dieting, bulimia and food preoccupation* dan *oral control*) yang terdiri dari 26 aitem dengan enam pilihan jawaban, yaitu 'selalu', 'biasanya', 'sering', 'kadang-kadang', 'jarang', 'tidak pernah' pada setiap aitem. Partisipan diminta untuk memberikan pilihan jawaban pada masing-masing aitem. Skor untuk aitem 1-25 memiliki skor 3 untuk pilihan jawaban 'selalu', 2 pilihan jawaban 'biasanya', 1 untuk pilihan jawaban 'sering', dan 0 untuk pilihan jawaban 'kadang-kadang', 'jarang', dan 'tidak pernah'. Sedangkan untuk aitem nomor 26 memiliki skor 0 untuk pilihan jawaban 'selalu', 'biasanya', dan 'sering', skor 1 untuk pilihan jawaban 'kadang-kadang', skor 2 untuk pilihan jawaban 'jarang', dan skor 3 untuk pilihan jawaban 'tidak pernah'. Uji validitas *Eating Attitudes Test-26* (EAT-26) menunjukkan 19 aitem valid (r_{it} : 0,310 - 0,692). Uji reliabilitas dilakukan menggunakan Cronbach's Alpha dan menunjukkan nilai reliabilitas sebesar 0,893.

2.4 Prosedur

Prosedur penelitian dapat dilihat pada gambar 1.



Gambar 1. Prosedur Penelitian

3. HASIL

3.1 Uji Asumsi

Hasil uji normalitas menunjukkan bahwa data berdistribusi normal (lihat tabel 1). Hasil uji linearitas menunjukkan bahwa kedua variabel memiliki hubungan yang linear (lihat tabel 2).

Tabel 1. Hasil Uji Normalitas

Variabel	Koefisien Kolmogorov Smirnov (Z)	Nilai Signifikansi
Kecenderungan gangguan makan	0,771	0,592
Motivasi yang ditentukan sendiri	1,087	0,188
Motivasi yang tidak ditentukan sendiri	0,707	0,700

Tabel 2. Hasil Uji Linearitas

Variabel	Kecenderungan gangguan makan
Motivasi mengatur makan yang ditentukan sendiri (<i>self-determined</i>)	$p = 0,555$ ($p > 0,05$)
Motivasi mengatur makan yang tidak ditentukan sendiri (<i>non-self-determined</i>)	$p = 0,410$ ($p > 0,05$)

3.2 Uji Hipotesis

Uji hipotesis dilakukan dengan menguji korelasi antara variabel motivasi mengatur perilaku makan yang dibagi berdasarkan dimensinya, yaitu motivasi mengatur perilaku makan yang ditentukan sendiri dan tidak ditentukan sendiri, dengan kecenderungan gangguan makan (lihat tabel 3). Hasil analisis korelasi menunjukkan tidak terdapat hubungan yang signifikan antara motivasi mengatur perilaku makan yang ditentukan sendiri (*self-determined*) dengan kecenderungan gangguan makan. Selain itu, juga tidak terdapat hubungan yang signifikan antara motivasi mengatur perilaku makan yang tidak ditentukan sendiri (*non-self-determined*) dengan kecenderungan gangguan makan. Hasil ini menunjukkan bahwa hipotesis penelitian ini ditolak.

Tabel 3. Hasil Korelasi Motivasi Mengatur Perilaku Makan dan Kecenderungan Gangguan Makan

Variabel	Kecenderungan gangguan makan	Nilai Signifikansi	Kesimpulan
Motivasi mengatur perilaku makan yang ditentukan sendiri	$r = -0,184$	$p = 0,216$	Tidak terdapat hubungan yang signifikan
Motivasi mengatur perilaku makan yang tidak ditentukan sendiri	$r = 0,246$	$p = 0,096$	Tidak terdapat hubungan yang signifikan

Berdasarkan analisis korelasi skor setiap bentuk pengaturan perilaku makan dari tiap dimensi dengan kecenderungan gangguan makan ditemukan bahwa pada dimensi motivasi ditentukan sendiri, terdapat hubungan negatif yang signifikan antara bentuk pengaturan teridentifikasi (*identified regulation*) dan kecenderungan gangguan makan, yang berarti remaja yang memiliki skor tinggi pada bentuk pengaturan teridentifikasi memiliki kecenderungan gangguan makan yang rendah. Sementara itu, pada dimensi motivasi yang tidak ditentukan sendiri, terdapat hubungan positif yang signifikan antara bentuk pengaturan terintrojeksi (*introjected regulation*) dan kecenderungan gangguan makan yang menunjukkan bahwa remaja yang memiliki skor tinggi pada bentuk pengaturan terintrojeksi memiliki kecenderungan gangguan makan yang tinggi.

Tabel 4. Hasil Korelasi Tiap Bentuk Pengaturan dengan Kecenderungan Gangguan Makan

Dimensi	Bentuk pengaturan	Kecenderungan gangguan makan	Nilai Signifikansi	Kesimpulan
Ditentukan sendiri	Intrinsik	$r = - 0,097$	$\rho = 0,515$	Tidak terdapat hubungan yang signifikan
	Pengaturan terintegrasi	$r = - 0,112$	$\rho = 0,455$	Tidak terdapat hubungan yang signifikan
	Pengaturan teridentifikasi	$r = - 0,312$	$\rho = 0,033$	Terdapat hubungan negatif signifikan
Tidak ditentukan sendiri	Pengaturan terintrojeksi	$r = 0,345$	$\rho = 0,017$	Terdapat hubungan positif signifikan
	Pengaturan eksternal	$r = 0,139$	$\rho = 0,350$	Tidak terdapat hubungan yang signifikan
	Amotivasi	$r = 0,119$	$\rho = 0,427$	Tidak terdapat hubungan yang signifikan

4. DISKUSI

Hasil analisis data menunjukkan tidak terdapat hubungan yang signifikan antara motivasi mengatur perilaku makan yang ditentukan sendiri maupun yang tidak ditentukan sendiri dengan kecenderungan gangguan makan pada remaja yang diet. Hal ini menunjukkan bahwa secara keseluruhan, baik remaja diet yang memiliki motivasi yang ditentukan sendiri maupun tidak ditentukan sendiri, tidak memiliki keterkaitan dengan adanya kecenderungan gangguan makan, yang berarti bahwa hipotesis penelitian ini ditolak. Akan tetapi, dari analisis lanjutan dari tiap bentuk pengaturan, ditemukan adanya hubungan negatif antara bentuk pengaturan teridentifikasi (*identified regulation*) dengan kecenderungan gangguan makan, dan hubungan positif antara bentuk pengaturan terintrojeksi (*introjected regulation*) dengan kecenderungan gangguan makan.

Pada dimensi motivasi mengatur perilaku makan yang tidak ditentukan sendiri (*non-self-determined*) ditemukan hubungan positif yang signifikan antara bentuk pengaturan terintrojeksi (*introjected regulation*) dengan kecenderungan gangguan makan. Remaja yang memiliki skor tinggi pada bentuk pengaturan terintrojeksi, artinya remaja tersebut mengatur perilaku makannya karena merasa malu, sehingga memiliki kecenderungan gangguan makan yang tinggi. Teori Determinasi Diri dari Ryan dan Deci (2000) menjelaskan bahwa individu yang memiliki bentuk pengaturan terintrojeksi melakukan suatu perilaku karena adanya tekanan dari dalam diri sebagai cara untuk mengurangi rasa cemas dan malu apabila mereka tidak melakukannya. Remaja yang mengatur perilaku makannya untuk mengurangi rasa cemas dan malu biasanya merasa bahwa mereka harus kurus, sehingga individu bisa juga

mengatur perilaku makannya secara ketat dengan menahan lapar, atau berusaha untuk mengeluarkan kembali apa yang telah dimakan, di mana hal tersebut merupakan salah satu bentuk kecenderungan gangguan makan (Pelletier dan Dion, 2007; Verstuyf et al., 2012).

Pada dimensi motivasi mengatur perilaku makan yang ditentukan sendiri (*self-determined*) ditemukan bahwa bentuk pengaturan teridentifikasi (*identified regulation*) memiliki hubungan negatif yang signifikan dengan kecenderungan gangguan makan. Hal ini menunjukkan bahwa remaja yang memiliki skor tinggi pada bentuk pengaturan teridentifikasi, yaitu remaja yang mengatur perilaku makannya karena tahu bahwa hal tersebut baik untuk kesehatannya, memiliki kecenderungan gangguan makan yang rendah. Teori Determinasi Diri Ryan dan Deci (2000) menjelaskan bahwa pada bentuk pengaturan teridentifikasi, individu mengenali dan menerima nilai yang mendasari perilaku, sehingga individu telah sepenuhnya menginternalisasi peraturannya; mereka lebih sepenuhnya menerimanya sebagai milik mereka. Misalnya, jika orang mengidentifikasi pentingnya berolahraga secara teratur untuk kesehatan dan kesejahteraan mereka sendiri, mereka akan berolahraga dengan lebih sukarela. Oleh karena itu, pada konteks perilaku makan, individu yang telah mengidentifikasi pentingnya mengatur perilaku makan untuk kesehatannya, akan mengatur perilaku makannya dengan lebih sukarela tanpa tekanan. Pada bentuk pengaturan teridentifikasi (*identified regulation*), pengaturan perilaku makan telah diidentifikasi sebagai bagian dari diri remaja, sehingga remaja mengatur perilaku makannya karena telah mengidentifikasi bahwa mengatur perilaku makan merupakan sesuatu hal yang baik untuk dilakukan untuk kebaikan dirinya sendiri. Remaja melakukan pengaturan perilaku makan agar merasa lebih baik dan percaya bahwa mengatur perilaku makannya itu adalah cara untuk memiliki kesehatan jangka panjang, sehingga remaja mengatur perilaku makannya dengan cara yang lebih sehat (Pelletier et al., 2004).

Penelitian ini menemukan bahwa bentuk pengaturan terintrojeksi dan teridentifikasi memiliki hubungan dengan gangguan makan. Hal ini menunjukkan bahwa alasan tertentu yang dimiliki remaja untuk mengatur perilaku makannya, memiliki keterkaitan positif dan negatif dengan kecenderungan gangguan makan. Akan tetapi penelitian ini memiliki keterbatasan, yaitu belum dapat menentukan jenis diet apa yang memiliki kecenderungan gangguan makan. Hal ini disebabkan adanya perbedaan persepsi yang berbeda-beda pada masing-masing jenis diet, sehingga perlu dilakukan pendefinisian terlebih dahulu pada masing-masing jenis diet sebelum meminta partisipan untuk memilih jenis diet.

Penelitian ini tidak ditujukan untuk diagnosis suatu gangguan makan, akan tetapi dengan adanya penelitian ini dapat melihat adanya kecenderungan gangguan makan ditinjau dari alasan remaja mengatur perilaku makannya. Oleh karena itu, implikasi penelitian ini dapat digunakan sebagai promosi dan prevensi terjadinya kecenderungan gangguan makan non-klinis. Program promosi dan prevensi dapat diberikan oleh layanan kesehatan, sekolah, dan pembuat program diet kepada para remaja yang ingin melakukan diet melalui edukasi tentang pentingnya mengenali alasan diet karena adanya alasan tertentu yang dapat mengarah pada kecenderungan gangguan makan, seperti rasa malu jika tidak melakukan diet atau karena merasa harus kurus.

5. KESIMPULAN

Hasil analisis data menunjukkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara motivasi mengatur perilaku makan yang ditentukan sendiri atau yang tidak ditentukan sendiri dengan kecenderungan gangguan makan pada remaja yang sedang menjalani diet. Secara keseluruhan, tidak ada hubungan antara remaja diet yang memiliki motivasi yang ditentukan sendiri atau tidak ditentukan sendiri dengan adanya kecenderungan gangguan makan, sehingga hipotesis penelitian ini ditolak. Akan tetapi, dari analisis lanjutan dari tiap bentuk pengaturan, ditemukan adanya hubungan negatif antara bentuk pengaturan teridentifikasi (*identified regulation*) dengan kecenderungan gangguan makan, dan hubungan positif antara bentuk pengaturan terintrojeksi (*introjected regulation*) dengan kecenderungan gangguan makan.

REFERENSI

- Abdurrahman, F. (2014). Faktor-faktor pendorong perilaku diet tidak sehat pada wanita usia dewasa awal studi kasus pada mahasiswi Universitas Mulawarman. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 2(1), 23-27.
- Bernstein, M., & Munoz, N. (2012). Position of the academy of nutrition and dietetics: Food and nutrition for older adults: Promoting health and wellness. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*, 112(8), 1255-1277.
- Guertin, C., Barbeau, K., Pelletier, L., & Martinelli, G. (2017). Why do women engage in fat talk? Examining fat talk using self-determination theory as an explanatory framework. *Body Image*, 20, 7-15.
- Guertin, C., Barbeau, K., & Pelletier, L. (2020). Examining fat talk and self-compassion as distinct motivational processes in women's eating regulation: A self-determination theory perspective. *Journal of health psychology*, 25(12), 1965-1977.
- Hanum, R., Nurhayati, E., & Riani, S. N. (2014). Pengaruh body dissatisfaction dan self-esteem dengan perilaku diet mahasiswi Universitas "X" serta tinjauan dalam Islam. *Jurnal Psikogenesis Universitas YARSI*, 2(2), 180-190.
- Hasanah, U. (2013). Pembentukan identitas diri dan gambaran diri (self body image) pada remaja putri bertato di Samarinda. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 1(2), 102-107.
- Hoelscher, D. M., Kirk, S., Ritchie, L., Cunningham-Sabo, L., & Academy Positions Committee. (2013). Position of the academy of nutrition and dietetics: Interventions for the prevention and treatment of pediatric overweight and obesity. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*, 113(10), 1375-1394.
- Husna, N. L. (2013). Hubungan antara body image dengan perilaku diet (penelitian pada wanita di sanggar senam Rita Pati). *Developmental and Clinical Psychology*, 2(2), 44-49.
- Järvelä-Reijonen, E., Karhunen, L., Sairanen, E., Muotka, J., Lindroos, S., Laitinen, J., & Kolehmainen, M. (2018). The effects of acceptance and commitment therapy on eating behavior and diet delivered through face-to-face contact and a mobile app: A randomized controlled trial. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 15(1), 1-14.
- Lintang, A., Ismanto, A., & Onibala, F. (2015). Hubungan citra tubuh dengan perilaku diet pada remaja putri di SMA Negeri 9 Manado. *Jurnal Keperawatan UNSRAT*, 3(2), 1-8.

- Mandiri, A. D. (2015). Uji validitas konstruk pada alat ukur eating attitudes test (Eat-26). *JP3I (Jurnal Pengukuran Psikologi dan Pendidikan Indonesia)*, 4, 353-363.
- Meiliana, M., Valentina, V., & Retnaningsih, C. (2018). Hubungan body dissatisfaction dan perilaku diet pada mahasiswa Universitas Katolik Soegijapranata Semarang. *Praxis: Jurnal Sains, Teknologi, Masyarakat dan Jejaring*, 1(1), 49-62.
- Pelletier, L. G., & Dion, S. C. (2007). An examination of general and specific motivational mechanisms for the relations between body dissatisfaction and eating behaviors. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 26(3), 303–333.
- Pelletier, L. G., Dion, S. C., Slovinc-D'Angelo, M., & Reid, R. (2004). Why do you regulate what you eat? Relationships between forms of regulation, eating behaviors, sustained dietary behavior change, and psychological adjustment. *Motivation and Emotion*, 28(3), 245–277.
- Pike, K. M., & Dunne, P. E. (2015). The rise of eating disorders in Asia: A review. *Journal of Eating Disorders*, 3(1), 1-14.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68–78.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2020). Intrinsic and extrinsic motivation from a self-determination theory perspective: Definitions, theory, practices, and future directions. *Contemporary Educational Psychology*, 61, 101860.
- Safitri, A. O., Novrianto, R., & Maretih, A. K. E. (2020). Body dissatisfaction dan perilaku diet pada remaja perempuan. *Psibernetika*, 12(2), 100-105.
- Sokol, J. T. (2009). Identity development throughout the lifetime: An examination of eriksonian theory. *Graduate Journal of Counseling Psychology*, 1(2), 14.
- Verstuyf, J., Vansteenkiste, M., & Soenens, B. (2012). Eating regulation and bulimic symptoms: The differential correlates of health-focused and appearance-focused eating regulation. *Body Image*, 9(1), 108–117.
- Yanuarti, S., Moviana, Y., Mutiyani, M., Mulyo, G. P., & Isdiany, N. (2022). Gambaran pengetahuan *fad diet*, gizi seimbang dan persepsi *body image* pada remaja putri di SMA Negeri Bandung. *Jurnal Kesehatan Siliwangi*, 2(3), 939-947.
- Yulianti, T. S., & Indriati, R. (2015). Hubungan body image dengan perilaku diet pada remaja putri kelas XI IPA 3 dan 4 SMAN 1 Polanharjo Klaten. *Jurnal Keperawatan Intan Husada*, 1(1), 57–66.