

# Trait Anxiety dan Gejala Gangguan Makan Pada Wanita Emerging Adults di Indonesia: Peran Infleksibilitas Psikologis Sebagai Mediator = The Relationship Between Trait Anxiety and Disordered Eating Symptoms in Female Emerging Adults in Indonesia: Psychological Inflexibility as Mediator

Asaelia Aleeza, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=9999920546983&lokasi=lokal>

---

## Abstrak

Prevalensi *disordered eating symptoms* atau gejala gangguan makan semakin meningkat dan terasosiasi dengan berbagai dampak negatif bagi kesehatan mental dan fisik termasuk berkembangnya gangguan makan. Salah satu faktor risiko gejala gangguan makan adalah *trait anxiety*. *Trait anxiety* yang tinggi dapat memunculkan keinginan untuk menghindari kecemasan yang dialami. Perilaku penghindaran dari pengalaman sulit yang dilakukan terus menerus merupakan perilaku maladaptif yang dapat disebut sebagai infleksibilitas psikologis. Infleksibilitas psikologis ditemukan pada individu terlibat dalam perilaku makan maladaptif sebagai fungsi menghindari pengalaman sulit termasuk kecemasan. Penelitian ini bertujuan mengeksplorasi hubungan antara *trait anxiety* dan gejala gangguan makan dengan peran infleksibilitas psikologis sebagai mediator. Penelitian ini merupakan studi kuantitatif dengan desain *cross-sectional*. Terdapat jumlah 150 wanita Indonesia yang berada pada rentang 18-29 tahun ( $M=22,9$ ;  $SD=2,19$ ). Partisipan mengisi tiga kuesioner, yakni *Acceptance and Action Questionnaire-II*, Tes Sikap Makan-13, dan *State-Trait Anxiety Inventory-Trait* untuk mengukur infleksibilitas psikologis, gejala gangguan makan, dan *trait anxiety* secara berurutan. Hasil analisis mediasi menunjukkan bahwa infleksibilitas psikologis sebagai mediator antara *trait anxiety* dan gejala gangguan makan signifikan [ $b = 0,108$ ; 95%CI: (0,02 - 0,22)]. Hasil penelitian dapat membantu para klinisi dan edukator mengembangkan inisiasi preventif, kuratif, maupun rehabilitatif yang menargetkan infleksibilitas psikologis di dalam individu rentan terhadap perilaku gangguan makan.

.....

Disordered eating symptoms (ED symptoms) is increasingly prevalent in Indonesia and is commonly related with negative impacts on mental and physical health. One of its risk factor is trait anxiety. An individual with high level of trait anxiety appraise situations as more threatening, leading to more frequent experiences of anxiety. This experience of anxiety may then lead to avoidance behaviours, in which avoiding difficult internal thoughts or emotions can be referred to psychological inflexibility. Psychological inflexibility is seen in individuals who engage in ED symptoms, as a maladaptive approach to reduce anxiety. This quantitative research uses a a cross-sectional design. A total sample of 150 Indonesian emerging adult women aged 18-29 years ( $M=22,9$ ;  $SD=2,19$ ) participated in this study. Participants were asked to fill three questionnaires: *Acceptance and Action Questionnaire-II*, *Eating Attitudes Test-13*, and *State-Trait Anxiety Inventory-Trait* to measure psychological inflexibility, disordered eating symptoms, and trait anxiety respectively. Mediation analysis showed that psychological inflexibility fully mediate the relationship between trait anxiety and disordered eating symptoms [ $b=0.108$ ; 95%CI:(0.02-0.22)]. This result may inform clinicians and educators to involve psychological inflexibility in efforts of developing programs,

interventions, or treatments for emerging adult women with high levels of anxiety or those engaged in ED symptoms.