

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Landasan Teori

1. Remaja

a. Pengertian Remaja

Remaja memiliki tempat di antara anak-anak dan orang tua, karena remaja sudah tidak lagi termasuk golongan anak-anak tetapi juga belum dapat digolongkan sebagai dewasa atau tua. Masa remaja merupakan masa transisi perkembangan antara masa kanak-kanak menuju masa dewasa, yang melibatkan perubahan fisik atau biologis, kognitif, sosial dan emosional (Hamidah dan Rizal, 2022).

Remaja juga didefinisikan sebagai suatu masa peralihan, dari masa kanak-kanak menuju ke masa dewasa. Menurut *World Health Organization* (WHO) yang dikatakan remaja adalah seseorang yang berada di rentang usia 10 sampai 19 tahun (WHO, 2014). Menurut Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 25 Tahun 2014, kelompok remaja berada pada rentang usia 10-18 tahun (Kemenkes RI, 2014).

b. Pembatasan Usia Remaja

Masa remaja bermula pada perubahan fisik yang cepat, penambahan berat badan serta tinggi badan yang drastis, perubahan bentuk tubuh, dan perkembangan karakteristik seksual seperti membesarnya payudara pada wanita, perkembangan pinggang dan kumis, serta dalamnya suara. Pada perkembangan ini, pencapaian

kemandirian dan identitas sangat menonjol (pemikiran semakin logis, abstrak dan idealistis) dan semakin banyak menghabiskan waktu di luar keluarga (Surbakti, 2017).

Rentang waktu usia remaja ini biasanya dibedakan atas tiga fase, yaitu (Diananda, 2020):

- 1) Masa remaja awal, 12 – 15 tahun. Ciri-ciri remaja pada fase awal mencakup ketertarikan yang lebih besar pada teman sebaya, dorongan untuk meraih kebebasan, serta peningkatan perhatian terhadap kondisi fisik dan perkembangan kemampuan berpikir abstrak.
- 2) Masa remaja pertengahan, 15 – 18 tahun. Ciri-ciri remaja pada tahap tengah perubahan fisik dan emosional mencapai puncak dengan ketidakstabilan emosi serta pencarian identitas, perkembangan keinginan untuk bersosialisasi dengan lawan jenis, pengalaman cinta yang lebih mendalam, dan hubungan pertumbuhan serta perkembangan identitas diri dengan *body image* yang berfokus pada diri sendiri.
- 3) Masa remaja akhir, 18 – 21 tahun. Ciri-ciri remaja pada tahap akhir mencakup kecenderungan menjadi lebih selektif dalam memilih teman sebaya, ekspresi identitas diri yang lebih matang, perasaan yang lebih stabil dalam menghadapi masalah, dan munculnya pertimbangan mengenai perencanaan untuk membentuk keluarga.

2. Body Image

a. Pengertian *Body Image*

Body image adalah suatu sikap atau perasaan puas dan tidak puas yang dimiliki seseorang atau suatu individu tertentu terhadap tubuhnya sehingga dapat melahirkan suatu penilaian positif maupun negatif pada dirinya (Rombe, 2013). *Body image* adalah gambaran atau persepsi yang muncul dari dirinya terhadap tubuh dan bentuk tubuhnya. Gambaran yang dimaksud adalah mengenai ukuran, bentuk, dan penampilan keseluruhan (Grogan, 2016). *Body image* adalah kumpulan sikap individu yang disadari dan tidak disadari terhadap tubuhnya. Termasuk persepsi serta perasaan masa lalu dan masa sekarang tentang ukuran, bentuk, dan penampilan keseluruhan.

b. Faktor-faktor yang mempengaruhi *body image*

1) Jenis Kelamin

Jenis kelamin merupakan faktor dominan yang memengaruhi *body image*. Remaja perempuan cenderung memiliki *body image* yang lebih negatif dibandingkan laki-laki. Hal ini disebabkan adanya tekanan sosial dan budaya yang menekankan standar kecantikan tertentu membuat perempuan selalu ingin terlihat baik dan cantik. Kondisi ini menyebabkan remaja perempuan lebih sering merasa tidak puas terhadap bentuk tubuhnya dan salah menilai bentuk atau ukuran tubuh secara

negatif yang lebih dikenal dengan *body image* negatif (Alfian *et al.*, 2020).

2) Usia

Pada remaja pertengahan seperti usia 16-17 tahun terjadi perubahan fisik yang cepat akibat pertumbuhan biologis seperti perubahan bentuk tubuh, massa otot, tinggi badan, dan proporsi tubuh lainnya. Perubahan ini membuat remaja menjadi lebih memperhatikan penampilannya, terutama bentuk tubuhnya. Remaja dalam rentang usia ini memiliki tingkat *body image* yang mudah terpengaruh oleh perbandingan sosial dan penilaian diri ketika tubuh mereka tidak sesuai dengan harapan atau standar ideal, menyebabkan ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh (alfian *et al.*, 2020).

3) Lingkungan dan Keluarga

Orang tua dan lingkungan yang cenderung memberikan kritikan mengenai berat badan, bentuk tubuh, dan penampilan fisik akan berpengaruh besar terhadap *body image*. Perhatian dan tekanan berlebihan menjadikan remaja tersebut berusaha untuk mengubah penampilannya hingga tubuhnya menjadi ideal dan akan mempengaruhi persepsi remaja terhadap bentuk tubuhnya. Dukungan keluarga yang positif berkontribusi pada *body image* yang positif, sedangkan kritik berlebihan dapat meningkatkan ketidakpuasan tubuh (Alfian *et al.*, 2020)

4) Hubungan Interpersonal

Hubungan interpersonal membuat seseorang cenderung membandingkan diri dengan orang lain dan *feedback* yang diterima mempengaruhi konsep diri termasuk mempengaruhi bagaimana perasaan terhadap penampilan fisik (Denich dan Ifdil, 2015).

Body image merupakan konsep yang bersifat multidimensional sehingga tidak dipengaruhi oleh satu faktor saja. Persepsi individu terhadap tubuh terbentuk melalui interaksi berbagai faktor biologis, psikologis, dan sosial. Oleh karena itu, ketidakpuasan terhadap tubuh dapat muncul meskipun seseorang tidak terlalu sering menggunakan media sosial, karena persepsi tersebut juga dipengaruhi oleh pengalaman di lingkungan keluarga, teman sebaya, maupun penilaian terhadap dirinya sendiri (Grogan, 2016).

c. Kategori *Body Image*

1) *Body image* positif

Body image positif merupakan persepsi yang baik terhadap diri sendiri. *Body image* positif dikaitkan dengan penerimaan diri dan pemahaman bahwa tidak ada orang yang sempurna (Giriansyah, 2022). Seseorang dengan *body image* positif sangat menyadari kekurangan serta keterbatasan fisiknya, namun memiliki adaptasi yang baik terhadap kekurangan dan keterbatasan tersebut. *Body image* yang positif sangat penting bagi setiap orang, karena dengan memiliki *body image* positif otomatis kita memiliki

rasa percaya diri yang tinggi dan dapat mengekspresikan diri dengan baik.

2) *Body image* negatif

Body image negatif merupakan persepsi diri yang kurang tepat atau menyimpang. *Body image* negatif dikaitkan dengan perasaan tidak menarik dan tidak memenuhi harapan kita. Individu dengan *body image* negatif cenderung memiliki harga diri rendah. Ketika memiliki kepercayaan diri yang rendah, maka akan mengalami kesulitan untuk mengekspresikan dirinya di lingkungan sosial dan mudah dipengaruhi oleh persepsi orang lain terhadap dirinya, menarik diri dari lingkungan sosial, hingga merasakan tekanan secara terus-menerus (Giriansyah, 2022).

d. Cara Penilaian *Body Image*

Penelitian ini menggunakan *Body Shape Questionnaire* yang telah diterjemahkan ke dalam Bahasa Indonesia. *Body Shape Questionnaire-16* merupakan kuesioner yang telah diterjemahkan oleh Hastuti. Instrumen *Body Shape Questionnaire* (BSQ) merupakan kuesioner yang digunakan untuk mengukur ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh akibat merasa memiliki tubuh yang tidak ideal dan gemuk. Instrumen ini terdiri dari 16 butir pertanyaan yang menanyakan perasaan partisipan mengenai penampilannya selama empat minggu terakhir.

Instrumen BSQ memiliki enam titik skala *Likert*, yaitu 1 = tidak pernah, 2 = jarang, 3 = kadang-kadang, 4 = sering, 5 = sangat sering, 6 = selalu. Instrumen ini dapat diselesaikan dalam waktu 10 menit. Instrumen ini dapat digunakan untuk mengetahui tingkat perhatian individu terhadap bentuk tubuhnya. Semakin besar skor BSQ-16 menunjukkan semakin buruk persepsi seseorang terhadap bentuk tubuhnya, dengan demikian seseorang tersebut akan semakin merasa tidak puas dengan bentuk tubuh yang dimilikinya (Septiadewi dan Briawan, 2010).

3. Intensitas Penggunaan Media Sosial

a. Pengertian Media Sosial

Media sosial merupakan perantara untuk membantu individu dalam berkomunikasi dengan berbagai pihak di berbagai wilayah. Tujuan dari interaksi dalam media sosial, yaitu membuat lingkaran pertemanan dengan orang lain atau komunitas secara tidak langsung (Sikape, 2014). Media sosial merupakan sebuah media *online* yang bisa dengan mudah berpartisipasi, berbagi, dan menciptakan isi.

b. Pengertian Intensitas Media Sosial

Intensitas merupakan tingkat frekuensi seseorang dalam melakukan aktivitas tertentu berdasarkan kesenangan dan minat (Siregar, 2011). Media sosial diartikan sebagai media daring yang mempererat koneksi atau hubungan dan ikatan sosial antar pengguna. Pada dasarnya, media sosial dapat digunakan untuk melakukan

aktivitas yang berbeda misalnya berinteraksi, berkolaborasi, dan saling mengenal dalam bentuk teks, gambar, dan audiovisual.

Penggunaan media sosial yang intens meningkatkan paparan terhadap berbagai konten terkait tubuh ideal, makanan, pola makan, dan gaya hidup kurus. Paparan yang terjadi secara terus-menerus dapat memicu proses *social comparison*, yaitu kecenderungan individu untuk membandingkan dirinya dengan orang lain yang dianggap lebih menarik secara fisik sehingga membentuk kebiasaan makan remaja tanpa disadari, terutama ketika remaja mulai meniru pola makan yang sering muncul di media sosial tanpa mempertimbangkan kebutuhan gizi yang seimbang (Rounsefell *et al.*, 2020).

Media sosial memberikan penguatan sosial melalui respons seperti tanda suka dan komentar. Perilaku tertentu yang mendapatkan banyak respons positif cenderung dianggap wajar dan layak diikuti. Konteks tentang makan dapat mendorong remaja untuk melakukan pembatasan makan, menghindari jenis makanan tertentu, atau mengikuti pola makan ekstrem sebagai bentuk penyesuaian terhadap norma yang terbentuk di media sosial (Padín *et al.*, 2021).

Intensitas penggunaan media sosial juga berkaitan dengan kondisi emosional remaja. Media sosial sering digunakan sebagai sarana untuk mengalihkan stres atau emosi negatif, namun penggunaan yang berlebihan dapat meningkatkan ketidakstabilan emosi. Kondisi emosi tersebut dapat memengaruhi perilaku makan, misalnya

munculnya dorongan untuk makan secara berlebihan atau sebaliknya menahan makan sebagai respons terhadap tekanan psikologis (Lopes dan Nihei, 2021).

Remaja yang terlalu lama menghabiskan waktu di media sosial cenderung melewatkan waktu makan, makan tidak teratur, atau makan sambil menggunakan gawai. Kebiasaan ini dapat menyebabkan remaja kurang peka terhadap sinyal lapar dan kenyang, sehingga meningkatkan risiko munculnya perilaku makan yang tidak sehat (Sampasa-Kanyinga *et al.*, 2019). Jangka panjang intensitas penggunaan media sosial yang tinggi dapat berkontribusi pada munculnya berbagai bentuk perilaku gangguan makan, seperti pembatasan makan secara berlebihan, makan dalam jumlah besar secara tidak terkontrol, atau pola makan yang tidak teratur (Tavolacci *et al.*, 2015).

c. Aspek-aspek Intensitas Penggunaan Media Sosial

Aspek-aspek intensitas penggunaan media sosial adalah sebagai berikut (Fisnawati, 2012):

- 1) Perhatian, ketertarikan individu terhadap objek tertentu yang menjadi target perilaku.
- 2) Penghayatan, pemahaman dan penyerapan informasi sebagai pengetahuan baru bagi individu.
- 3) Durasi, kebutuhan dalam selang waktu tertentu untuk melakukan perilaku yang menjadi target (lamanya selang waktu dalam satuan jam).

- 4) Frekuensi, banyaknya pengulangan perilaku yang menjadi target (dalam kurun waktu satu hari).

d. Keuntungan dan kerugian menggunakan media sosial

Keuntungan dan kerugian penggunaan media sosial, yaitu (Daud dan Sulaehani, 2025):

1) Keuntungan menggunakan media sosial

- a) Terhubung dengan teman dan keluarga, menciptakan pertemanan baru, berbagi foto, dan bertukar ide.
- b) Memiliki kesempatan untuk bergabung dengan komunitas kegiatan amal atau relawan.
- c) Mempermudah kesempatan belajar pada remaja.
- d) Mempermudah dalam mengakses atau mencari informasi tentang kesehatan.

2) Kerugian menggunakan media sosial

- a) *Cyberbullying* dan kekerasan secara *online*, tindakan sengaja untuk menyampaikan fitnah, mempermalukan, dan berkata kasar pada orang lain menggunakan media sosial.
- b) *Sexting*, mengirim, menerima, atau meneruskan foto, gambar, atau pesan yang bersifat seksual melalui media digital.
- c) Depresi, depresi membuat remaja menutup diri secara sosial.

3) Cara Penilaian Intensitas Penggunaan Media sosial

Variabel intensitas penggunaan media sosial dalam penelitian ini, akan diukur menggunakan kuesioner pengisian

formulir intensitas penggunaan media sosial 2x24 jam dengan bantuan fitur kesehatan digital dan kontrol orang tua atau durasi layar pada pengaturan *handphone* responden. Fitur kesehatan digital dan kontrol orang tua atau durasi layar merupakan fitur yang digunakan untuk melihat lama waktu menggunakan media sosial melalui penggunaan *handphone*. Fitur kesehatan digital dan kontrol orang tua (*Digital Wellbeing* dan *Parental Controls*) tersedia untuk *handphone* dengan jenis Android sedangkan fitur durasi layar tersedia untuk *handphone* dengan jenis iOS. Fitur ini dapat melihat lama waktu penggunaan media sosial berdasarkan jenis media sosial yang telah digunakan oleh responden.

4. Perilaku Gangguan Makan

a. Pengertian Perilaku Gangguan Makan

Perilaku gangguan makan adalah suatu gangguan yang dialami seseorang dalam kebiasaan makan berupa berlebihan atau kurangnya asupan makan (Rikani *et al.*, 2013). Perilaku gangguan makan merupakan perilaku lain yang berhubungan dengan makan, serta menyebabkan perubahan konsumsi atau penyerapan makanan sehingga mengganggu kesehatan dan fungsi Psikososial (Camilla *et al.*, 2025).

b. Jenis-jenis Perilaku Gangguan Makan

Terdapat tiga macam bentuk dari gangguan makan, yaitu (Sudargo *et al.*, 2016):

1) *Anorexia Nervosa*

Menurut *American Psychiatric Association* (2013) kecenderungan *anorexia nervosa* merupakan gangguan yang terjadi akibat dari kesalahan dalam memandang berat badan atau bentuk badan dan merasa ketakutan berlebih terhadap kenaikan berat badan. Penderita *anorexia nervosa* cenderung menahan lapar dan tidak makan walaupun dalam kondisi kelaparan. *Anorexia nervosa* termasuk tipe menahan, yaitu menahan untuk tidak makan.

Menegakkan diagnosis *anorexia nervosa* terdapat tiga karakteristik, seperti:

- a) Penolakan dalam mempertahankan berat badan di atas berat badan minimal yang telah ditentukan menurut usia dan tinggi badan setiap individu.
- b) Perasaan takut akan kenaikan berat badan, walau pada kenyataannya dalam keadaan *underweight*.
- c) Mudah terpengaruh pengalaman seseorang yang dapat menurunkan berat badannya, sehingga akan diterapkan terhadap dirinya sendiri.

2) *Bulimia Nervosa*

Bulimia berasal dari bahasa Yunani yang berarti “lapar seperti sapi jantan”. *Bulimia nervosa* merupakan konsumsi sejumlah besar makanan secara cepat, diikuti dengan perilaku kompensasi, seperti muntah, puasa, olahraga berlebih untuk

mencegah bertambahnya berat badan (Davison *et al.*, 2010). Menegakkan diagnosis *bulimia nervosa* terdapat empat karakteristik, seperti :

- a) Memakan makanan dalam jumlah banyak secara berulang-ulang.
- b) Setelah memakan makanan yang banyak, lalu dikeluarkan secara paksa atau dengan obat, puasa dan olahraga yang berlebihan.
- c) Memakan makanan secara berlebihan dan memuntahkan atau mengeluarkan paksa berlangsung selama dua kali seminggu dan minimal selama tiga minggu.
- d) Evaluasi seorang *bulimia nervosa* melihat indikator *body image* dan berat badan.

3) *Binge Eating Disorder*

Binge eating disorder merupakan suatu bentuk gangguan makan, di mana individu mengonsumsi makanan yang banyak dalam waktu yang singkat, serta tidak disertai dengan memuntahkan makanan yang dikonsumsi. Menegakkan diagnosis *binge eating disorder* terdapat lima karakteristik, seperti :

- a) Kesulitan dalam mengendalikan nafsu makan dan menyantap makanan dalam porsi banyak dalam waktu lebih dari dua jam.
- b) Timbul perasaan menyesal sesudah makan banyak.

- c) Selama tiga bulan, orang yang menderita *binge eating* minimal mengalami hal ini dua kali seminggu.
- d) Pada orang yang menderita *binge eating* tidak memuntahkan makanan yang telah dikonsumsi.
- e) *Binge eating* berkorelasi tiga dari memakan makanan lebih cepat dari kebiasaan awal, memakan makanan hingga amat kenyang dan merasa tak nyaman, ketika tidak lapar memakan makanan dalam porsi yang amat banyak, cenderung menyantap makanan seorang diri, disebabkan perasaan malu dengan banyaknya makanan yang dikonsumsi dan timbul perasaan benci dengan diri sendiri, depresi dan perasaan bersalah sesudah makan.

c. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Perilaku Gangguan makan

Faktor yang dapat mempengaruhi perilaku gangguan makan dibagi menjadi faktor internal dan faktor eksternal.

1) Faktor Internal

a) Genetik

Faktor genetik merupakan salah satu faktor yang dapat memengaruhi terjadinya perilaku gangguan makan. Individu yang memiliki anggota keluarga dengan riwayat gangguan makan diketahui memiliki risiko lebih tinggi mengalami gangguan makan dibandingkan individu yang tidak memiliki riwayat tersebut. Meskipun demikian, faktor

genetik bukan merupakan penyebab utama perilaku gangguan makan. Perilaku gangguan makan dipengaruhi oleh berbagai faktor yang saling berkaitan, seperti faktor biologis, psikologis, dan lingkungan. Oleh karena itu, faktor genetik lebih berperan sebagai faktor yang meningkatkan risiko terjadinya perilaku gangguan makan apabila disertai dengan faktor-faktor lain (Davidson *et al.*, 2010).

b) Usia

Masa remaja merupakan sebuah fase usia rentan mengalami gangguan makan. Gangguan makan sering terjadi pada usia remaja dikarenakan terjadinya perubahan fisik dan mental pada saat puber juga perubahan diri dan lingkungan pada saat pergantian masa remaja menjadi dewasa. Remaja mengalami peningkatan *self-awareness* dan sensitivitas terhadap penilaian sosial. Hal ini menunjukkan bahwa semakin mendekati akhir masa remaja, perhatian terhadap penampilan fisik dan persepsi tubuh semakin meningkat, sehingga berpotensi memicu perilaku seperti pembatasan makan, diet ekstrem, atau pola makan tidak teratur (Dias *et al.*, 2023).

c) Jenis Kelamin

Penderita gangguan makan lebih banyak pada perempuan di mana 9 dari 10 penderita *anorexia nervosa* dan

bulimia nervosa adalah perempuan. Salah satu alasan utama prevalensi gangguan makan lebih besar pada perempuan karena tekanan sosial yang lebih besar terhadap perempuan untuk memiliki tubuh ideal yang kurus. Penelitian pada remaja putri di Indonesia menunjukkan bahwa perempuan lebih sering mengalami ketidakpuasan tubuh yang berujung pada perilaku diet ketat dan gangguan makan (Marhaliyanda, 2022).

d) Rasa Percaya Diri

Remaja dengan rasa percaya diri yang rendah mempunyai kecenderungan membandingkan diri sendiri dengan orang lain yang sangat menarik, sehingga mulai melakukan usaha penurunan berat badan dengan melakukan pembatasan makan dan diet ekstrem, bahkan ada yang sampai menyalahgunakan obat pencahar, *diuretics* (obat yang dapat meningkatkan pengeluaran air seni) yang mengarah pada perilaku gangguan makan. Orang dengan kepercayaan diri rendah memiliki kemungkinan 3.74 kali lebih besar untuk berdiet dan 5.95 kali untuk mengalami penyimpangan perilaku makan (Melani *et al.*, 2021).

e) *Body Image*

Body image merupakan sebuah istilah yang mengacu kepada persepsi seseorang mengenai bentuk dan tampilan fisik tubuhnya. Penampilan fisik yang tidak sesuai dengan apa yang

diharapkan remaja, dapat menyebabkan remaja tidak puas terhadap tubuhnya sendiri. Ketidakpuasan dengan bentuk tubuh mendorong individu melakukan pembatasan makan, diet ekstrem (*anorexia nervosa*), makan berlebih (*binge eating*), dan makan berlebih disertai perilaku kompensasi seperti muntah (*Bulimia nervosa*) (Azrimaidaliza *et al.*, 2022).

f) Riwayat Diet

Diet yang diterapkan tanpa pemenuhan gizi yang tepat sering kali didasarkan pada tujuan estetika atau penurunan berat badan cepat, bukan pada keseimbangan nutrisi. Pembatasan asupan yang berlebih akan menimbulkan kekurangan energi dan kelaparan. Remaja yang pernah menjalani diet ekstrem cenderung mengalami kontrol makan berlebihan, rasa bersalah saat makan, dan ketakutan terhadap kenaikan berat badan (Fitriana, 2022).

2) Faktor Eksternal

a) Pengaruh Keluarga

Pengaruh keluarga dan pendekatan orang tua kepada anak merupakan salah satu penyebab terjadinya gangguan perilaku makan. Orang tua yang selalu menekan anak mereka mengenai berat badan dan bentuk tubuh yang sesuai dengan keinginan mereka dapat menjadi faktor risiko terjadinya

gangguan perilaku makan pada anak tersebut (Marhaliyanda, 2022).

b) Pengaruh Teman Sebaya

Teman sebaya dapat memberikan banyak tekanan pada remaja putri dengan standar mereka, jika berlawanan remaja tersebut akan dikucilkan, disindir dan dibicarakan. Teman sebaya juga dapat memberikan pengaruh yang negatif yaitu seperti melakukan upaya penurunan berat badan dan kebiasaan makan yang salah dan timbulnya persaingan sekaligus tekanan untuk menjadi kurus (Azrimaidaliza *et al.*, 2022).

c) Intensitas Penggunaan Media Sosial

Media sosial dapat berpengaruh terhadap kejadian gangguan makan. Pengaruh tersebut terutama terlihat melalui pola dan intensitas penggunaan media sosial oleh remaja. Intensitas penggunaan media sosial meningkatkan kecenderungan perbandingan sosial dan ketidakpuasan tubuh, yang selanjutnya berkontribusi pada perilaku makan tidak sehat yang mengarah pada gangguan makan (Firdawiyanti, 2023).

d. Cara Penilaian Perilaku Gangguan Makan

Kuesioner yang digunakan untuk menilai perilaku gangguan makan yaitu dengan alat ukur *Eating Attitude Tes-26* (EAT 26) yang

disusun oleh Garner *et al.*, (1982). Instrumen pada penelitian ini disusun dengan menggunakan skala *likert* yang terdiri dari 26 item + 5 pertanyaan. Setiap pernyataan pada item memiliki enam pilihan jawaban yaitu selalu, biasanya, sering, kadang-kadang, jarang, dan tidak pernah. Rentang skor berkisar antara 0–3 untuk masing-masing pernyataan item 1-26. Pernyataan yang paling sesuai dengan kriteria berisiko mengalami gangguan makan memiliki skor paling tinggi.

5. Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial dan *Body Image* dengan Perilaku Gangguan Makan

a. Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial Dengan *Body Image*

Penelitian yang dilakukan oleh Putri dan Astuti (2023) hasil dari penelitian tersebut menunjukkan adanya hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dengan *body image*. Remaja dengan intensitas penggunaan media sosial yang tinggi akan lebih banyak terpapar oleh gambar dan pesan kurang tepat. Melalui foto atau video yang diunggah media sosial menciptakan gambaran tubuh ideal dan penampilan fisik yang menarik sehingga timbul keinginan memiliki bentuk tubuh serupa. Keinginan tersebut menyebabkan timbulnya *body image* negatif (Firdawiyanti *et al.*, 2023).

b. Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial dengan Perilaku Gangguan Makan

Tingginya intensitas penggunaan media sosial dapat memengaruhi gaya hidup remaja, karena remaja cenderung mudah

tertarik pada hal-hal baru dan tren yang sedang berkembang. Berdasarkan Survei Penggunaan Internet Indonesia yang dilakukan oleh Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII), jumlah pengguna internet di Indonesia pada tahun 2024 sekitar 79,5% dari total penduduk Indonesia. Kondisi ini menyebabkan remaja lebih berpeluang terpapar berbagai konten di media sosial, termasuk konten mengenai makanan, diet, dan bentuk tubuh ideal dapat mendorong remaja melakukan pembatasan makan, menghindari jenis makanan tertentu, atau mengikuti pola makan ekstrem sebagai bentuk penyesuaian terhadap norma yang berkembang di media sosial (Padín *et al.*, 2021).

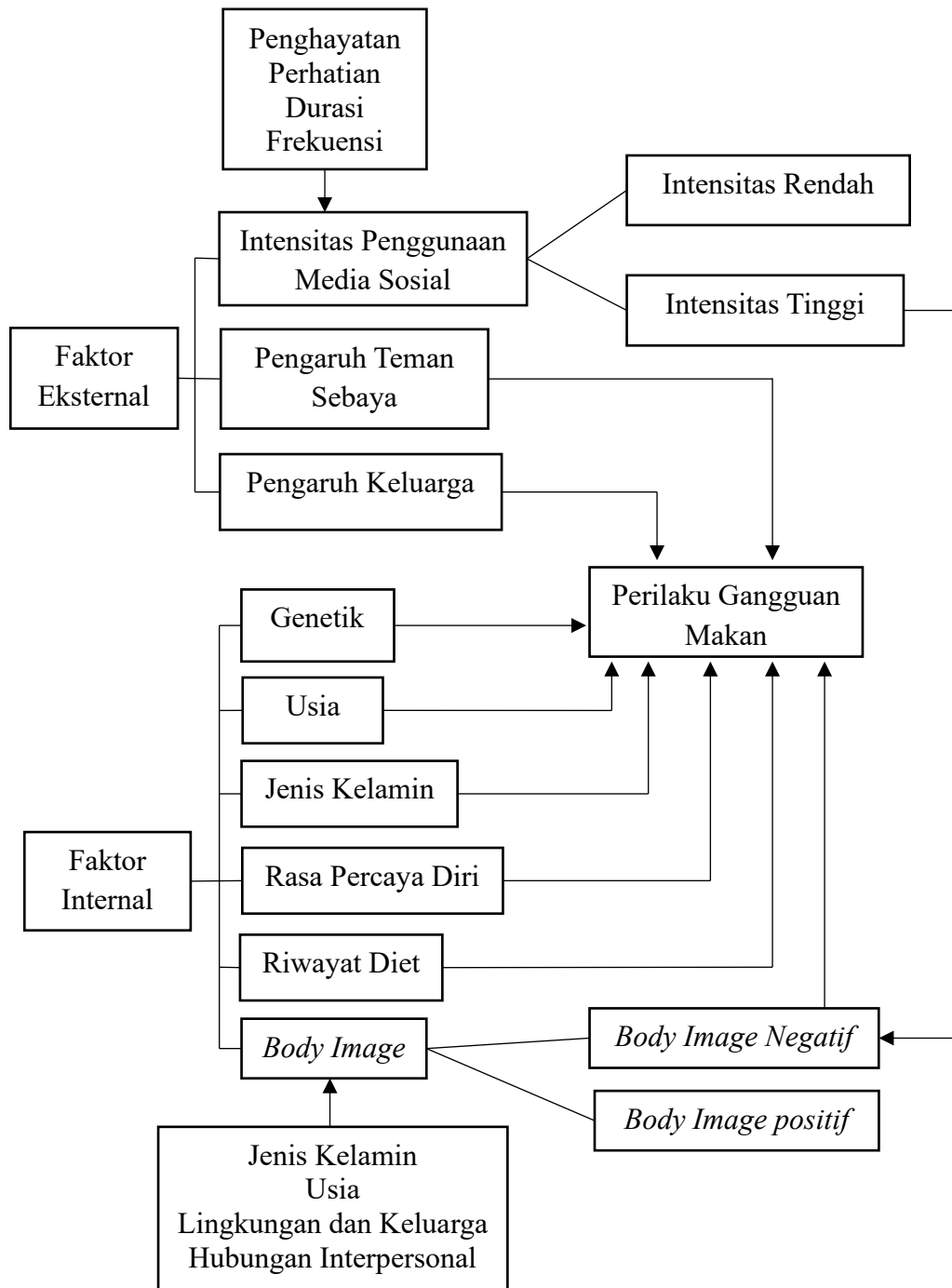
Penelitian yang dilakukan oleh Chu *et al.*, (2024) yang menunjukkan bahwa intensitas penggunaan media sosial tidak memiliki hubungan yang signifikan dengan perilaku gangguan makan secara langsung, tetapi media sosial dapat memengaruhi faktor-faktor psikologis yang berkaitan dengan munculnya perilaku tersebut. Fenomena ini dapat ditemukan pada remaja yang sering mengakses konten mengenai diet, penurunan berat badan, atau bentuk tubuh ideal di media sosial. Tidak semua remaja yang terpapar konten tersebut menunjukkan perilaku gangguan makan. Sebagian remaja hanya mengalami ketidakpuasan terhadap bentuk tubuhnya, sedangkan sebagian lainnya mulai melakukan pembatasan makan atau pola diet tertentu. Kondisi ini menunjukkan bahwa paparan media sosial saja belum tentu menyebabkan perilaku gangguan makan, tetapi dapat

memengaruhi faktor psikologis, seperti *body image*, yang kemudian berperan dalam munculnya perilaku gangguan makan.

c. Hubungan *Body Image* dengan Perilaku Gangguan Makan

Salah satu faktor yang berperan penting dalam mempengaruhi perilaku gangguan makan adalah *body image*. Remaja putri dengan *body image* negatif cenderung merasa tidak puas terhadap bentuk tubuhnya sehingga berusaha mengubah berat badan atau bentuk tubuh melalui berbagai cara, termasuk melakukan diet yang tidak sehat atau membatasi asupan makanan secara berlebihan. Kondisi ini dapat berkembang menjadi perilaku gangguan makan jika dilakukan secara terus-menerus (Dwi, 2023). Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Wulandari *et al.*, (2023) hasil dari penelitian tersebut menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara *body image* dengan perilaku gangguan makan. *Body image* negatif dapat mengalami perilaku gangguan makan sebanyak 4,5 kali lebih tinggi.

B. Kerangka Teori



Gambar 2. 1 Kerangka Teori

Sumber: Camilla *et al.* (2025), Davidson *et al.* (2010), Syafiq dan Tantiani (2013), Marhaliyanda (2022), Azrimaidaliza *et al.* (2022), Fitriana (2022), Firdawiyanti (2023).