

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Fenomena terkait gangguan makan sudah dibahas selama beberapa tahun terakhir. Galmiche pada tahun 2019 melaporkan bahwa prevalensi gangguan makan terus mengalami peningkatan di berbagai negara dengan angka kejadian pada periode 2000-2006 mencapai 3,5% (Zulfa, 2024). Pengpid dan Peltzer (2018) kemudian meningkat menjadi 7,8% pada periode 2013-2018. Temuan lain yang melibatkan lima negara ASEAN menunjukkan bahwa 11,5% dari 3.148 remaja mengalami gangguan makan sementara Indonesia mencatat prevalensi sebesar 7,4% sehingga masalah ini masih menjadi perhatian pada kelompok remaja di kawasan tersebut Zulfa, 2024). Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Najwa (2024) hasil mengungkapkan bahwa terdapat peran signifikan penggunaan media sosial, khususnya TikTok, dalam faktor penyebab gangguan makan pada remaja, yang merupakan periode puncak terjadinya gangguan makan. Dalam penelitian yang melibatkan 112 remaja SMA PGII 1 Bandung, ditemukan bahwa responden sebanyak 82 remaja atau 73,2% berada pada tingkat kecanduan TikTok sedang, sementara sebanyak 106 remaja atau 94,6% mengalami gangguan makan (Khotimah, 2024).

Gangguan makan menempati urutan ketiga sebagai penyakit kronik yang banyak ditemukan pada remaja setelah asma dan obesitas dengan kejadian tertinggi berada pada rentang usia 14-19 tahun (Pratiwi dkk., 2023). DSM-5 mendefinisikan gangguan makan sebagai pola perilaku makan yang berlangsung secara menetap dan menyebabkan perubahan pada konsumsi maupun penyerapan makanan sehingga menimbulkan dampak yang signifikan terhadap kondisi fisik serta fungsi psikososial individu. Kondisi ini mencakup beberapa bentuk gangguan seperti *anorexia nervosa*, *bulimia nervosa*, dan *binge eating* (American Psychiatric Association, 2022).

Ketidakpuasan terhadap tubuh ditemukan dalam jumlah yang cukup tinggi pada kalangan remaja di Indonesia. Hasil studi yang dilakukan oleh Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI pada tahun 2018 menunjukkan bahwa 42,8% remaja merasa tidak puas terhadap bentuk tubuh yang dimiliki sementara 36,5% lainnya mengungkapkan ketidakpuasan terhadap berat badan mereka sehingga persepsi negatif terhadap kondisi fisik menjadi fenomena yang cukup banyak dialami pada kelompok usia tersebut (Balitbangkes RI, 2018; Candra dkk., 2023). Sebuah studi di salah satu provinsi di Indonesia menemukan angka yang tinggi, yaitu 94,8% remaja yang memiliki citra tubuh negatif dalam pengukuran *Figure Rating Scale*. Dengan menggunakan alat yang berbeda, yaitu *Body Shape Questionnaire*, angka remaja yang memiliki citra tubuh negatif juga mencapai 88,3%. Angka tersebut mengindikasikan bahwa citra tubuh negatif menjadi permasalahan serius yang dialami oleh sebagian besar remaja di Indonesia (Novitasari & Hamid, 2021).

Dalam beberapa tahun terakhir, fenomena terkait citra tubuh pada remaja di Indonesia menunjukkan bahwa terdapat proporsi signifikan remaja yang memiliki citra tubuh negatif. Temuan penelitian kuantitatif tahun 2024 memperlihatkan bahwa remaja usia 17-21 tahun menunjukkan 31,67% memiliki citra tubuh negatif (Nurrahim & Pranata, 2024). Faktor utama yang memengaruhi citra tubuh negatif adalah perbandingan dengan standar tubuh ideal yang sering muncul di media sosial yang menginternalisasi citra tubuh ideal dan menyebabkan ketidakpuasan terhadap tubuhnya sendiri. Penggunaan media sosial serta konten mengenai tubuh ideal ini dapat menurunkan kepercayaan diri remaja. Perubahan fisik akibat pubertas juga turut berperan dalam persepsi negatif ini, terutama pada remaja putri (Fitriani & Purnomo, 2023).

Citra tubuh merupakan aspek penting dalam perkembangan psikologis remaja. Remaja dengan ketidakpuasan terhadap tubuhnya cenderung memiliki risiko tinggi untuk melakukan perilaku makan yang maladaptif, seperti diet ketat atau bahkan gangguan makan. Berdasarkan hasil penelitian, diketahui bahwa terdapat hubungan signifikan antara citra tubuh negatif dan risiko

gangguan makan pada remaja SMA (Wulandari dkk., 2023). Hasil kajian terdahulu menyatakan bahwasannya remaja perempuan usia 17 tahun memiliki persepsi tubuh negatif sebesar 17,9% dan berisiko mengalami gangguan makan sebesar 13,2% (Pratiwi dkk., 2023).

Studi pendahuluan terhadap variabel gangguan makan melalui wawancara semi-terstruktur pada beberapa remaja pengguna TikTok. Hasil wawancara yang dilakukan pada lima remaja memiliki gangguan makan terungkap bahwa beberapa remaja pernah dengan sengaja menunda makan, menghindari makanan tertentu demi menurunkan berat badan, atau ingin melakukan diet, memuntahkan makanan, meskipun mereka tidak memiliki diagnosis klinis. Temuan awal ini mengindikasikan bahwa perilaku makan maladaptif dapat muncul sebagai respons psikologis terhadap harapan memiliki tubuh yang mereka inginkan.

Tabel 1. Pre-eliminary study gangguan makan

Aspek Gangguan Makan	Responden				
	1	2	3	4	5
<i>Dieting</i>	√	√	√	√	√
<i>Bulimia dan Food Preoccupation</i>	–	√	–	–	–
<i>Oral Control</i>	√	√	√	√	√

(sumber: diolah oleh peneliti)

Studi pendahuluan terhadap variabel intensitas penggunaan media sosial dilakukan melalui wawancara semi-terstruktur yang dilakukan peneliti, dengan menilai seberapa tinggi intensitas penggunaan media sosial yang digunakan oleh remaja. Hasil wawancara menunjukkan bahwa remaja memiliki intensitas penggunaan media sosial yang cukup tinggi. Remaja membuka media sosial ketika sedang di waktu luang, tempat umum, saat sedang stress, dan untuk belajar.

Tabel 2. Pre-eliminary study intensitas penggunaan media sosial

Dimensi Intensitas Penggunaan Media Sosial	Responden				
	1	2	3	4	5
<i>Relaxing and free periods</i>	√	√	√	√	√
<i>Academic related periods</i>	√	√	√	√	√
<i>Public places related use</i>	√	√	√	√	√
<i>Stress related periods</i>	√	√	√	√	√
<i>Motives for use</i>	√	√	√	√	√

(sumber: diolah oleh peneliti)

Studi pendahuluan terhadap *variabel citra tubuh* dilakukan melalui **wawancara semi-terstruktur** pada beberapa remaja yang menjadi pengguna aktif TikTok. Wawancara tersebut dilakukan oleh peneliti untuk memperoleh gambaran awal mengenai cara remaja menilai tubuhnya setelah terpapar konten visual di TikTok. Hasil wawancara menunjukkan bahwa remaja memiliki citra tubuh yang cukup negatif yang kemudian memunculkan perasaan tidak puas terhadap bagian tubuh mereka.

Tabel 3. Pre-eliminary study citra tubuh

Dimensi Citra Tubuh	Responden				
	1	2	3	4	5
Evaluasi penampilan	√	√	√	√	√
Orientasi Penampilan	√	√	√	√	√
Kepuasan terhadap bagian tubuh	–	√	√	√	√
Kecemasan menjadi gemuk	√	√	√	√	√
Pengkategorian ukuran tubuh	√	√	√	√	√

(sumber: diolah oleh peneliti)

Penelitian pendahuluan ini dilakukan di SMA Islam PB Soedirman Bekasi dengan subjek remaja SMA yang menggunakan aplikasi TikTok dengan minimal durasi pemakaian aplikasi dua jam dalam sehari dan memiliki gangguan makan. Dua dari lima remaja yang diwawancarai menunjukkan bahwa mereka ingin memiliki tubuh seperti *influencer* yang dilihat di media sosial. SMA Islam PB Soedirman Bekasi memiliki karakteristik tingkat penggunaan media sosial yang tinggi pada remaja, budaya perbandingan berbasis penampilan secara berkala yang memungkinkan munculnya dinamika *citra tubuh* dan gangguan makan sehingga lokasi ini menjadi relevan dan strategis secara ilmiah bagi penelitian psikologi remaja.

Menurut Santrock rentang usia remaja yaitu 10–21 tahun (Mustikhatul dkk., 2025). Santrock (2011, dalam Shanti & Az Zahra, 2022) mengatakan remaja merupakan periode penting dalam kehidupan manusia. Masa remaja adalah masa peralihan dari masa kanak-kanak dan masa dewasa dengan terjadinya berbagai perkembangan, seperti perkembangan fisik, sosial, budaya, emosi, dan kognitif. Santrock (2011, dalam Shanti & Az Zahra, 2022) berpendapat perubahan fisik pada masa remaja mencakup aspek internal maupun eksternal. Dari sisi internal, terjadi perkembangan pada sistem

pencernaan, pernapasan, peredaran darah, dan reproduksi. Sementara itu, perubahan eksternal meliputi penyesuaian proporsi tubuh, fluktuasi berat badan, serta peningkatan tinggi badan.

Menurut Saputro (2017, dalam Shanti & Az Zahra, 2022) perubahan yang dialami remaja yaitu fisik serta kematangan dari segi seksual. Perubahan yang dialami oleh remaja ini dapat berdampak pada kepercayaan diri serta tidak yakin dengan kemampuan yang dimiliki oleh individu tersebut. Di era modern, berbagai standar fisik yang menarik dan penampilan yang berkembang di masyarakat turut memengaruhi cara remaja memandang tubuh mereka. Umumnya, pada tahap remaja awal, individu mulai memberikan perhatian yang lebih besar terhadap penampilan fisiknya (Shanti & Az Zahra, 2022).

Penampilan fisik memegang peran penting bagi setiap individu karena menjadi representasi identitas diri sekaligus cara seseorang menampilkan citra dirinya dalam interaksi sosial. Islamey (2020, dalam Kumalasari & Rahayu, 2022) mengungkapkan bahwa banyak perempuan berupaya memenuhi standar kecantikan yang bersifat bias, di mana masyarakat Indonesia kerap mengaitkan kecantikan dengan tubuh langsing, kulit putih, dan wajah yang simetris. Menurut Suseno (2014, dalam Kumalasari & Rahayu, 2022) pandangan semacam ini mendorong sebagian perempuan untuk menempuh berbagai upaya untuk mencapai penampilan ideal, termasuk melakukan sedot lemak, operasi plastik, hingga menjalani diet ketat. Oleh karena itu, banyak wanita yang berlomba-lomba untuk menjadi cantik agar dapat dikagumi, dihargai, serta menjadi pusat perhatian (Jannah dkk., 2023).

Namun, standar fisik dan tekanan sosial terkait penampilan tidak hanya dialami perempuan. Remaja laki-laki pun menghadapi konstruksi ideal maskulinitas yang menimbulkan tekanan serupa. remaja laki-laki menghadapi tekanan yang berbeda namun serupa intensitasnya. Survei yang dilakukan oleh Gultzow (2020, dalam Shanti & Az Zahra, 2022) menunjukkan bahwa pada 75 remaja laki-laki memiliki problematika citra tubuh, terutama terkait warna kulit, bentuk tubuh, tinggi badan, serta kondisi wajah dan rambut. Tekanan terhadap laki-laki kerap muncul melalui idealisasi tubuh berotot, tinggi, dan atletis yang

dianggap sebagai simbol kekuatan dan daya tarik (Shanti & Az Zahra, 2022). Cash berpendapat citra tubuh mengacu pada persepsi individu tentang bentuk dan ukuran serta pengalaman mereka yang memengaruhi evaluasi atribut fisik mereka, baik positif atau negatif (Saniyah & Nasution, 2024). Citra tubuh dapat dipengaruhi oleh kontribusi genetik, perubahan biologis selama pubertas, pengaruh media sosial, teman sebaya, dan orang tua (Novitasari & Hamid, 2021).

Menurut DSM 5 terdapat beberapa faktor yang memengaruhi gangguan makan, yaitu faktor sosiokultural, idealisme terhadap bentuk tubuh yang kurus, faktor psikologis, kepribadian yang perfeksionis atau obsesif kompulsif (American Psychiatric Association, 2022), 7,5% perempuan berisiko tinggi mengalami gangguan makan, terutama mereka yang baru mengalami penurunan berat badan signifikan, memiliki kekhawatiran kuat terhadap bentuk tubuh, atau menunjukkan perilaku seperti *binge eating*, muntah, dan penggunaan obat memepercepat pencernaan. Individu dengan BMI lebih tinggi juga cenderung memiliki citra tubuh yang negatif, tingkat harga diri yang lebih rendah, dan kerentanan lebih besar terhadap gangguan makan (Mallaram dkk., 2023).

Menurut Bagas (2021, dalam Alyah dkk., 2025) Faktor-faktor yang memengaruhi intensitas media sosial yaitu *fear of missing out*, *emotional coping*, pelarian dari dunia nyata, lingkungan, kepuasan sosial, dan komunikasi (Alyah dkk., 2025). Menurut Cendrawan dan Ajisukmo sosial (2020, dalam Kusumaisna & Satwika, 2023) faktor perilaku mencari informasi, perilaku hedonis, dan rasa kekomunitasan terhadap intensitas individu dalam mengakses media.

Menurut Cash dan Smolak (2011, dalam Purbaningtyas & Satwika, 2021) terdapat faktor-faktor yang memengaruhi citra tubuh yaitu jenis kelamin, berat badan, media, budaya, serta hubungan interpersonal. Citra tubuh dipengaruhi oleh sosialisasi budaya, pengalaman yang dialami oleh individu, karakteristik fisik, dan faktor kepribadian seperti harga diri (Kumalasari & Rahayu, 2022).

Faktor yang memengaruhi citra tubuh negatif pada remaja laki-laki meliputi persepsi terhadap diri 45,3%, hubungan interpersonal 22,7%, lingkungan sosial 17,3%, serta pengalaman traumatis 8%. Media sosial yang memberikan pengaruh terhadap citra tubuh remaja, seperti aplikasi TikTok 6,7% (Shanti & Az Zahra, 2022). Faktor yang memengaruhi citra tubuh pada remaja perempuan, yaitu penggunaan media sosial. Remaja putri yang menggunakan media sosial TikTok memiliki citra tubuh yang negatif. Remaja yang memiliki intensitas penggunaan media sosial TikTok mengalami ketidakpuasan tubuh serta menginternalisasikan standar ideal dari TikTok dengan mencoba mengubah penampilan agar terlihat lebih menarik (Fitriani & Purnomo, 2023).

Hasil kajian terdahulu menyatakan bahwasannya paparan media TikTok secara signifikan memengaruhi citra tubuh dan harga diri remaja usia 15-18 tahun. Studi kuantitatif yang melibatkan 172 pengguna aktif TikTok di SMA Taruna Gajah Mada, Metro, Indonesia, menemukan bahwa TikTok memberi kontribusi sebesar 31,3% terhadap variasi citra tubuh dan harga diri para remaja. Konten terkait tubuh yang ideal di TikTok memicu perbandingan sosial yang intens, sehingga berdampak negatif pada persepsi diri dan rasa percaya diri remaja (Yunani dkk., 2025).

Pengguna TikTok adalah individu yang aktif menggunakan aplikasi TikTok untuk berbagai kegiatan seperti membuat, menonton, dan berbagi video singkat yang unik dan kreatif. Individu tidak hanya sebagai konsumen konten tetapi juga sebagai kreator yang memacu perkembangan kreativitas melalui pembuatan video berdurasi singkat yang mampu menarik perhatian dan mendapatkan pengikut. TikTok merupakan platform media sosial berbasis video musik telah menjadi media populer untuk hiburan, ekspresi diri, dan interaksi sosial digital di kalangan berbagai usia, terutama remaja dan dewasa muda (Malimbe dkk., 2021).

Data Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) tahun 2023 menunjukkan bahwa kelompok usia 15-19 tahun mencapai 12,5 juta pengguna internet (Muslimah & Pramintari, 2019). Pada 27 Februari 2023, Indonesia

masih berada di peringkat ke-2 dengan jumlah pengguna media sosial TikTok mencapai 109,90 juta (Pramintari dkk., 2023). Data empiris menunjukkan bahwa mayoritas pengguna TikTok di Indonesia berada pada rentang usia 18-24 tahun (34,9%), diikuti kelompok 25-34 tahun (28,2%), serta sejumlah pengguna usia 13-17 tahun yang juga aktif menggunakan aplikasi ini. Pengguna TikTok bergantung pada konten visual berbentuk video pendek sebagai sumber hiburan. Selain itu, pengguna menunjukkan berbagai perilaku seperti mencari hiburan, interaksi sosial, serta pembentukan identitas diri melalui eksistensi di platform TikTok (Darmawan & Sari, 2024).

Sebagian besar penelitian terdahulu mengkaji penggunaan media sosial, citra tubuh, dan gangguan makan secara umum tanpa menyoroti karakteristik platform tertentu yang dapat memengaruhi hasil penelitian. TikTok sebagai platform berbasis video pendek dengan sistem algoritma yang mampu menyajikan konten secara berulang dan visual yang dominan memungkinkan pengguna menerima paparan yang lebih intens dibandingkan media sosial lainnya sehingga berpotensi menimbulkan pengaruh yang berbeda terhadap pandangan tubuh maupun perilaku makan pada remaja. Kajian yang secara khusus menelaah intensitas penggunaan media sosial, citra tubuh, dan gangguan makan pada remaja di Indonesia juga masih terbatas sehingga diperlukan penelitian yang lebih mendalam pada konteks tersebut. Hasil studi pendahuluan melalui wawancara menunjukkan adanya indikasi bahwa citra tubuh negatif serta tingginya intensitas penggunaan TikTok berkaitan dengan peningkatan kecenderungan gangguan makan pada remaja pengguna platform tersebut. Penelitian ini menjadi relevan karena masa remaja merupakan fase penting dalam pembentukan identitas diri ketika paparan media sosial dan penilaian terhadap kondisi fisik dapat memberikan pengaruh yang kuat terhadap munculnya gangguan makan.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang di atas maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Apakah terdapat hubungan signifikan antara intensitas penggunaan media sosial dengan gangguan makan pada remaja pengguna Tiktok?
2. Apakah terdapat hubungan signifikan antara citra tubuh dengan gangguan makan pada remaja pengguna Tiktok?
3. Apakah terdapat hubungan signifikan antara intensitas penggunaan media sosial dan citra tubuh pada remaja pengguna TikTok?
4. Apakah terdapat pengaruh antara intensitas penggunaan media sosial dan citra tubuh dengan gangguan makan pada remaja pengguna TikTok?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan uraian rumusan masalah di atas maka tujuan penelitian ini sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dengan gangguan makan pada remaja pengguna Tiktok.
2. Untuk mengetahui hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dengan gangguan makan pada remaja pengguna Tiktok.
3. Untuk mengetahui hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dan citra tubuh pada remaja pengguna TikTok.
4. Untuk mengetahui pengaruh antara intensitas penggunaan media sosial dan citra tubuh dengan gangguan makan pada remaja pengguna TikTok.

D. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat secara teoritis maupun manfaat praktis, diantaranya sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menambah bukti empiris mengenai hubungan intensitas penggunaan media sosial dan citra tubuh dengan gangguan makan pada remaja pengguna Tiktok yang memiliki risiko gangguan makan, serta memperkaya kajian dalam bidang psikologi perkembangan dan psikologi klinis.

2. Manfaat Praktis

a) Bagi Remaja

Hasil penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan pemahaman siswa mengenai pengaruh intensitas penggunaan TikTok dan citra tubuh terhadap gangguan makan. Selain itu, penelitian ini dapat mendorong siswa untuk menggunakan media sosial secara lebih bijak, mengembangkan citra tubuh yang positif, serta menerapkan perilaku makan yang sehat.

b) Bagi guru bimbingan dan konseling

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan bagi guru BK dalam menyusun program psikoedukasi, layanan konseling, serta kegiatan preventif yang berkaitan dengan penggunaan media sosial, citra tubuh, dan pencegahan gangguan makan pada remaja.

c) Bagi sekolah

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar bagi pihak sekolah dalam mengembangkan program promosi kesehatan mental dan kesehatan fisik, serta mendukung pelaksanaan kegiatan edukasi mengenai penggunaan media sosial yang sehat, citra tubuh positif, dan pencegahan gangguan makan di lingkungan sekolah.

d) Bagi peneliti selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi ilmiah bagi peneliti selanjutnya dalam mengembangkan penelitian mengenai intensitas penggunaan media sosial, citra tubuh, dan gangguan makan, baik dengan melibatkan populasi yang lebih luas, menambahkan variabel lain, maupun menggunakan desain penelitian yang berbeda.