

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **A. Kajian Pustaka**

##### **1. Gangguan Makan**

###### **a. Definisi Gangguan Makan**

Menurut Garner dkk. (1982), gangguan makan sebagai pola yang mencerminkan kekhawatiran berlebihan terhadap berat badan, bentuk tubuh, dan perilaku makan yang dipengaruhi oleh reaksi emosional seperti sikap, perasaan, dan tingkah laku terhadap makanan (Garner dkk., 1982).

Sejumlah perilaku terkait makan yang berlangsung terus-menerus menjadi ciri utama gangguan makan. Gangguan ini mengakibatkan perubahan pada konsumsi maupun penyerapan nutrisi, sehingga kesehatan fisik terganggu dan fungsi psikososial individu mengalami penurunan yang signifikan (American Psychiatric Association, 2022).

Menurut Noe dkk. (2019), gangguan makan merupakan kondisi yang ditandai oleh pola makan yang tidak normal dan menunjukkan adanya permasalahan dalam perilaku makan. Kondisi ini merujuk pada perubahan kebiasaan makan yang muncul akibat kekhawatiran individu terhadap dirinya sehingga memengaruhi cara mengatur serta mengontrol konsumsi makanan (Hendrawati dkk., 2022).

Menurut Sharan & Sundar (2015), gangguan makan merupakan kondisi psikiatrik yang menimbulkan dampak serius terhadap aspek psikologis maupun kesehatan fisik. Kondisi ini termasuk salah satu gangguan kejiwaan dengan tingkat mortalitas yang tinggi sehingga memerlukan perhatian khusus dalam upaya pencegahan dan penanganannya. (Hendrawati dkk., 2022).

Menurut Fairburn (2008), gangguan makan dapat terjadi karena adanya distorsi kognitif terkait makanan, bentuk tubuh, dan berat badan (A. D. Pratiwi & Widianoro, 2025).

Berdasarkan pengertian diatas, peneliti menyimpulkan bahwa gangguan makan merupakan kondisi psikologis yang menetap dan serius, ditandai oleh distorsi persepsi tubuh, kebutuhan kontrol yang berlebihan, serta standar diri yang tinggi, yang termanifestasi dalam perilaku makan maladaptif seperti diet ekstrem, dorongan bulimia, preokupasi terhadap makanan, dan pembatasan makan yang berdampak pada kesehatan fisik, kondisi mental, serta fungsi sosial.

#### **b. Aspek Gangguan Makan**

Menurut Garner (1982), terdapat 3 aspek gangguan makan yaitu, sebagai berikut:

##### 1) *Dieting*

Mencerminkan kekhawatiran berlebih terhadap peningkatan berat badan, dorongan kuat untuk menjadi kurus, serta kecenderungan melakukan perhatian terhadap asupan makanan yang bernutrisi, menghindari makanan berkarbohidrat, yang didasari oleh pemikiran untuk mengurangi berat badan.

##### 2) *Bulimia and food preoccupation*

Merepresentasikan gangguan pada kontrol impuls makan, preokupasi kognitif terhadap makanan dan bentuk tubuh, serta adanya kecenderungan episode makan berlebihan (*binge eating*) yang diikuti oleh respons emosional negatif, seperti rasa bersalah dan keinginan untuk mengeluarkan kembali makanan yang dimakan.

##### 3) *Oral Control*

Menggambarkan pola pengendalian makan yang sangat ketat, penolakan terhadap rasa lapar, menunda waktu makan, kecenderungan menghindari makanan, serta penggunaan strategi makan yang lambat sebagai bentuk kontrol diri yang maladaptif.

Kemudian, aspek gangguan makan menurut Fairburn dan Beglin (2008), dalam (Permanasari & Arbi, 2022), yaitu sebagai berikut:

1) Pembatasan makan

Mengukur kecenderungan mengontrol atau membatasi asupan makanan secara sadar. Termasuk diet ketat, puasa, pembatasan kalori.

2) Kekhawatiran terhadap makan

Mewakili kecemasan atau pikiran berlebihan soal makan: rasa bersalah setelah makan, ketakutan kehilangan kontrol, obsesi pada makanan.

3) Kekhawatiran terhadap bentuk tubuh

Mengukur sejauh mana individu khawatir atau terobsesi dengan bentuk, ukuran tubuh, evaluasi diri berdasarkan bentuk tubuh.

4) Kekhawatiran terhadap berat badan

Fokus pada evaluasi berat badan, ketakutan menjadi gemuk, ketidakpuasan terhadap berat badan.

**c. Faktor yang Memengaruhi Gangguan Makan**

Faktor yang memengaruhi gangguan makan dalam (Saraswati & Suarya, 2024), diantara lain:

1) Citra tubuh

Citra tubuh memiliki peran dalam munculnya gangguan makan pada remaja karena persepsi yang negatif terhadap kondisi fisik dapat meningkatkan kecenderungan terjadinya gangguan makan sedangkan persepsi yang positif terhadap tubuh dapat membantu menurunkan risiko munculnya gangguan tersebut sehingga remaja lebih mampu menerima dan menghargai kondisi dirinya secara sehat. Garner dkk. (1982, dalam Syafiqah & Syafiyah, 2024) menyatakan bahwa citra tubuh yang negatif memiliki korelasi dengan gangguan makan terutama pada jenis *anorexia nervosa* dan *binge eating disorders*.

## 2) Kelompok teman sebaya

Kelompok teman sebaya (*peer group*) dapat menjadi risiko gangguan makan pada remaja, terutama ketika ditandai oleh dinamika sosial yang negatif. Dampak tersebut muncul dalam bentuk rendahnya toleransi terhadap perbedaan, eksklusivitas kelompok, perasaan iri, persaingan internal, serta konflik antar kelompok, yang semakin kuat apabila individu tidak memenuhi standar atau norma yang berlaku dalam kelompok. Tekanan sosial dalam *peer group* terbukti berkaitan dengan kecenderungan gangguan makan, salah satunya *anoreksia nervosa*. Tekanan teman sebaya, meskipun tidak dominan secara jumlah kasus, tetap merupakan faktor psikososial yang relevan dalam menjelaskan munculnya perilaku makan menyimpang pada remaja.

## 3) *Body Shaming*

*Body shaming* merupakan bentuk perundungan yang dilakukan melalui kekerasan verbal dan menjadi salah satu faktor psikososial yang berkontribusi terhadap kecenderungan *anoreksia nervosa* pada remaja perempuan. Hasil penelitian Sari dan Rosyidah (2020) menunjukkan bahwa pengalaman menerima *body shaming* mampu menjelaskan sebesar 13,5% variansi kecenderungan *anoreksia nervosa*. Fenomena tersebut lebih sering ditemukan pada remaja akhir khususnya usia 19-21 tahun karena pada tahap perkembangan ini individu cenderung lebih peka terhadap penilaian yang berkaitan dengan citra tubuh.

## 4) Kepercayaan diri

Kepercayaan diri merupakan salah satu faktor yang berperan dalam munculnya gangguan makan pada remaja. Individu yang mengalami gangguan makan cenderung menunjukkan tingkat kepercayaan diri yang lebih rendah karena menilai kondisi tubuhnya tidak sesuai dengan harapan yang dimiliki. Rendahnya kepercayaan diri dapat memunculkan berbagai permasalahan psikologis dan

sosial seperti kesulitan dalam interaksi sosial meningkatnya stres depresi kecemasan serta perubahan perilaku makan yang kurang sehat.

#### 5) Gangguan jiwa

Gangguan jiwa dipahami sebagai kondisi yang memengaruhi kemampuan individu dalam mengendalikan proses kognitif emosi dan perilaku sehingga dapat menghambat pelaksanaan aktivitas sehari-hari secara optimal. Hasil penelitian Susanti dan Marchira (2021), terhadap 185 remaja menunjukkan adanya hubungan antara kecenderungan gangguan jiwa khususnya depresi dengan munculnya gangguan makan pada kelompok remaja.

#### 6) Intensitas penggunaan media sosial

Tingginya intensitas penggunaan media sosial serta paparan konten yang diterima berkaitan dengan munculnya perilaku gangguan makan pada remaja laki-laki maupun perempuan (Firdawiyanti dkk., 2023). Sidani, dkk. (2016, dalam Firdawiyanti dkk., 2023) menyatakan bahwa individu yang lebih banyak menggunakan menjelaskan bahwa individu yang menggunakan media sosial dalam durasi yang lebih tinggi cenderung menerima lebih banyak paparan gambar video dan informasi yang kurang tepat sehingga dapat meningkatkan risiko terjadinya gangguan makan.

### **d. Jenis Gangguan Makan**

Menurut Chairi (2018, dalam Saraswati & Suarya, 2024). gangguan makan dibagi menjadi tiga jenis yakni, *anoreksia nervosa*, *bulimia nervosa*, dan *binge-eating*. Akan tetapi terdapat jenis gangguan makan lain yakni pica dan ruminasi yang biasanya tidak terdiagnosa pada remaja. Jenis-jenis gangguan makan dalam (American Psychiatric Association, 2022), 3 jenis dari gangguan makan, yaitu:

#### 1. *Anorexia nervosa*

*Anorexia nervosa* merupakan gangguan makan yang ditandai oleh ketakutan yang sangat kuat terhadap kenaikan berat badan atau menjadi

gemuk sehingga individu terus melakukan berbagai perilaku yang menghambat penambahan berat badan meskipun kondisi tubuhnya sudah berada di bawah batas normal. Gangguan ini juga ditandai oleh distorsi dalam memandang bentuk maupun berat badan yang membuat penilaian terhadap diri sangat dipengaruhi oleh kondisi fisik serta disertai rendahnya kesadaran terhadap risiko kesehatan akibat berat badan yang terlalu rendah. Diagnosis *anorexia nervosa* dapat dikenali melalui beberapa karakteristik, yaitu:

- a) Ketidakmauan mempertahankan berat badan sesuai batas minimal berdasarkan usia dan tinggi badan.
- b) Munculnya ketakutan yang berlebihan terhadap kenaikan berat badan meskipun berada dalam kondisi kekurangan berat badan.
- c) Kecenderungan meniru pengalaman orang lain yang dianggap berhasil menurunkan berat badan untuk diterapkan pada diri sendiri
- d) Tidak mengalami menstruasi selama tiga siklus berturut-turut pada perempuan.

## 2. *Bulimia nervosa*

Bentuk suatu gangguan makan yang berasal dari bahasa latin *bous* (kepala sapi) dan *limos* (makan) sehingga menggambarkan kondisi individu yang memiliki dorongan untuk mengonsumsi makanan dalam jumlah sangat besar kemudian berupaya mengeluarkannya kembali secara sengaja melalui muntah paksa atau penggunaan obat tertentu. Diagnosis *bulimia nervosa* dapat ditegakkan melalui beberapa karakteristik, seperti:

- a) Terjadinya episode makan dalam jumlah besar secara berulang.
- b) Adanya perilaku kompensasi setelah makan seperti muntah paksa penggunaan obat puasa atau olahraga berlebihan berlangsungnya siklus makan berlebihan.
- c) Perilaku kompensasi setidaknya dua kali dalam seminggu, selama minimal tiga bulan.
- d) Adanya kecenderungan menilai diri berdasarkan bentuk tubuh dan berat badan yang dimiliki.

### 3. *Binge Eating Disorders*

*Binge eating disorders* adalah gangguan makan yang ditandai oleh konsumsi makanan dalam jumlah berlebihan disertai hilangnya kendali selama episode makan berlangsung tanpa diikuti perilaku kompensasi seperti memuntahkan kembali makanan yang telah dikonsumsi. Dalam menegakkan diagnosis *binge eating disorders* terdapat beberapa karakteristik, seperti:

- a) Kesulitan dalam mengendalikan nafsu makan dan memakan makanan dalam porsi banyak dalam waktu lebih dari dua jam.
- b) Timbul perasaan bersalah sesudah makan banyak.
- c) Selama tiga bulan, orang yang menderita *binge eating* minimal terjadi dalam seminggu sekali.
- d) Pada orang yang menderita *binge eating* tidak memuntahkan makanan yang telah dikonsumsi.
- e) *Binge eating* berorelasi dengan tiga ciri yaitu, makan lebih cepat daripada biasanya, makan hingga merasa sangat kenyang dan tidak nyaman, meskipun tidak lapar, dan makan dalam porsi sangat besar, sering menarik diri karena malu serta diikuti rasa benci diri, depresi, atau rasa bersalah

#### **e. Penelitian Sebelumnya Mengenai Gangguan Makan**

Dalam penelitian yang berjudul “*Citra tubuh Dengan Gangguan Makan Binge Eating Disorder Pada Remaja Putri Usia 16-18 Tahun*” yang dilakukan oleh Puspita dan Estiningtyas (2024), terdapat korelasi kuat antara citra tubuh dengan gangguan makan jenis *binge eating disorder* pada remaja. Citra tubuh yang negatif berisiko mengalami gangguan makan pada remaja perempuan (Puspita & Estiningtyas, 2024).

Dalam penelitian berjudul “*Tekanan Teman Sebaya Dan Intensitas Penggunaan Media Sosial Instagram Terhadap Gangguan Makan Pada Remaja Di SMP Singkawang.*” yang dilakukan oleh Sinaga dkk. (2023), Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan antara intensitas penggunaan sosial media dan gangguan makan. Remaja yang menggunakan media sosial cenderung

memiliki citra tubuh yang negatif, yang mendorong mereka untuk membatasi porsi makan mereka untuk mendapatkan tubuh yang kurus dan ideal (Sinaga dkk., 2023).

## **2. Intensitas Penggunaan Media Sosial**

### **a. Definisi Intensitas Penggunaan Media Sosial**

Menurut Olufadi (2016), intensitas penggunaan media sosial adalah tingkat penggunaan media sosial yang dapat diukur melalui kualitas dan kuantitas, yang keduanya tentu memiliki sifat subjektif bagi setiap individu. Kualitas merujuk pada manfaat bagi pengguna media sosial tertentu. Keunikan ini memberikan dorongan bagi pengguna untuk aktif di berbagai platform. Sedangkan kuantitas, berkaitan dengan frekuensi dan durasi waktu yang digunakan individu untuk mengakses media sosial (Olufadi, 2016).

Menurut Ajzen (2005), intensitas penggunaan media sosial yaitu keinginan yang dimiliki oleh individu ketika mengakses media sosial memberikan motivasi yang dapat memberi pengaruh pada perilaku individu. (Kusumaisna & Satwika, 2023).

Menurut Annisa dkk. (2020), intensitas penggunaan media sosial merujuk pada tingkat keterlibatan individu dalam memanfaatkan berbagai fitur yang tersedia pada media sosial yang tercermin melalui durasi penggunaan serta frekuensi akses yang dilakukan dalam kehidupan sehari-hari (Sudiani & Ariyanto, 2023).

Menurut Hidayatun (2015), intensitas penggunaan media sosial dapat ditinjau dari aspek kualitas dan kuantitas. Aspek kualitas menggambarkan tingkat perhatian serta ketertarikan individu dalam menggunakan media sosial yang melibatkan keterlibatan emosional minat dan penghayatan selama mengakses berbagai konten yang tersedia. Aspek kuantitas menunjukkan seberapa sering dan seberapa lama individu menggunakan media sosial yang dapat diamati melalui frekuensi akses dan durasi penggunaan (Sudiani & Ariyanto, 2023).

Menurut Andarwati (2016), intensitas penggunaan media sosial merupakan ukuran yang menggambarkan tingkat keterlibatan individu dalam menggunakan media sosial yang mencakup aspek frekuensi dan durasi penggunaan. Ukuran tersebut menunjukkan seberapa sering serta seberapa lama seseorang mengakses media sosial dalam aktivitas sehari-hari (Kusumaisna & Satwika, 2023).

Berdasarkan berbagai definisi yang telah dipaparkan peneliti menyimpulkan bahwa intensitas penggunaan media sosial merupakan tingkat keterlibatan individu dalam menggunakan media sosial yang ditunjukkan melalui perhatian ketertarikan dan keterlibatan emosional selama mengakses berbagai konten serta tercermin dari frekuensi dan durasi penggunaan media sosial.

#### **b. Aspek Intensitas Penggunaan Media Sosial**

Aspek intensitas penggunaan media sosial menurut Olufadi yaitu, sebagai berikut:

##### 1) *Relaxing and free periods* (Relaksasi dan waktu luang)

Aspek ini menggambarkan penggunaan media sosial pada saat individu ingin bersantai sekedar melepas lelah atau menikmati waktu luang. Individu memanfaatkan media sosial sebagai sarana hiburan, misalnya menonton video pendek, atau membaca konten ringan untuk mengisi waktu luang dan anpa tekanan.

##### 2) *Academic related periods* (Periode terkait akademis)

*Aspek* ini menunjukkan penggunaan media sosial yang berhubungan dengan aktivitas akademik. Contohnya seperti mencari referensi untuk tugas, berdiskusi dengan teman, mengikuti grup belajar, atau mengakses informasi pendidikan. Tujuannya lebih bersifat produktif dan mendukung proses belajar.

##### 3) *Public places related use* (Penggunaan terkait tempat umum)

Aspek ini menunjukkan pada kebiasaan individu menggunakan media sosial saat berada di ruang publik, seperti transportasi umum, sekolah, atau fasilitas umum lainnya. Aktivitas

ini sering dilakukan untuk tetap terhubung dengan teman atau sekedar mencari hiburan, serta memanfaatkan waktu saat sedang menunggu.

4) *Stress related periods* (Periode terkait stress)

Aspek ini menggambarkan penggunaan media sosial sebagai cara individu untuk mengatasi stress atau emosi negatif. Individu membuka media sosial untuk merasa lebih tenang, mengalihkan perhatian dari masalah, mencari serta mendapatkan dukungan sosial, atau sekedar mencari hiburan untuk mengurangi rasa stress yang dialami individu.

5) *Motives for use* (Motif penggunaan)

Aspek ini menekankan alasan atau motif individu menggunakan media sosial. Motifnya seseorang menggunakan media sosial yaitu bersosialisasi, mencari hiburan, menambah pengetahuan, membangun jati diri, hingga mendapatkan pangakuan sosial.

Aspek intensitas penggunaan media sosial menurut Ajzen (2005, dalam Kusumaisna & Satwika, 2023), yaitu sebagai berikut:

1) Perhatian

Aspek ini menggambarkan sejauh mana individu memusatkan fokus dan konsentrasi saat menggunakan media sosial. Perhatian tercermin dari keterlibatan kognitif individu terhadap konten yang diakses, seperti kesediaan untuk memperhatikan informasi, visual, atau interaksi yang muncul.

2) Penghayatan

Aspek ini menggambarkan individu tidak hanya memperhatikan konten, tetapi juga larut secara emosional dan mental, sehingga penggunaan media sosial terasa menarik dan bermakna. Penghayatan ditandai dengan kesulitan melepaskan diri dari aktivitas penggunaan media sosial dan berkurangnya kesadaran terhadap lingkungan sekitar.

### 3) Durasi

Aspek ini menggambarkan lamanya waktu yang dihabiskan individu dalam menggunakan media sosial dalam satu kali atau beberapa kali penggunaan. Durasi mencerminkan sejauh mana media sosial menjadi bagian dari aktivitas sehari-hari individu.

### 4) Frekuensi

Aspek ini menggambarkan seberapa sering individu menggunakan media sosial dalam periode waktu tertentu, seperti per hari atau per minggu. Frekuensi penggunaan mencerminkan kebiasaan dan pola perilaku individu dalam mengakses media sosial.

## **c. Faktor yang Memengaruhi Intensitas Penggunaan Media Sosial**

Menurut Cendrawan dan Ajisukmo (2020, dalam Kusumaisna & Satwika, 2023), terdapat beberapa faktor yang memengaruhi intensitas penggunaan media sosial, yakni sebagai berikut:

### 1) Perilaku mencari informasi

Perilaku mencari informasi merujuk pada kebutuhan kognitif individu untuk memperoleh pengetahuan, memperbarui pengetahuan atau informasi, atau pemahaman tentang dunia sosialnya. Media sosial menyediakan akses informasi yang cepat, beragam, dan mudah dijangkau, sehingga individu menggunakannya sebagai sarana untuk memperoleh pengetahuan, mengikuti perkembangan isu, serta mengetahui aktivitas sosial di lingkungannya.

### 2) Perilaku hedonis

Media sosial menawarkan berbagai bentuk hiburan dan kepuasan instan, seperti konten visual menarik dan interaksi sosial. Dorongan untuk memperoleh kesenangan dan menghindari kebosanan atau emosi negatif membuat individu cenderung menggunakan media sosial secara berulang dan dalam waktu yang lebih lama.

### 3) Rasa kekomunitasan

Media sosial memungkinkan individu merasa menjadi bagian dari suatu kelompok melalui interaksi, komunikasi, dan partisipasi dalam aktivitas sosial daring. Perasaan diterima, diakui, dan terhubung dengan orang lain mendorong individu untuk terus terlibat dalam media sosial guna mempertahankan hubungan sosial dan identitas kelompoknya.

#### **d. Penelitian Sebelumnya Mengenai Intensitas Penggunaan Media Sosial**

Dalam penelitian berjudul “*Gangguan Makan pada Remaja Dipengaruhi Oleh Media Sosial Melalui Citra tubuh Negatif*” yang dilakukan oleh Tunga (2022), penelitian mengungkapkan bahwa media sosial berkontribusi terhadap gangguan makan melalui mekanisme citra tubuh negatif. Faktor utama yang memicu hal ini meliputi paparan media sosial yang berlebihan dan konten yang menampilkan standar tubuh ideal, yang umumnya mengarah pada bentuk tubuh kurus (Tunga, 2022).

Dalam penelitian yang berjudul “*Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial dan Body Image dengan Gangguan Makan Siswa SMAN 5 Jakarta*” yang dilakukan oleh Firdawiyanti dkk. (2023), terdapat hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dan gangguan makan pada remaja yang menunjukkan bahwa peningkatan intensitas penggunaan media sosial berkaitan dengan meningkatnya risiko mengalami gangguan makan sedangkan intensitas penggunaan yang lebih rendah berkaitan dengan risiko gangguan makan yang lebih kecil (Firdawiyanti dkk., 2023).

### **3. Citra tubuh**

#### **a. Definisi Citra Tubuh**

Menurut Cash (2004), citra tubuh mengacu pada persepsi individu tentang bentuk dan ukuran serta pengalaman mereka yang memengaruhi

evaluasi atribut fisik mereka, namun tidak terbatas pada penampilan fisik pada individu tersebut (Cash, 2004).

Menurut Cash & Pruzinsky (2002), sikap seseorang terhadap tubuhnya, yang meliputi penilaian positif dan negatif, disebut sebagai citra tubuh. Tingkat kepuasan atau ketidakpuasan terhadap keadaan tubuh menjadi dasar penilaian ini, dengan memperhatikan evaluasi dan keyakinan yang dimiliki individu (Fatimah & Oktaviana, 2023).

Menurut Thompson (2000), citra tubuh adalah cara individu mempersepsikan bentuk dan ukuran tubuhnya, pikiran atau keyakinan mengenai penampilan fisik, serta perasaan dan evaluasi emosional terhadap tubuhnya sendiri (Utari & Ariwilani, 2025).

Menurut Rozika & Ramdhani (2016), citra tubuh merupakan persepsi dan penilaian subjektif individu terhadap kondisi fisiknya yang mencakup berat badan maupun bentuk tubuh serta terbentuk melalui interpretasi pribadi terhadap penilaian sosial dan norma yang berlaku di lingkungan sekitarnya (Putri, 2025).

Rombe mengemukakan, citra tubuh lahir dari penilaian subyektif berupa positif atau negatif diri individu tersebut sehingga individu memiliki kepuasan atau ketidakpuasan terhadap bentuk tubuhnya (Saniyah & Nasution, 2024).

Berdasarkan pengertian diatas, peneliti menyimpulkan bahwa citra tubuh adalah cara seseorang memandang dan menilai tubuhnya sendiri, secara positif atau negatif, yang dibentuk oleh persepsi pribadi dan pengaruh penilaian orang lain, serta berdampak pada kepuasan atau ketidakpuasan terhadap tubuhnya.

#### **b. Aspek Citra Tubuh**

Aspek citra tubuh menurut Cash (2004), yaitu sebagai berikut:

##### 1) *Appearance evaluation* (evaluasi penampilan)

Yaitu penilaian terhadap tubuh, perasaan menarik atau tidak menarik, kenyamanan terhadap penampilan secara keseluruhan.

2) *Appearance orientation* (orientasi penampilan)

Yaitu perhatian individu terhadap penampilannya dan usaha individu untuk memperbaikinya.

3) *Body areas satisfaction* (kepuasan terhadap bagian tubuh)

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

4) *Overweight preoccupation* (kecemasan menjadi gemuk)

Yaitu kecemasan akan gemuk dan kewaspadaan akan berat badan yang menimbulkan kecenderungan melakukan diet untuk menurunkan berat badan serta membatasi pola makan.

5) *Self-classified weight* (pengkategorian ukuran tubuh):

Yaitu bagaimana seseorang memandang, mempersepsi, dan menilai berat badannya.

Aspek citra tubuh menurut Thompson (2000), dalam (Utari & Ariwilani, 2025) yaitu, sebagai berikut:

1) Persepsi terhadap bagian-bagian tubuh dan penampilan secara keseluruhan

Bentuk tubuh dapat dipandang sebagai representasi diri individu, karena melalui penampilan fisik tersebut seseorang dinilai oleh orang lain sekaligus melakukan penilaian terhadap dirinya sendiri. Selain itu, kondisi bentuk tubuh dan penampilan, baik yang dianggap positif maupun negatif, dapat memunculkan perasaan senang atau tidak senang terhadap tubuh yang dimiliki.

2) Perbandingan dengan orang lain

Individu cenderung melakukan penilaian dengan membandingkan dirinya dengan orang lain, baik dalam kategori lebih baik maupun lebih buruk. Proses perbandingan ini dapat menimbulkan prasangka terhadap diri sendiri maupun orang lain,

terutama ketika individu menilai penampilan dirinya dengan penampilan fisik orang lain.

3) Sosial budaya (reaksi terhadap orang lain)

Individu juga dapat membentuk penilaian berdasarkan reaksi sosial terhadap orang lain. Apabila seseorang dipersepsikan menarik secara fisik, maka gambaran yang terbentuk terhadap orang tersebut cenderung mengarah pada penilaian yang positif, yang selanjutnya dapat memengaruhi cara individu menilai dirinya sendiri.

**c. Faktor yang Memengaruhi Citra Tubuh**

Menurut (Alfian dkk., 2021) faktor-faktor yang memengaruhi citra tubuh diantara lain, yaitu :

1) Harga diri

Ketidakpuasan citra tubuh memiliki hubungan negatif dengan harga diri, namun berhubungan positif dengan kecemasan dan depresi terkait massa tubuh. Dengan demikian, semakin meningkatnya ketidakpuasan citra tubuh akan diikuti oleh penurunan harga diri serta peningkatan kecemasan dan depresi terhadap tubuh

2) Jenis kelamin

Persepsi citra tubuh pada kategori positif lebih sering ditemukan pada laki-laki dibandingkan perempuan. Sebaliknya, persepsi citra tubuh kategori negatif lebih dominan pada perempuan dibandingkan pada laki-laki.

3) Perilaku mengonsumsi makanan

Persepsi positif tentang citra tubuh lebih banyak ditemui pada orang dengan pola makan sehat daripada pola makan tidak sehat. Sebaliknya, persepsi negatif tentang citra tubuh lebih sering muncul pada orang dengan pola makan tidak sehat dibandingkan pola makan sehat.

4) Hubungan interpersonal

Citra tubuh negatif lebih banyak dijumpai pada hubungan interpersonal yang kurang baik dengan individu lain di lingkungannya. Individu dengan citra tubuh yang positif memiliki hubungan interpersonal yang lebih baik dengan individu lain di lingkungannya.

5) Intensitas penggunaan media sosial

Intensitas penggunaan media sosial yang berlebihan memiliki dampak pola pikir, sikap, dan perilaku remaja terhadap lingkungan yang dapat memengaruhi kepercayaan diri pada remaja. Fenomena ini dikaitkan dengan media sosial yang menyediakan konten-konten mengenai tubuh ideal yang dapat membuat citra tubuh pada remaja menjadi negatif (Sinaga dkk., 2023).

**d. Penelitian Sebelumnya Mengenai Citra Tubuh**

Dalam penelitian berjudul *“Hubungan Persepsi Citra tubuh dengan Gangguan Makan pada Remaja Putri: Studi Pendekatan Cross Sectional”* yang dilakukan oleh Andini dkk. (2025), terdapat hubungan signifikan antara persepsi citra tubuh dan gangguan makan pada remaja perempuan. Sebanyak 71,40% remaja putri memiliki persepsi citra tubuh yang negatif, dan 81% mengalami gangguan makan. Semakin negatif persepsi citra tubuh seorang remaja, semakin besar kemungkinan ia mengalami gangguan makan (Andini dkk., 2025).

Dalam penelitian berjudul *“Social Media Effects Regarding Eating Disorders and Body Image in Young Adolescents”* yang dilakukan oleh Suhag dan Rauniyar (2024), Penelitian mengungkapkan bahwa internet dan media sosial memiliki pengaruh signifikan terhadap citra tubuh dan pola makan, khususnya pada kelompok remaja. Konten media sosial yang menampilkan standar tubuh ideal yang tidak realistis memicu ketidakpuasan terhadap tubuh individu. Ketidakpuasan ini meningkatkan risiko gangguan makan

seperti *anoreksia*, *bulimia*, dan *binge eating* (Suhag & Rauniyar, 2024).

#### **4. Remaja**

##### **a. Definisi Remaja**

Menurut KBBI, remaja diartikan sebagai individu muda yang mulai beranjak dewasa, telah keluar dari masa kanak-kanak, dan berada pada usia yang secara sosial sering dikaitkan dengan kesiapan menikah. Menurut Santrock, remaja adalah tahap transisi dari anak ke dewasa yang ditandai perubahan fisik cepat dan nyata, terutama pada fase pubertas (Mustikhatul dkk., 2025). Perubahan pada tahap ini mencakup pertumbuhan tinggi badan, perkembangan fisiologis sesuai jenis kelamin, serta perubahan internal tubuh yang dipengaruhi oleh faktor hormon, genetika, dan proses biologis individu. Pada tahapan ini, remaja umumnya berada dalam rentang usia 10 hingga 21 tahun (Mustikhatul dkk., 2025).

##### **b. Tahap Perkembangan Remaja**

Tugas perkembangan remaja menurut Santrock merupakan serangkaian kemampuan dan perubahan yang harus dicapai oleh remaja agar dapat berfungsi secara sehat dan mandiri dalam kehidupan dewasa (Mustikhatul dkk., 2022). Tugas-tugas ini dijabarkan sebagai berikut:

1) Hubungan dengan teman sebaya

Remaja diharapkan membentuk ikatan sosial yang lebih dewasa dan intim dengan rekan seumuran, baik sesama jenis maupun berbeda jenis, guna memperkuat identitas sosialnya.

2) Penyesuaian dengan perubahan fisik

Remaja wajib menyikapi transformasi fisiknya dengan positif serta memanfaatkannya secara optimal.

3) Perilaku sosial yang bertanggung jawab

Remaja mampu berperilaku sosial sesuai norma, dengan menghormati hak serta kewajiban di lingkungan sekitarnya.

#### 4) Pengembangan nilai dan ideologi

Remaja membentuk serta memperkuat sistem nilai dan keyakinan yang menjadi dasar keputusan hidup seumur hidup.

#### c. Penelitian Sebelumnya Mengenai Remaja

Dalam penelitian yang berjudul “*Hubungan Persepsi Tubuh dengan Kejadian Eating disorder Remaja Putri di Denpasar*” yang dilakukan oleh pratiwi dkk. (2021), penelitian di SMAN 1 Denpasar dengan 190 peserta remaja putri (usia 14–18 tahun) menemukan bahwa 82,1% responden memiliki persepsi tubuh positif dan 86,8% berada pada kategori tidak berisiko gangguan makan. Hasil analisis menunjukkan hubungan signifikan antara persepsi tubuh dan gangguan makan. Remaja putri yang memiliki persepsi tubuh negatif cenderung lebih berisiko mengalami gangguan makan dibandingkan rekan mereka dengan persepsi tubuh positif. (Pratiwi dkk., 2021).

Dalam penelitian yang berjudul “*Pengaruh Ketidakpuasan Tubuh terhadap Kecenderungan Gangguan Makan pada Remaja*” yang dilakukan oleh Permanasari & Arbi (2022), hasil penelitian ini terdapat pengaruh signifikan ketidakpuasan tubuh terhadap kecenderungan gangguan makan. Ketidakpuasan tubuh berpengaruh sebesar 66,7% pada kecenderungan gangguan makan pada remaja (Permanasari & Arbi, 2022).

#### B. Kerangka berpikir

Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis hubungan intensitas penggunaan media sosial dan citra tubuh dengan gangguan makan pada remaja pengguna TikTok. Remaja dipandang sebagai tahap transisi dari masa anak-anak ke masa dewasa, yang ditandai dengan beragam perubahan meliputi perubahan hormonal, emosional, fisik, psikologis, dan sosial (Sinaga dkk., 2023). Pada masa remaja, aspek sosio-emosional memegang peranan krusial karena berdampak pada komunikasi efektif dan pengalaman pribadi. Selain itu, lingkungan sosial turut memengaruhi bagaimana keterampilan emosional remaja berkembang. (Sinaga dkk., 2023).

Media sosial telah menghadirkan perubahan yang signifikan terhadap perilaku manusia melalui kemampuannya sebagai platform yang memfasilitasi interaksi sosial antar pengguna lewat teks gambar dan video yang dapat diakses dengan mudah. Salah satu platform yang banyak digunakan adalah TikTok yang berperan sebagai ruang pertukaran informasi sekaligus hiburan bagi penggunanya. Kehadiran media sosial juga memengaruhi pola pikir sikap dan perilaku remaja terhadap lingkungan sekitar termasuk dalam membentuk kepercayaan diri. Pada masa remaja yang mengalami perubahan fisik dan psikologis individu sering terpapar pada konten yang menampilkan standar tubuh ideal sehingga memunculkan konsep badan ideal sebagai representasi tubuh yang dianggap sempurna. Paparan konten tersebut dapat memberikan dampak negatif terhadap citra tubuh remaja karena mendorong perbandingan sosial yang tidak realistis (Sinaga dkk., 2023).

Gangguan makan pada remaja banyak dipengaruhi oleh citra tubuh yang negatif. Ketidakpuasan terhadap bentuk maupun ukuran tubuh menjadi salah satu faktor utama yang meningkatkan kerentanan terhadap perilaku makan yang maladaptif. Namun, citra tubuh negatif bukan satu-satunya penyebab. Faktor lain seperti intensitas penggunaan media sosial yang menormalisasi standar tubuh tidak realistis yang turut berperan dalam meningkatkan risiko gangguan makan pada remaja (Oktapianingsi & Sartika, 2022).

Intensitas penggunaan media sosial adalah tingkat penggunaan media sosial yang dapat diukur melalui kualitas dan kuantitas. Kualitas merujuk pada manfaat bagi pengguna media sosial tertentu. Keunikan ini memberikan dorongan bagi pengguna untuk aktif di berbagai platform. Sedangkan kuantitas, berkaitan dengan frekuensi dan durasi waktu yang digunakan individu untuk mengakses media sosial (Olufadi, 2016). Menurut Cendrawan dan Ajisukmo (2020, dalam Kusumaisna & Satwika, 2023) intensitas media sosial dipengaruhi oleh faktor-faktor seperti perilaku mencari informasi, perilaku hedonis, serta rasa kekomunitasan.

Menurut Cash (2004), citra tubuh mengacu pada persepsi individu tentang bentuk dan ukuran serta pengalaman mereka yang memengaruhi

evaluasi atribut fisik mereka, namun tidak terbatas pada penampilan fisik pada individu tersebut (Cash, 2004). Tubuh dipengaruhi oleh sosialisasi budaya, pengalaman yang dialami oleh individu, karakteristik fisik, dan faktor kepribadian seperti harga diri (Kumalasari & Rahayu, 2022).

Terdapat hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dengan gangguan makan. Dibuktikan dengan hasil kajian terdahulu menyatakan bahwasannya terdapat hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dengan gangguan makan pada remaja. Sebanyak 37 responden remaja mengalami gangguan makan tinggi serta memiliki intensitas penggunaan media sosial yang sedang (Sinaga dkk., 2023). Penggunaan media sosial secara signifikan memengaruhi persepsi tubuh dan gangguan makan, terutama pada remaja (Suhag & Rauniyar, 2024). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Wilksch dkk., yang menemukan bahwa tingginya intensitas penggunaan media sosial berhubungan dengan gangguan makan pada remaja baik laki-laki maupun perempuan dalam (Wilksch dkk., 2020).

Terdapat hubungan antara citra tubuh dengan gangguan makan pada remaja. Dibuktikan dengan hasil kajian terdahulu menyatakan bahwasannya terdapat hubungan yang signifikan antara citra tubuh dengan gangguan makan terutama dengan jenis *binge eating* pada remaja perempuan berusia 16-18 tahun (Puspita & Estiningtyas, 2024). Hasil penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa 53,7% subjek memiliki citra tubuh negatif dan 44,2% mengalami gangguan makan. Penelitian ini menunjukkan hubungan antara citra tubuh negatif dan gangguan makan pada remaja (Oktapianingsi & Sartika, 2022). Penelitian sebelumnya terdapat hasil Sekitar 7,5% responden berisiko tinggi gangguan makan, khususnya yang mengalami penurunan berat badan drastis serta khawatir dengan citra tubuh mereka (Mallaram dkk., 2023).

Terdapat hubungan antara intensitas media sosial dan citra tubuh terhadap gangguan makan pada remaja. Kajian sebelumnya menemukan hubungan yang signifikan antara gangguan makan dan citra tubuh. 79 orang yang disurvei memiliki risiko mengalami gangguan makan dan memiliki intensitas penggunaan media sosial dalam kategori tinggi, dan 79 orang yang

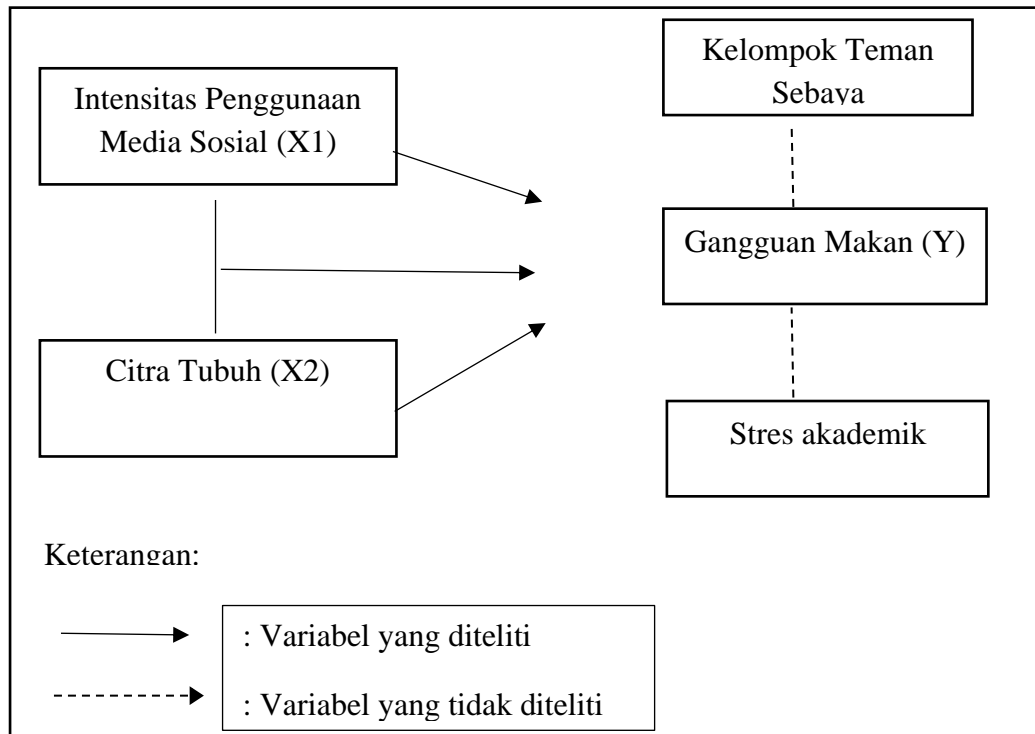
disurvei memiliki risiko mengalami gangguan makan dan memiliki citra tubuh negatif (Firdawiyanti dkk., 2023).

Berdasarkan uraian di atas, terdapat hubungan antara intensitas media sosial (X1) dan citra tubuh (X2) dengan gangguan makan (Y) yang didukung oleh temuan dari penelitian sebelumnya. Faktor lain yang memengaruhi gangguan makan namun tidak diteliti dalam penelitian ini yaitu, sebagai berikut:

1. Hubungan antara kelompok teman sebaya dengan gangguan makanan berhubungan positif. Tekanan sosial dalam *peer group* terbukti berkaitan dengan kecenderungan gangguan makan, salah satunya *anoreksia nervosa*. Tekanan teman sebaya, meskipun tidak dominan secara jumlah kasus, tetap merupakan faktor psikososial yang relevan dalam menjelaskan munculnya perilaku makan menyimpang pada remaja (Saraswati & Suarya, 2024).
2. Hubungan antara stres akademik dengan gangguan makan berhubungan secara positif. stres akademik berperan dalam meningkatkan kecenderungan gangguan makan. Individu dengan stres akademik yang lebih tinggi cenderung mempunyai pola makan yang tidak teratur, seperti mengurangi asupan makanan secara berlebihan atau mengalami episode makan dalam jumlah besar (A. D. Pratiwi & Widianoro, 2025).

Berdasarkan pada uraian di atas, penelitian ini berfokus pada intensitas penggunaan media sosial dan citra tubuh sebagai variabel bebas atau independen dan gangguan makan sebagai variabel terikat atau dependen.

Gambaran dari kerangka berpikir pada penelitian ini disajikan sebagai berikut:



Gambar 1. Kerangka berpikir

(sumber: diolah oleh peneliti)

## B. Hipotesis

Hipotesis adalah jawaban sementara yang akan diuji melalui penelitian. Hipotesis terdiri dari beberapa elemen penting, yaitu dugaan sementara, hubungan antar variabel, dan uji kebenaran (Yam & Taufik, 2021). Hipotesis adalah gagasan yang akan diuji untuk validitasnya atau sebagai solusi temporer untuk pertanyaan peneliti (Hernawati, 2017). Rumusan masalah, tujuan penelitian, landasan teori, dan penelitian sebelumnya membentuk hipotesis penelitian ini:

Ha1: Terdapat hubungan yang signifikan antara intensitas penggunaan media sosial dengan gangguan makan pada remaja pengguna TikTok.

Ho1: Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara intensitas penggunaan media sosial dengan gangguan makan pada remaja pengguna TikTok.

Ha2: Terdapat hubungan yang signifikan antara citra tubuh dengan gangguan makan pada remaja pengguna Tiktok.

H<sub>0</sub>2: Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara citra tubuh dengan gangguan makan pada remaja pengguna Tiktok.

Ha3: Terdapat hubungan yang signifikan antara intensitas penggunaan media sosial dengan citra tubuh pada remaja pengguna Tiktok.

H<sub>0</sub>3: Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara intensitas penggunaan media sosial dengan citra tubuh pada remaja pengguna Tiktok.

Ha4: Terdapat pengaruh yang signifikan antara intensitas penggunaan media sosial dan citra tubuh dengan gangguan makan pada remaja pengguna Tiktok.

H<sub>0</sub>4: Tidak terdapat pengaruh yang signifikan antara intensitas penggunaan media sosial dan citra tubuh dengan gangguan makan pada remaja pengguna Tiktok.

### **C. Orisinalitas dan Perbedaan dengan Penelitian Sebelumnya**

Orisinalitas penelitian meninjau penelitian sebelumnya yang relevan untuk menunjukkan bagaimana penelitian ini berbeda dari penelitian sebelumnya. Tujuan dari orisinalitas penelitian ini adalah untuk memperluas pengetahuan dan menawarkan sudut pandang baru pada masalah yang dibahas (Azmi, 2024). Tabel di bawah ini menunjukkan orisinalitas penelitian peneliti untuk membedakan penelitian ini dari penelitian sebelumnya:

Tabel 1. Orisinalitas dan perbedaan dengan penelitian sebelumnya

No	Identitas Jurnal	Tujuan Penelitian	Subjek & Lokasi Penelitian	Instrumen Penelitian & Teknik Analisis Data	Simpulan	Perbedaan dengan Penelitian yang Sedang Dilakukan
1	Wilksch, S. M., O'Shea, A., Ho, P., Byrne, S., & Wade, T. D. (2020). The relationship between social media use and disordered eating in young adolescents. <i>International Journal of Eating Disorders</i> , 53(1), 96–106. <a href="https://doi.org/10.1002/eat.23198">https://doi.org/10.1002/eat.23198</a>	Untuk mengetahui hubungan antara penggunaan media sosial dan gangguan makan pada remaja.	<b>Subjek penelitian:</b> 534 remaja perempuan dan 462 laki-laki <b>Lokasi:</b> Australia	<b>Instrumen Penelitian:</b> a. <i>Eating Disorder Examination-Questionnaire (EDEQ)</i> b. <i>DE behaviors (Project Eating Among Teens)</i> c. <i>Social media use measures</i> <b>Teknik analisis data:</b> model regresi logistik	Remaja laki-laki dan perempuan memiliki korelasi antara penggunaan media sosial yang tinggi dan gangguan makan (Wilksch dkk., 2020).	<b>Subjek:</b> Remaja SMA pengguna TikTok  <b>Lokasi Penelitian:</b> Bekasi.  <b>Variabel yang Diteliti:</b> a. Variabel X1: intensitas media sosial b. Variabel X2: citra tubuh c. Variabel Y: gangguan makan
2	Saunders, J. F., & Eaton, A. A. (2018). Snaps, Selfies, and Shares: How Three Popular Social Media Platforms Contribute to the Sociocultural Model of Disordered Eating Among Young Women. <i>Cyberpsychology, Behavior, and Social</i>	Penelitian ini bertujuan untuk mengintegrasikan dan menguji model sosiokultural gangguan makan dengan teori-teori yang menjelaskan dampak media sosial terhadap perkembangan	<b>Subjek:</b> 637 remaja perempuan <b>Lokasi:</b> Florida	<b>Instrumen Penelitian:</b> a. <i>SNS uses and gratifications</i> b. <i>Upward and downward appearance comparison scale (UPACS dan DACS)</i>	Tingginya perbandingan terhadap konten di media sosial terdapat hubungan yang sangat kuat antara ketidakpuasan tubuh dan makan berlebihan, muntah paksa, dan pengekangan kognitif. Perilaku-perilaku ini menempatkan individu	<b>Subjek:</b> Remaja SMA pengguna TikTok  <b>Lokasi Penelitian:</b> Bekasi.  <b>Variabel yang Diteliti:</b>

No	Identitas Jurnal	Tujuan Penelitian	Subjek & Lokasi Penelitian	Instrumen Penelitian & Teknik Analisis Data	Simpulan	Perbedaan dengan Penelitian yang Sedang Dilakukan
	<i>Networking</i> , 21(6), 343–354. <a href="https://doi.org/10.1089/cyber.2017.0713">https://doi.org/10.1089/cyber.2017.0713</a>	gangguan makan pada pengguna tiga platform jejaring sosial populer.		c. <i>Body surveillance subscale of the objectified body consciousness scale (OBCS)</i> d. <i>Body dissatisfaction, cognitive restraint, binge eating, purging, and excessive exercise subscales of the eating pathology symptoms inventory (EPSI)</i> <b>Teknik analisis data:</b> MANOVA dan <i>chi-square</i>	pada risiko terbesar untuk mengembangkan gangguan makan klinis (Saunders & Eaton, 2018).	a. Variabel X1: intensitas media sosial b. Variabel X2: citra tubuh c. Variabel Y: gangguan makan
3	Suhag, K., & Rauniyar, S. (2024). Social Media Effects Regarding Eating Disorders and Body Image in Young Adolescents. <i>Cureus</i> , 16(4), 1–11.	Menyelidiki hubungan antara penggunaan media sosial dengan perkembangan pola gangguan makan berlebihan dan	<b>Subjek penelitian:</b> Remaja awal <b>Lokasi:</b> Amerika	<b>Instrumen Penelitian:</b> - <b>Teknik analisis data:</b> Literatur review jurnal	Penggunaan internet dan media sosial sangat berdampak pada persepsi tubuh dan gangguan makan, terutama pada remaja dan anak muda.	<b>Subjek:</b> Remaja SMA pengguna TikTok <b>Lokasi Penelitian:</b> Bekasi.

No	Identitas Jurnal	Tujuan Penelitian	Subjek & Lokasi Penelitian	Instrumen Penelitian & Teknik Analisis Data	Simpulan	Perbedaan dengan Penelitian yang Sedang Dilakukan
	<a href="https://doi.org/10.7759/cureus.58674">https://doi.org/10.7759/cureus.58674</a>	penilaian citra tubuh yang tidak diinginkan.			Instagram, TikTok, dan Facebook sering menampilkan tubuh ideal yang tidak realistis, yang dapat menyebabkan ketidakpuasan fisik, <i>self-objectification</i> , dan perbandingan sosial. Hal ini meningkatkan kemungkinan gangguan makan seperti <i>bulimia</i> , <i>anoreksia</i> , dan <i>binge eating</i> . Faktor tambahan seperti tekanan sosial dan bullying memperburuk keadaan ini (Suhag & Rauniyar, 2024).	<b>Variabel yang Diteliti:</b> a. Variabel X1: intensitas media sosial b. Variabel X2: citra tubuh c. Variabel Y: gangguan makan
4	Mallaram, G. K., Sharma, P., Kattula, D., Singh, S., & Pavuluru, P. (2023). Body Image perception, eating disorder behavior, self-esteem and quality of life: A cross-sectional study among female medical students. <i>Journal of Gangguan</i>	Tujuan penelitian ini adalah untuk mengeksplorasi hubungan antara persepsi citra tubuh, stres yang dirasakan, perilaku gangguan makan, dan kualitas hidup di kalangan mahasiswa	<b>Subjek penelitian:</b> Mahasiswa kedokteran berjenis kelamin perempuan dengan jumlah 777 <b>Lokasi:</b> India	<b>Instrumen Penelitian:</b> a. <i>Body Shape Questionnaire</i> b. <i>Quality of Life Inventory</i> c. <i>Eating Attitudes Test</i> (EAT-26) d. Rosenberg <i>Self-Esteem Scale</i>	Studi ini menemukan korelasi signifikan bahwa citra tubuh negatif dan perilaku makan yang tidak teratur sangat terkait dengan harga diri yang lebih rendah dan kualitas hidup yang lebih buruk. Penelitian menunjukkan bahwa	<b>Subjek:</b> Remaja SMA pengguna TikTok <b>Lokasi Penelitian:</b> Bekasi. <b>Variabel yang Diteliti:</b>

No	Identitas Jurnal	Tujuan Penelitian	Subjek & Lokasi Penelitian	Instrumen Penelitian & Teknik Analisis Data	Simpulan	Perbedaan dengan Penelitian yang Sedang Dilakukan
	<i>makans</i> , 11(1), 225. <a href="https://doi.org/10.1186/s40337-023-00945-2">https://doi.org/10.1186/s40337-023-00945-2</a>	kedokteran perempuan.		<b>Teknik analisis data:</b> Multivariate analysis	sekitar 7,5% responden berada pada risiko tinggi mengalami gangguan makan, terutama mereka yang baru mengalami penurunan berat badan signifikan, memiliki kekhawatiran kuat terhadap bentuk tubuh, atau menunjukkan perilaku seperti <i>binge eating</i> , muntah, dan penggunaan pencahar. Individu dengan BMI lebih tinggi juga cenderung memiliki citra tubuh yang lebih buruk, tingkat harga diri yang lebih rendah, dan kerentanan lebih besar terhadap gangguan makan. Selain faktor biologis dan psikologis, tekanan budaya yang mengidealkan tubuh kurus serta pengaruh media sosial turut memperkuat ketidakpuasan tubuh	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. Variabel X1: intensitas media sosial</li> <li>b. Variabel X2: citra tubuh</li> <li>c. Variabel Y: gangguan makan</li> </ul>

No	Identitas Jurnal	Tujuan Penelitian	Subjek & Lokasi Penelitian	Instrumen Penelitian & Teknik Analisis Data	Simpulan	Perbedaan dengan Penelitian yang Sedang Dilakukan
					dan internalisasi standar kecantikan yang tidak realistis (Mallaram dkk., 2023).	
5	Mannat, S., Shradha S, P., & Bhumika, T. V. (2016). Body Image, Eating Disorders and Role of Media among Indian Adolescents. <i>Journal of Indian Association for Child and Adolescent Mental Health</i> , 12(1), 9–35. <a href="https://doi.org/10.1177/0973134220160102">https://doi.org/10.1177/0973134220160102</a>	Tujuan penelitian ini adalah untuk memperkirakan proporsi remaja yang memiliki kekhawatiran tentang citra tubuh mereka dengan gangguan makan.	<b>Subjek penelitian:</b> 287 remaja perempuan dan 263 remaja laki-laki <b>Lokasi:</b> India	<b>Instrumen Penelitian:</b> a. <i>Socio Cultural Attitudes Towards Appearance Questionnaire</i> (SATAQ3) b. <i>Eating Attitudes Test</i> (EAT-26) <b>Teknik analisis data:</b> Analisis varians dan regresi logistik multinomial	Tokoh terkenal dapat mempengaruhi kekhawatiran remaja tentang citra tubuh mereka yang menyebabkan remaja memiliki citra tubuh negatif yang dapat mengalami gangguan makan (Mannat dkk., 2016).	<b>Subjek:</b> Remaja SMA pengguna TikTok <b>Lokasi Penelitian:</b> Bekasi. <b>Variabel yang Diteliti:</b> a. Variabel X1: intensitas media sosial b. Variabel X2: citra tubuh c. Variabel Y: gangguan makan

(sumber: review jurnal yang dilakukan peneliti)