

HUBUNGAN PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL DENGAN CITRA TUBUH DAN GANGGUAN MAKAN PADA REMAJA

*The Relationship between Social Media Use with Body Image and Eating Disorders
in Adolescent*

Sonia Arinda

Program Studi S1 Gizi, Fakultas Kedokteran, Universitas Negeri Semarang, Semarang, Indonesia

Email: soniaaarindaaa@students.unnes.ac.id

ABSTRAK

Masa remaja adalah periode yang penuh perubahan, sehingga membuat mereka lebih rentan terhadap masalah citra tubuh dan gangguan makan. Tekanan dari lingkungan sosial, perubahan biologis, serta paparan media sosial berbasis visual, seperti Instagram dan TikTok, sering kali memicu perbandingan diri dengan standar tubuh ideal yang tidak realistis. Kondisi ini dapat menimbulkan ketidakpuasan tubuh dan berujung pada perilaku makan yang tidak sehat. Walaupun sudah banyak penelitian yang menelaah keterkaitan penggunaan media sosial dengan persepsi citra tubuh serta risiko gangguan makan, hasil yang diperoleh masih beragam. Oleh karena itu, tinjauan literatur ini dilakukan untuk memahami lebih jauh hubungan tersebut sekaligus melihat implikasinya bagi upaya pencegahan dan promosi kesehatan mental remaja. 11 artikel yang ditelaah berasal dari PubMed, ScienceDirect, dan Google Scholar, dengan rentang publikasi 2015–2025 dalam bahasa Indonesia maupun Inggris. Hasil telaah menunjukkan hubungan yang cukup kompleks. Sebagian besar penelitian menemukan bahwa penggunaan media sosial dengan intensitas tinggi, terutama Instagram, berkaitan erat dengan citra tubuh negatif, sementara sebagian kecil penelitian menunjukkan tidak ada hubungan yang berarti atau bahkan dampak yang bercampur antara positif dan negatif. Secara umum, literatur menunjukkan bahwa citra tubuh negatif berhubungan kuat dengan munculnya gangguan makan. Kesimpulannya, intensitas penggunaan media sosial dapat memengaruhi citra tubuh remaja dan meningkatkan risiko gangguan makan. Oleh sebab itu, kolaborasi antara sekolah, orang tua, dan remaja sangat penting untuk memperkuat literasi digital, menumbuhkan citra tubuh yang sehat, serta mencegah gangguan makan.

Kata Kunci: media sosial, citra tubuh, gangguan makan, remaja

ABSTRACT

Adolescence is a period full of change, which makes young people more vulnerable to body image issues and eating disorders. Social pressures, biological changes, and the constant exposure to visually driven platforms such as Instagram and TikTok often trigger comparisons with unrealistic body standards. This can lead to body dissatisfaction and unhealthy eating behaviors. Although many studies have explored the link between social media use, body image, and eating disorders, their findings remain inconsistent. Therefore, this literature review aims to provide a clearer understanding of the relationship and its implications for prevention and mental health promotion among adolescents. Articles were collected from PubMed, ScienceDirect, and Google Scholar; published between 2015 and 2025 in either Indonesian or English. The findings highlight a complex relationship. Most studies report that high social media use, especially Instagram, is strongly associated with negative body image, while a few show no significant association or even mixed effects—both positive and negative. Overall, the literature supports a strong link between negative body image and eating disorders. In conclusion, the intensity of social media use can significantly shape adolescents' body image and increase the risk of eating disorders. Collaborative efforts involving schools, parents, and adolescents are therefore essential to strengthen digital literacy, foster a healthier body image, and prevent eating disorder.

Key words: social media, body image, eating disorder, adolescent

PENDAHULUAN

Remaja merupakan kelompok usia yang sedang mengalami fase perkembangan yang sangat krusial, baik secara fisik maupun psikososial. Selama periode ini, perubahan biologis, tekanan dari lingkungan sosial, dan kebutuhan untuk diterima oleh teman sebaya memiliki dampak besar terhadap persepsi remaja terhadap tubuh mereka. Salah satu isu utama yang muncul adalah citra tubuh, yang mencakup persepsi, sikap, dan perasaan individu terhadap tubuhnya. Penelitian menunjukkan bahwa citra tubuh negatif pada remaja terkait dengan rendahnya harga diri, depresi, dan risiko yang lebih tinggi terhadap perilaku makan yang tidak sehat (Tiggemann & Slater, 2014). Selain itu, gangguan makan juga semakin menjadi masalah kesehatan yang mengkhawatirkan di kalangan remaja. Berbagai gejala seperti pembatasan makanan yang ekstrem, *binge eating*, dan perilaku *purging* sebagian besar dipengaruhi oleh ketidakpuasan terhadap tubuh. *Body dissatisfaction* diketahui sebagai salah satu prediktor utama gangguan makan pada remaja (Stice et al., 2017).

Perkembangan teknologi digital membawa pengaruh besar terhadap dinamika ini. Media sosial saat ini menjadi ruang utama interaksi remaja. Penggunaan intensif platform seperti Instagram, TikTok, dan Snapchat tidak hanya menyediakan sarana komunikasi, tetapi juga menjadi medium visual yang sangat menekankan aspek penampilan fisik, yang sering kali tidak realistis dan memicu perbandingan sosial. Sebuah *systematic review*

terhadap 21 studi menemukan bahwa intensitas penggunaan dan penyalahgunaan media sosial berhubungan dengan meningkatnya *body dissatisfaction*, rendahnya harga diri, serta gejala gangguan makan pada remaja dan dewasa muda (Marengo et al., 2020). Hasil serupa ditunjukkan dalam meta-analisis terbaru yang melaporkan bahwa perbandingan sosial di media sosial memiliki hubungan signifikan dengan citra tubuh negatif dan perilaku makan bermasalah (Fardouly et al., 2024). Variasi temuan ini menciptakan kesenjangan dalam literatur, yang menunjukkan bahwa hubungan antara ketiga variabel ini tidak sederhana dan memerlukan kajian lebih lanjut. Sebagian menekankan bahwa durasi harian penggunaan media sosial menjadi faktor penting (Brown & Tiggemann, 2016), sementara lainnya menunjukkan bahwa aktivitas berbasis penampilan, seperti swafoto, memposting foto tubuh, atau mengikuti konten *fitspiration*, merupakan prediktor yang lebih kuat terhadap *body dissatisfaction* dan gangguan makan (Hendrickse et al., 2017).

Dengan demikian, artikel ini berfokus pada telaah literatur terkait keterkaitan penggunaan media sosial dengan citra tubuh dan gangguan makan pada remaja. Kajian ini diharapkan mampu memberikan pemahaman yang lebih mendalam mengenai pola hubungan tersebut serta menjadi landasan bagi upaya pencegahan dan promosi kesehatan mental pada kelompok remaja.

METODE

Penelitian ini menggunakan desain *literature*

review untuk menelaah hubungan antara penggunaan media sosial, citra tubuh, dan gangguan makan pada remaja. Proses pencarian dan seleksi literatur dilakukan secara sistematis mengikuti protokol PRISMA (*Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses*).

Pencarian awal dilakukan pada tiga basis data elektronik, yaitu PubMed, ScienceDirect, dan Google Scholar, dengan menggunakan kata kunci yang relevan. Dari hasil pencarian tersebut, didapatkan total 225 artikel pada tahap identifikasi awal. Setelah dilakukan penghapusan terhadap artikel yang duplikat, sebanyak 180 artikel masuk ke tahap penyaringan (*screening*) berdasarkan judul dan abstrak.

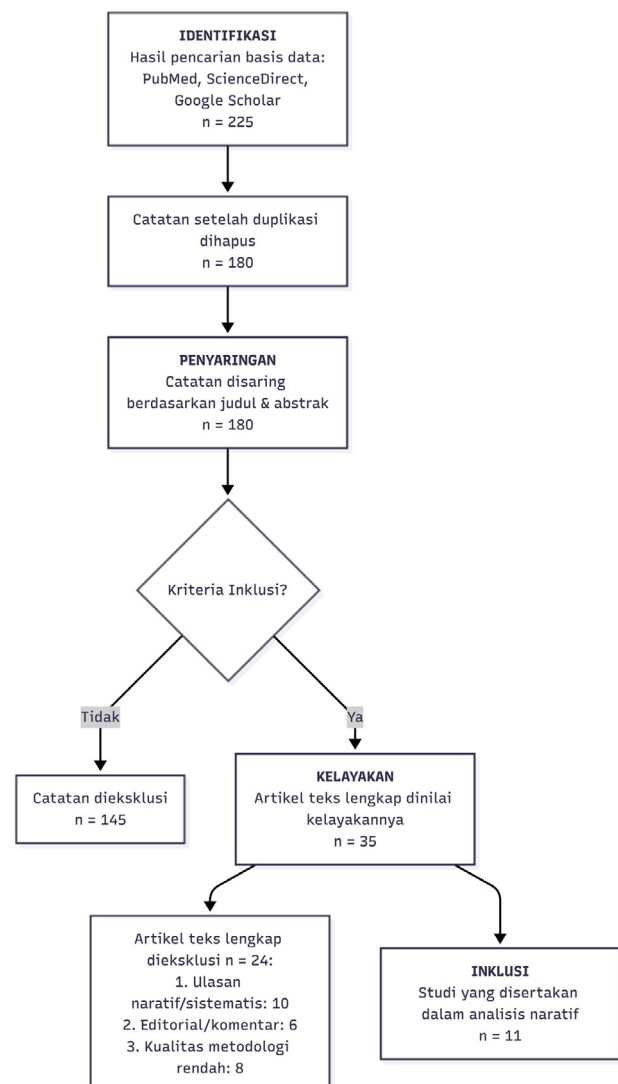
Selanjutnya, dilakukan penilaian kelayakan (*eligibility*) terhadap artikel *full-text*. Dalam tahap ini, artikel berupa ulasan naratif atau sistematis, editorial, komentar, serta penelitian yang dinilai memiliki kualitas metodologis rendah dikeluarkan dari proses analisis. Penilaian kualitas artikel dilakukan dengan instrumen telaah kritis untuk memastikan validitas temuan. Dari proses tersebut, sebanyak 169 artikel dieliminasi karena tidak memenuhi kriteria, sehingga diperoleh 11 artikel final yang memenuhi kriteria inklusi untuk dianalisis.

Artikel yang terpilih kemudian dianalisis secara naratif dengan memperhatikan desain penelitian, jumlah partisipan, konteks negara, serta temuan utama yang dilaporkan. Analisis naratif dipilih karena mampu mengintegrasikan hasil penelitian dari berbagai desain dan latar yang berbeda, sehingga

menghasilkan gambaran yang lebih komprehensif mengenai pola hubungan yang ditelaah (Snyder, 2019).

HASIL

Melalui penelusuran artikel ilmiah pada Google Scholar, PubMed, dan ScienceDirect, ditemukan 11 artikel yang sesuai dengan kriteria inklusi, yaitu:



Tabel 1. Karakteristik Artikel yang Dianalisa

Nama Pengarang	Tahun	Negara	Tujuan Penelitian	Partisipan	Desain dan Metode Pengambilan Data	Temuan	Implikasi
Ayu Endang Purwati, Sri Utami Asmarani, Sri Wulan Ratna Dewi	2023	Indonesia	Meninjau pengaruh media sosial terhadap citra tubuh remaja putri.	100 remaja putri berusia 11–20 tahun yang tinggal di wilayah Kabupaten Ciamis, diambil dengan <i>purposive sampling</i> .	Penelitian kuantitatif dengan desain observasional. Data dikumpulkan melalui kuesioner <i>Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire-Appearance Scale</i> (MBSRQ-AS) dan dianalisis menggunakan statistik deskriptif.	Sebagian besar (70%) remaja putri memiliki <i>body image</i> dalam kategori sedang. Dampak media sosial pada remaja putri tercermin melalui munculnya persepsi citra tubuh yang positif maupun negatif.	Diperlukan pemberian edukasi terkait <i>body image</i> melalui platform media sosial bertujuan mendukung remaja putri dalam membangun citra tubuh yang positif.
Elisabeth Wasi Wangu, Yhenti Widjayanti, Veronica Silalahi	2023	Indonesia	Mengkaji hubungan antara persepsi citra tubuh dengan pola perilaku makan remaja.	39 mahasiswi tingkat 1 STIKES Katolik St. Vincentius A Paulo Surabaya, usia 18-21 tahun. Sampel dipilih dengan <i>simple random sampling</i> .	Studi korelasional dengan rancangan penelitian <i>cross-sectional</i> , data dikumpulkan melalui kuesioner MBSRQ-AS guna mengevaluasi <i>body image</i> dan EAT-26 untuk menilai perilaku makan.	Terdapat hubungan negatif yang kuat antara <i>body image</i> dan perilaku makan ($p=0,000$, $r=-0,710$). Sebanyak 54% responden memiliki citra tubuh positif, sementara 56% di antaranya teridentifikasi berisiko mengalami gangguan makan.	Peneliti memberikan saran kepada mahasiswa untuk meningkatkan <i>body image</i> yang positif dengan mengikuti kegiatan ekstrakurikuler di bidang olahraga, kesenian, jurnalistik, dan lain-lain.
Khansa Rania, Restu Amalia Hermanto, Aviani Harfika	2023	Indonesia	Mengetahui hubungan citra tubuh dengan perilaku konsumsi makanan dan tingkat status gizi remaja	sampel penelitian berjumlah 48 orang, terdiri atas siswa dan mahasiswa berusia 16–19 tahun, dengan pemilihan menggunakan <i>consecutive sampling</i> .	Studi observasional analitik dengan desain <i>cross-sectional</i> . Pengumpulan data dilakukan secara daring melalui Google Form. Instrumen yang digunakan meliputi Stunkard's <i>Figure Rating Scale</i> (FSR) untuk mengukur status gizi, Body Shape Questionnaire (BSQ) untuk menilai <i>body image</i> , serta <i>Adolescent Food Habits Checklist</i> (AFHC) untuk mengevaluasi perilaku makan.	Tidak terdapat hubungan bermakna antara <i>body image</i> dan perilaku makan ($p=0,742$). Namun demikian, ditemukan hubungan signifikan antara <i>body image</i> dan status gizi ($p=0,016$). Mayoritas subjek (87,5%) memiliki <i>body image</i> negatif.	Kepada remaja yang ingin mengetahui bentuk tubuh ideal, dianjurkan untuk mencari serta mempelajari informasi mengenai gizi, atau melakukan konsultasi langsung dengan ahli gizi.
Michelia Martanatasha, Intan Primadini	2019	Indonesia	Mengetahui pengaruh intensitas paparan media sosial instagram terhadap <i>self-esteem</i> dengan mediasi persepsi mengenai <i>body image</i> .	400 responden perempuan, usia 18-25 tahun, berdomisili di Jakarta, pengguna Instagram aktif. Sampel dipilih dengan teknik <i>non-probability purposive sampling</i> .	Penelitian kuantitatif dengan sifat eksplanatif. Pengambilan data menggunakan kuesioner daring dan studi kepustakaan. Teknik analisis data menggunakan uji analisis jalur (<i>path analysis</i>).	Hasil analisis menunjukkan bahwa tingkat terpaan media sosial Instagram berkontribusi sebesar 7,6% terhadap persepsi <i>body image</i> . Selain itu, terdapat pengaruh signifikan antara persepsi <i>body image</i> dan <i>self-esteem</i> sebesar 68,3%.	Penggunaan media sosial Instagram dapat memengaruhi persepsi <i>body image</i> yang pada akhirnya memengaruhi <i>self-esteem</i> seseorang.

Nama Pengarang	Tahun	Negara	Tujuan Penelitian	Partisipan	Desain dan Metode Pengambilan Data	Temuan	Implikasi
						Namun demikian, tidak ditemukan pengaruh signifikan secara langsung antara terpaan media sosial Instagram dengan <i>self-esteem</i> .	
Bunga Sovani Firdawiyanti, Eka Andriani, Sabrina	2023	Indonesia	Menganalisis hubungan antara intensitas penggunaan media sosial serta <i>body image</i> terhadap gangguan makan di kalangan siswa SMAN 5 Jakarta.	282 siswa-siswi SMAN 5 Jakarta, usia 15-18 tahun, diambil dengan <i>simple random sampling</i> .	Pendekatan kuantitatif dengan desain <i>cross-sectional</i> . Pengambilan data menggunakan kuesioner. Analisis menggunakan uji korelasi gamma.	Analisis menunjukkan adanya hubungan signifikan antara intensitas penggunaan media sosial dan <i>body image</i> dengan gangguan makan ($p\text{-value} = 0,000$). Peningkatan intensitas penggunaan media sosial serta <i>body image</i> yang negatif berkorelasi dengan meningkatnya risiko terjadinya gangguan makan.	Diperlukan literasi digital di kalangan remaja untuk menyaring informasi di media sosial. Edukasi tentang <i>body image</i> dan gangguan makan penting untuk kesehatan fisik dan mental.
Shafa Andini, Ibnu Malkan Bakhrul Ilmi, Utami Wahyuningsih, Nur Intania Sofianita	2023	Indonesia	Menganalisis keterkaitan antara <i>body image</i> dan intensitas penggunaan media sosial dengan kebiasaan makan pada remaja putri di SMAN 1 Kota Serang.	145 responden merupakan siswi kelas X dan XI SMAN 1 Kota Serang, usia 15-18 tahun. Sampel diambil dengan teknik <i>stratified random sampling</i> .	Penelitian ini merupakan studi observasional analitik dengan desain <i>cross-sectional</i> . Data dikumpulkan secara <i>daring</i> melalui Google Forms dan dianalisis menggunakan uji <i>Chi-Square</i> serta uji <i>Fisher's Exact</i> .	Analisis menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara <i>body image</i> dan kebiasaan makan ($p=0,001$). Sebaliknya, frekuensi ($p=0,288$), durasi ($p=0,469$), maupun intensitas ($p=0,715$) penggunaan media sosial tidak memiliki hubungan yang signifikan dengan kebiasaan makan.	Siswi diharapkan lebih bijak dalam menggunakan media sosial serta memperbaiki persepsi terhadap <i>body image</i> guna mencegah perubahan kebiasaan makan yang berpotensi menimbulkan masalah kesehatan. Pihak sekolah dapat berperan dengan menyelenggarakan penyuluhan mengenai pola makan yang sehat dan tepat.
Ameera Natasya Bt Mohd Termizi, Nureena Nabilah Binti Mohd Herwan	2022	Malaysia	Mempelajari bagaimana standar kecantikan di media sosial memengaruhi persepsi wanita muda dan efeknya pada <i>body dissatisfaction</i>	Partisipan berusia 18-30 tahun yang aktif secara sosial daring, dengan 70.5% adalah wanita. Sampel diambil dengan <i>purposive sampling</i> .	Studi literatur dan survei daring menggunakan GoogleForm. Data dianalisis secara deskriptif dan inferensial menggunakan uji korelasi.	Ditemukan hubungan kuat antara tekanan teman sebaya (<i>peer influence</i>) dan <i>body dissatisfaction</i> . Sebaliknya, internalisasi dan perbandingan sosial (<i>social comparison</i>) tidak menunjukkan hubungan yang signifikan dengan <i>body dissatisfaction</i> .	Disarankan untuk mengumpulkan data demografis yang seimbang (pria dan wanita) dalam penelitian di masa depan untuk mendapatkan hasil yang lebih valid. Studi ini mengimplikasikan bahwa media sosial berkontribusi pada <i>body dissatisfaction</i> .

Nama Pengarang	Tahun	Negara	Tujuan Penelitian	Partisipan	Desain dan Metode Pengambilan Data	Temuan	Implikasi
Oktapianingsi, Arindah Nur Sartika	2022	Indonesia	Menganalisis hubungan <i>body image</i> dengan kejadian gangguan makan pada remaja putri.	Subjek penelitian terdiri atas 147 siswi kelas XI di SMAN 4 Tambun Selatan, Kabupaten Bekasi, diambil dengan teknik <i>consecutive sampling</i>	Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif dengan desain <i>cross-sectional</i> . instrumen yang digunakan adalah <i>Body Shape Questionnaire</i> (BSQ-34) untuk <i>body image</i> dan <i>Eating Attitudes Test</i> (EAT-26) untuk gangguan perilaku makan. Analisis menggunakan uji <i>Chi-Square</i> .	Terdapat hubungan signifikan antara <i>body image</i> negatif dan gangguan makan ($p=0,019$). Perempuan yang memiliki <i>body image</i> negatif berisiko 2,221 kali lebih tinggi mengalami gangguan makan dibandingkan dengan perempuan yang memiliki <i>body image</i> positif	Sekolah disarankan memberikan edukasi tentang citra tubuh, implikasi gangguan makan, dan prinsip-prinsip nutrisi.
Skolastika Winda Sinaga, Yusniarita, Bondan Palestin	2023	Indonesia	Menganalisis keterkaitan antara tekanan teman sebaya dan frekuensi penggunaan media sosial Instagram dengan gangguan makan pada remaja.	Penelitian ini melibatkan 316 siswa SMP Pengabdian Singkawang sebagai responden, dengan pemilihan sampel menggunakan metode <i>proportionate stratified random sampling</i> .	Penelitian ini menggunakan desain <i>cross-sectional</i> dengan instrumen berupa kuesioner standar EAT-26, kuesioner <i>Peer Pressure Inventory</i> yang telah dimodifikasi, serta kuesioner skala intensitas penggunaan media sosial. Analisis data dilakukan menggunakan uji <i>chi-square</i> dan korelasi <i>Pearson Product Moment</i> .	Hasil analisis menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara tekanan teman sebaya dengan gangguan makan ($p = 0,000$), serta antara intensitas penggunaan media sosial Instagram dan gangguan makan ($p = 0,000$), dengan arah hubungan positif namun tingkat keeratan yang lemah.	Siswa disarankan untuk mengembangkan rasa percaya diri serta bersikap realistis dan kritis dalam menanggapi konten yang disajikan melalui media sosial. Sekolah dapat mengoptimalkan program pelayanan kesehatan untuk remaja (PKPR).
Ni Kadek Novi Ariani, Kadek Eka Swedarma, dan I Kadek Saputra	2021	Indonesia	Mengidentifikasi hubungan antara citra tubuh dengan gangguan makan pada remaja putri pengguna Instagram	Sebanyak 150 remaja putri kelas X dan XI dijadikan sampel, yang dipilih melalui teknik <i>disproportionate stratified random sampling</i> .	Penelitian deskriptif korelatif dengan pendekatan <i>cross-sectional</i> . Data dikumpulkan secara daring menggunakan kuesioner MBSRQ-AS 34 untuk mengukur citra tubuh dan kuesioner EAT-26 untuk mengukur gangguan perilaku makan. Analisis bivariat dilakukan dengan uji <i>Spearman rank</i> .	Mayoritas partisipan menunjukkan citra tubuh pada kategori sedang (51,3%) dan berisiko mengalami gangguan perilaku makan (54,7%). Analisis menunjukkan hubungan yang kuat dan signifikan antara citra tubuh dengan gangguan perilaku makan ($r = 0,620$, $p < 0,05$), yang mengindikasikan bahwa ketidakpuasan terhadap citra tubuh berkorelasi positif dengan peningkatan risiko gangguan perilaku makan. Citra tubuh menjelaskan 38,44% variabilitas gangguan perilaku makan, sedangkan 61,56% dipengaruhi oleh faktor-faktor lain.	Remaja putri dianjurkan untuk memperoleh informasi yang memadai serta melakukan evaluasi terhadap citra tubuh mereka guna mencegah terjadinya gangguan perilaku makan. Sekolah dan tenaga perawat dapat berperan dalam memberikan edukasi serta konseling terkait pembentukan citra tubuh dan dampak dari praktik diet yang tidak sehat. Selain itu, partisipasi dalam kegiatan ekstrakurikuler disarankan untuk mengurangi fokus berlebihan pada citra tubuh.

Nama Pengarang	Tahun	Negara	Tujuan Penelitian	Partisipan	Desain dan Metode Pengambilan Data	Temuan	Implikasi
Elske A. G. O. Van den Hout	2021	Belanda, Australia	melakukan investigasi hubungan antara penggunaan media sosial (khususnya Instagram dan Snapchat), internalisasi ideal fisik (kurus dan berotot), dan ketidakpuasan tubuh pada remaja.	Partisipan yang terlibat dalam penelitian ini adalah sebanyak 1.153 remaja laki-laki dan perempuan.	Studi ini menggunakan desain penelitian <i>cross-sectional</i> . Data dikumpulkan menggunakan metode self-report melalui kuesioner yang mengukur variabel penggunaan media sosial, internalisasi ideal, dan tingkat ketidakpuasan tubuh.	Hasil penelitian menunjukkan bahwa penggunaan media sosial memiliki korelasi positif dengan ketidakpuasan tubuh pada remaja, baik laki-laki maupun perempuan. Temuan kunci lainnya adalah internalisasi ideal kurus secara signifikan memprediksi ketidakpuasan tubuh pada kedua gender. Lebih lanjut, penelitian ini menemukan bahwa internalisasi ideal berotot memiliki peran sebagai moderator dalam keterkaitan antara penggunaan media sosial dengan ketidakpuasan tubuh remaja laki-laki.	Pentingnya mempertimbangkan pengaruh media baru (media sosial) dalam memahami isu ketidakpuasan tubuh dan merekomendasikan agar

PEMBAHASAN

Berdasarkan tinjauan literatur yang telah dilakukan peneliti, mayoritas penelitian menerapkan pendekatan kuantitatif dengan rancangan studi *cross-sectional*.

Hubungan Antara Penggunaan Media Sosial dengan Citra Tubuh

Hasil telaah literatur mengindikasikan adanya keterkaitan yang cukup kompleks antara penggunaan media sosial dan citra tubuh pada remaja. Mayoritas penelitian melaporkan hubungan yang signifikan antara intensitas penggunaan media sosial, khususnya platform berbasis visual seperti Instagram dan TikTok, dan persepsi negatif terhadap citra tubuh. Penelitian oleh Michelia Martanatasha dan Intan Primadini (2019) menunjukkan bahwa

paparan media sosial Instagram memiliki pengaruh yang nyata sebesar 7,6% dalam memengaruhi citra tubuh. Penelitian lain oleh Bunga Sovani Firdawiyanti, Eka Andriani, dan Sabrina (2023) juga menemukan terdapat kecenderungan bahwa semakin tinggi intensitas penggunaan media sosial, semakin rendah pula tingkat kepuasan remaja terhadap citra tubuhnya.

Namun, ada pula temuan yang menunjukkan hasil yang berbeda, yang mengindikasikan bahwa hubungan tersebut dipengaruhi oleh faktor-faktor lain. Studi oleh Shafa Andini et al. (2023) tidak menemukan keterkaitan signifikan antara frekuensi, durasi, serta intensitas penggunaan media sosial dengan pola kebiasaan makan pada remaja putri. Perbedaan temuan ini dapat dijelaskan melalui teori

perbandingan sosial (*social comparison theory*), di mana remaja cenderung membandingkan diri mereka dengan standar ideal yang sering ditampilkan di media sosial. Penelitian Elske A. G. O. Van den Hout (2021) bahkan mengidentifikasi bahwa internalisasi ideal kurus (*thin-ideal internalization*) merupakan faktor pemoderasi yang signifikan dalam hubungan ini. Ini menunjukkan bahwa bukan hanya durasi penggunaan media sosial yang penting, tetapi juga bagaimana remaja berinteraksi dengan konten, seperti mengedit swafoto atau mengikuti akun *fitspiration*.

Hubungan Antara Citra Tubuh dengan Gangguan Makan

Sebagian besar artikel yang diulas menunjukkan hubungan yang kuat dan ditemukan korelasi signifikan antara persepsi citra tubuh yang negatif dan kecenderungan gangguan makan pada remaja. Ketidakpuasan terhadap tubuh (*body dissatisfaction*) diketahui sebagai salah satu prediktor utama gangguan makan. Penelitian oleh Oktapianingsi dan Arindah Nur Sartika (2022) menemukan bahwa remaja perempuan dengan citra tubuh negatif berpeluang 2,221 kali lebih besar mengalami gangguan makan dibandingkan dengan remaja yang memiliki citra tubuh positif. Senada dengan temuan tersebut, Ni Kadek Novi Ariani, Kadek Eka Swedarma, dan I Kadek Saputra (2021) melaporkan hubungan yang kuat dan signifikan ($r=0,620$) antara citra tubuh dengan gangguan perilaku makan, di mana ketidakpuasan terhadap persepsi tubuh berhubungan langsung dengan kemungkinan terjadinya perilaku

makan menyimpang,

Meskipun demikian, ada variasi temuan yang perlu dicatat. Studi oleh Khansa Rania, Restu Amalia Hermanto, dan Aviani Harfika (2023) tidak menemukan keterkaitan yang signifikan antara citra tubuh dan perilaku makan. Perbedaan hasil ini dapat disebabkan oleh berbagai faktor, termasuk karakteristik sampel yang beragam atau instrumen pengukuran yang berbeda.

Variasi temuan dalam literatur ini juga dipengaruhi oleh perbedaan instrumen pengukuran yang digunakan dalam setiap studi. Sebagian besar penelitian yang menelaah citra tubuh mengandalkan kuesioner Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire-Appearance Scale (MBSRQ-AS) dan Body Shape Questionnaire (BSQ-34) untuk mengukur tingkat kepuasan tubuh secara subjektif. Sementara itu, untuk variabel gangguan makan, instrumen *Eating Attitudes Test* (EAT-26) menjadi standar utama yang digunakan oleh mayoritas peneliti, seperti pada studi Oktapianingsi (2022) dan Ariani (2021).

Meskipun instrumen-instrumen tersebut memiliki validitas yang tinggi, terdapat perbedaan sensitivitas antar alat ukur, misalnya penggunaan *Stunkard's Figure Rating Scale* (FSR) yang lebih berfokus pada persepsi visual bentuk tubuh dibandingkan aspek psikologis. Perbedaan metodologis dalam pemilihan instrumen ini menjelaskan mengapa beberapa studi menemukan korelasi yang sangat kuat (seperti $r=0,620$ pada

penelitian Ariani), sedangkan studi lain seperti Khansa Rania (2023) tidak menemukan hubungan bermakna antara citra tubuh dan perilaku makan. Oleh karena itu, standardisasi instrumen dalam penelitian selanjutnya sangat diperlukan untuk mendapatkan gambaran yang lebih konsisten mengenai risiko gangguan makan pada remaja.

KESIMPULAN DAN SARAN

Tinjauan literatur ini mengonfirmasi bahwa penggunaan media sosial, terutama platform visual seperti Instagram dan TikTok, memiliki hubungan kompleks dengan citra tubuh dan risiko gangguan makan pada remaja. Intensitas penggunaan yang tinggi memicu perbandingan sosial dan internalisasi standar kecantikan yang tidak realistis, yang menjadi prediktor utama ketidakpuasan tubuh. Ketidakpuasan ini terbukti meningkatkan risiko perilaku makan menyimpang secara signifikan. Variasi temuan antar studi sangat dipengaruhi oleh jenis interaksi di media sosial serta perbedaan instrumen pengukuran (seperti MBSRQ-AS, BSQ-34, dan EAT-26) yang digunakan untuk menilai persepsi tubuh dan kebiasaan makan.

Secara keseluruhan, kolaborasi antara sekolah, orang tua, dan remaja sangat penting untuk memperkuat literasi digital, menumbuhkan citra tubuh yang sehat, serta mencegah gangguan makan. Remaja disarankan untuk meningkatkan rasa percaya diri dan terlibat dalam kegiatan ekstrakurikuler, seperti olahraga atau seni, untuk mengurangi fokus berlebihan pada media sosial dan penampilan fisik.

DAFTAR PUSTAKA

- Andini, S., Ilmi, I. M. B., Wahyuningsih, U., & Sofanita, N. I. (2023). Hubungan Body Image dan Intensitas Penggunaan Media Sosial dengan Kebiasaan Makan pada Remaja Putri di SMAN 1 Kota Serang. *Jurnal Mitra Kesehatan (JMK)*, 6(1), 10–24.
- Ariani, A., Ilmi, I. M. B., & Sofanita, N. I. (2021). Hubungan penggunaan media sosial, citra tubuh, dan gangguan makan pada remaja putri di Depok. *Jurnal Gizi dan Kesehatan*, 13(2), 115–125.
- Brown, Z., & Tiggemann, M. (2016). Attractive celebrity and peer images on Instagram: Effect on women's mood and body image. *Body Image*, 19, 37–43 .
- Cash, T. F. (2000). *The Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire*. Old Dominion University.
- Cooper, P. J., Taylor, M. J., Cooper, Z., & Fairburn, C. G. (1987). The development and validation of the Body Shape Questionnaire. *International Journal of Eating Disorders*, 6(4), 485–494
- Faelens, L., Hoorelbeke, K., Cambier, R., Van Put, J., Van de Walle, M., & Koster, E. H. (2021). The relationship between social media use and eating concerns: A meta-analysis. *International Journal of Eating Disorders*, 54(7), 1235–1249 .
- Fardouly, J., Holland, E., & Tiggemann, M. (2024). Social media social comparison and body image: A meta-analysis. *Body Image*, 49, 12–25 .
- Firdawiyanti, B. S., Andriani, E., & Sabrina. (2023). Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial dan Body Image dengan Gangguan Makan Siswa SMAN 5 Jakarta. *MPPKI (Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia)*, 6(9), 1862–1868.
- Garner, D. M., Olmsted, M. P., Bohr, Y., & Garfinkel, P. E. (1982). The Eating Attitudes Test: Psychometric features and clinical correlates. *Psychological Medicine*, 12(4), 871–878.
- Griffiths, S., Murray, S. B., Krug, I., & McLean, S. A. (2018). The contribution of social media to body dissatisfaction, eating disorder symptoms, and

- anabolic steroid use among sexual minority men. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 21(3), 149–156 .
- Hendrickse, J., Arpan, L. M., Clayton, R. B., & Ridgway, J. L. (2017). Instagram and college women's body image: Investigating the roles of appearance-related comparisons and intrasexual competition. *Computers in Human Behavior*, 74, 92–100 .
- Holland, G., & Tiggemann, M. (2016). A systematic review of the impact of the use of social networking sites on body image and disordered eating outcomes. *Body Image*, 17, 100–110 .
- Marengo, D., Longobardi, C., Fabris, M. A., & Settanni, M. (2020). Highly-visual social media and internalizing symptoms in adolescence: The mediating role of body image concerns. *Computers in Human Behavior*, 82, 63–69 .
- Marantanasha, M., & Primadini, I. (2019). Relasi Self-Esteem dan Body Image dalam Terpaan Media Sosial Instagram. *UltimaComm: Jurnal Ilmu Komunikasi*, 11(2), 158–172.
- Oktapianingsi, & Sartika, A. N. (2022). Hubungan antara Citra Tubuh dengan Kejadian Gangguan Makan pada Remaja Putri. *Jurnal Mutiara Kesehatan Masyarakat*, 7(2), 101–107.
- Perloff, R. M. (2021). Social media use and body image disturbances: The mediating role of internalization and social comparison. *Journal of Media Psychology*, 33(2), 67–76 .
- Purwati, A. E., Asmarani, S. U., & Dewi, S. W. R. (2023). Dampak Media Sosial Terhadap Body Image Remaja Putri. *PREVENTIF: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 14(3), 553–568.
- Rania, K., Hermanto, R. A., & Harfika, A. (2023). Analisis Hubungan Body Image dengan Perilaku Makan dan Status Gizi Remaja. *Journal of Holistic and Health Sciences*, 7(1), 1–8.
- Rodgers, R. F., & Melioli, T. (2016). The relationship between body image concerns, eating disorders and internet use, part II: An integrated theoretical model. *Eating Behaviors*, 21, 163–166 .
- Rounsefell, K., Gibson, S., McLean, S., Blair, M., Molenaar, A., Brennan, L., et al. (2020). Social media, body image and food choices in healthy young adults: A mixed-methods systematic review. *Nutrition & Dietetics*, 77(1), 19–40 .
- Sinaga, S. W., Yusniarita, & Palestin, B. (2023). Tekanan Teman Sebaya dan Intensitas Penggunaan Media Sosial Instagram Terhadap Gangguan Makan pada Remaja di SMP Singkawang. *QUALITY: Jurnal Kesehatan*, 17(2), 140–148.
- Snyder, H. (2019). Literature review as a research methodology: An overview and guidelines. *Journal of Business Research*, 104, 333–339
- Stice, E., Marti, C. N., & Durant, S. (2017). Risk factors for onset of eating disorders: Evidence of multiple risk pathways from an 8-year prospective study. *Behaviour Research and Therapy*, 97, 86–94 .
- Termizi, A. N., & Herwan, N. N. M. (2022). The Relationship Between Beauty Standards on Social Media and Body Dissatisfaction. *Jurnal EVOLUSI*, 2(2), 1–15.
- Tiggemann, M., & Slater, A. (2014). NetGirls: The Internet, Facebook, and body image concern in adolescent girls. *International Journal of Eating Disorders*, 47(6), 630–643 .
- Van den Hout, E. A. G. O., de Meij, R. M. L. F. P. A., Van der Vleuten, M. L. M. E., de Zwaan, M., Vervaeke, A. C. P. S., Van Uchelen, M. H., et al. (2021). Social media use and body dissatisfaction in adolescents: The moderating role of thin- and muscular-ideal internalisation. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(24), 13222 .
- Wangu, E. W., Widjayanti, Y., & Silalahi, V. (2023). Citra Tubuh (Body Image) dan Perilaku Makan pada Remaja. *Jurnal Penelitian Kesehatan*, 13(1), 7–14.