

## ***Literature Review: Pengaruh Sosial Media dan Body Shaming Terhadap Gangguan Makan Remaja***

### ***Literature Review: The Impact of Social Media and Body Shaming on Body Eating Disorders in Adolescents***

Gusti Ayu Rivanya Pratistitha<sup>1\*</sup>

<sup>1</sup>Departemen Gizi, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Airlangga, Surabaya, 60115, Indonesia

#### Article Info

##### \*Correspondence:

Gusti Ayu Rivanya  
Pratistitha  
[gusti.ayu.rivanya-2018@fkm.unair.ac.id](mailto:gusti.ayu.rivanya-2018@fkm.unair.ac.id)

Submitted: 11-11-2022

Accepted: 08-01-2023

Published: 28-06-2023

##### Citation:

Pratistitha, G. A. R. (2023). Literature Review: The Impact of Social Media and Body Shaming on Body Eating Disorders in Adolescents. *Media Gizi Kesmas*, 12(1), 566–574. <https://doi.org/10.20473/mgk.v12i1.2023.566-574>

##### Copyright:

©2023 by the authors, published by Universitas Airlangga. This is an open-access article under CC-BY-SA license.



#### ABSTRAK

**Latar Belakang:** Banyak remaja yang menggunakan aplikasi sosial media karena banyaknya fitur menarik yang tidak hanya menghibur namun juga efektif untuk berkomunikasi. Namun sayangnya, sosial media sering kali digunakan untuk melakukan tindakan yang negatif oleh para remaja, seperti *cyberbullying*. Banyak sekali jenis *cyberbullying* yang bisa dilakukan oleh para remaja, salah satu diantaranya yaitu *body shaming*. Beberapa remaja yang menerima komentar *body shaming* pada sosial media mereka, mengalami dampak psikologis seperti gangguan makan. Perilaku gangguan makan yang muncul akibat dari *body shaming* seringkali muncul pada para remaja.

**Tujuan:** Untuk melihat pengaruh antara penggunaan media sosial dan *body shaming* dan gangguan makan pada remaja.

**Metode:** Telaah literatur artikel terkait topik dengan kata kunci sosial media, *body shaming*, gangguan makan dan remaja pada database *googlescholar* dan *researchgate*

**Hasil:** Hasil yang didapat dari 11 artikel tersebut menyatakan bahwa ada hubungan yang signifikan antara sosial media dan *body shaming* dengan munculnya gangguan makan pada remaja. Beredarnya konten mengenai penampilan dan ditambah dengan selebriti atau *influencer* di sosial media seolah menanamkan bentuk tubuh yang ideal yaitu tubuh yang langsing. Adanya komentar buruk mengenai tubuh mereka, semakin membuat mereka ingin memiliki tubuh yang langsing dan kurus. Mereka tidak puas dengan citra tubuh mereka saat ini sehingga melakukan diet yang lebih ketat, dan terjadilah gangguan makan.

**Kesimpulan:** Sosial media dan *body shaming* sering menjadi penyebab dari gangguan makan yang diderita oleh para remaja. Adanya komentar atau candaan mengenai bentuk tubuh mereka membuat para remaja merasa memiliki tubuh yang langsing lebih diterima di lingkungan pergaulan mereka, dan timbullah gangguan makan.

**Kata kunci:** Sosial media, *Body shaming*, Gangguan makan, Remaja

#### ABSTRACT

**Background:** Many teenagers use social media applications because of the many interesting features that are entertaining and effective for communicating. But unfortunately, social media is often used to carry out negative actions by teenagers, such as cyberbullying. There are so many types of cyberbullying that can be done by teenagers, one of which is body shaming. Some teenagers who receive body shaming comments on their social media, experience psychological effects such as eating disorders. Eating disorder behaviors that arise as a result of body shaming often appear in adolescents.

**Objectives:** To see the effect between the use of social media and body shaming and eating disorders in adolescents.

**Methods:** Review the literature on articles related to the topic with the keywords social media, body shaming, eating disorders and adolescents.

**Results:** The results obtained from the 11 articles stated a significant relationship between social media and body shaming with the emergence of eating disorders in adolescents. Circulating content about appearance and coupled with celebrities or influencers on social media seems to instill the ideal body shape, namely a slim body. There are bad comments about their bodies, the more they want to have a slim and thin body. They are dissatisfied with their current body image so they go on a stricter diet, and eating disorders occur.

**Conclusions:** Social media and body shaming are often the cause of eating disorders suffered by teenagers. The presence of comments or jokes about their body shape makes teenagers feel that having a slim body is more accepted in their social circle, and eating disorders arise.

**Keywords:** Social media, Body shaming, Eating disorders, Adolescents

## PENDAHULUAN

Di zaman yang semakin maju teknologinya, terdapat banyak jenis fitur-fitur teknologi canggih menarik yang ditawarkan kepada masyarakat, seperti munculnya aplikasi-aplikasi sosial media yang memudahkan masyarakat untuk berkomunikasi satu sama lain. Kemunculan aplikasi-aplikasi tersebut menarik perhatian seluruh kalangan umur masyarakat, termasuk remaja (Doni, 2017). Banyak remaja yang menggunakan aplikasi sosial media karena banyaknya fitur menarik yang tidak hanya menghibur namun juga efektif untuk berkomunikasi (Juwita, Budimansyah and Nurbayani, 2015). Dengan adanya sosial media, dimana para remaja dapat memberikan opini mereka tanpa perlu bertatap muka secara langsung, membuat para remaja merasa aman dan bebas beropini dengan berlingung “di balik layar” (Siwi, Utami and Baiti, 2018).

Sosial media sering kali digunakan untuk melakukan tindakan yang negatif oleh para remaja, seperti *cyberbullying* (Fazry and Cipta Apsari, 2021). *Cyberbullying* merupakan sebuah tindakan perundungan yang dilakukan oleh seseorang di situs online atau jejaring sosial (Fazry and Cipta Apsari, 2021). Banyak sekali jenis *cyberbullying* yang bisa dilakukan oleh para remaja, salah satu diantaranya yaitu *body shaming* (Gani and Jalal, 2021). Di tahun 2018, Polisi Indonesia menerima sebanyak 966 pengaduan kasus mengenai *body shaming* atau penghinaan fisik (Gani and Jalal, 2021). Tidak sedikit jumlah remaja yang harus menjadi korban *body shaming* yang sebagian besar berasal dari sesama remaja, bahkan teman dekat mereka sendiri (Gani and Jalal, 2021). Para remaja sering menerima komentar mengenai *body shaming* karena pada dasarnya, masa remaja merupakan masa dimana para remaja mengalami perubahan bentuk tubuh (Angelina, Christanti and Mulya, 2021).

Beberapa remaja yang menerima komentar *body shaming* pada sosial media mereka, mengalami dampak psikologis seperti stres, depresi, mengalami gangguan makan hingga bunuh diri (Syah and

Hermawati, 2018). Perilaku gangguan makan yang muncul akibat dari *body shaming* seringkali muncul pada para remaja. Jenis gangguan makan yang sering dialami oleh para remaja yaitu *anorexia nervosa* dan *bulimia nervosa* (Matos *et al.*, 2015). Para remaja merasa bahwa mereka akan lebih diterima oleh masyarakat apabila kondisi fisik mereka sudah sesuai dengan standar masyarakat (Fauzia and Rahmiaji., 2019). Apabila standar masyarakat adalah memiliki tubuh yang langsing, para remaja akan mulai mengurangi porsi makan mereka ataupun merubah kebiasaan makan mereka dan terlalu memperhatikan berat badan mereka (Lestari, 2017). Hal tersebutlah yang dapat memicu timbulnya gangguan makan pada remaja (Tumenggung *et al.*, 2018).

Tujuan dari ditulisnya penelitian ini adalah untuk melihat apakah penggunaan media sosial dan komentar *body shaming* memiliki pengaruh terhadap gangguan makan yang dialami oleh remaja. Penelitian ini juga bertujuan untuk meningkatkan kesadaran, tidak hanya para remaja, namun juga seluruh masyarakat dari berbagai kalangan umur, bahwa komentar-komentar *body shaming* memiliki dampak yang negatif terhadap para remaja, sehingga masyarakat dapat menjaga tutur kata dan komentar mereka pada jejaring sosial.

## METODE

Penelitian ini menggunakan metode *literature review* dengan menggunakan jurnal-jurnal penelitian sebelumnya yang memiliki keterkaitan dengan topik penelitian. Jurnal yang digunakan memiliki jenis yang beragam, hingga jurnal internasional. Metode penelitian yang dilakukan dibagi menjadi dua langkah, yaitu:

### 1) Strategi Pencarian

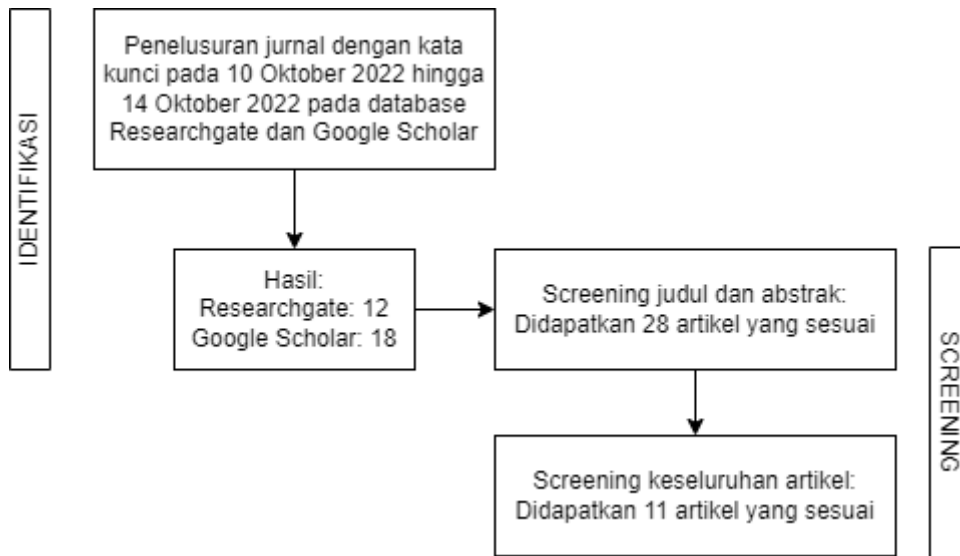
Pencarian jurnal-jurnal terkait dengan topik penelitian dilakukan di dua situs database, yaitu *researchgate* dan *google scholar*. Pencarian jurnal-jurnal tersebut dilakukan mulai 10 Oktober 2022

hingga 14 Oktober 2022. Setelah berhasil mengakses kedua database tersebut, untuk mencari jurnal terkait dengan topik penelitian dapat memasukkan kata kunci baik dalam bahasa Indonesia maupun bahasa Inggris seperti *social media*, *body shaming*, *gangguan makan*, *remaja*, *social media* dan *adolescent*.

2) Pemilihan Data

Setelah mencari jurnal menggunakan keempat kata kunci,

didapatkan sebanyak 178.349 hasil pada kedua database tersebut. Setelah itu, temuan tersebut diperkecil lagi dengan melakukan *screening* pada judul dan abstrak jurnal yang sesuai dengan topik penelitian. Didapatkan sebanyak 11 jurnal yang sesuai dengan topik penelitian. Selain jurnal-jurnal tersebut, terdapat sumber-sumber lain yang digunakan dalam penelitian ini.



Gambar 1. Diagram Prima Metode Penelitian

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dari 13 artikel yang terpilih, didapatkan 3 artikel yang diterbitkan pada tahun 2021, sementara sisanya dari rentang tahun 2021 hingga 2013. Setiap artikel dipilih melalui *screening* pada bagian judul dan abstrak, kemudian artikel yang terpilih akan ditelusuri lagi hingga kesimpulan untuk mendapatkan hasil penelitian. Berikut ini adalah hasil penelitian yang didapat dari artikel-artikel tersebut:

Dari 11 artikel yang ditemukan, metode penelitian yang digunakan bervariasi. Mulai dari penelitian meta-analisis, pendekatan kausal, *cross-sectional* hingga *case-control*. Hasil yang didapat dari 11 artikel tersebut menyatakan bahwa ada hubungan yang signifikan antara *social media* dan *body shaming* dengan munculnya gangguan makan pada remaja. Gangguan makan yang sering dialami oleh para remaja yaitu *anorexia* dan *bulimia*.

Media sosial menjadi media yang sering digunakan oleh para remaja untuk berbagai macam kegiatan (Doni, 2017). Mulai dari untuk saling berhubungan hingga hiburan (Doni, 2017). Ada beragam konten yang beredar di media sosial, dari konten positif hingga konten yang negatif (Doni, 2017). Konten mengenai penampilan dan kecantikan

tentunya juga sering beredar di media sosial (Siwi, Utami and Baiti, 2018). Para remaja, khususnya remaja perempuan, memiliki ketertarikan lebih untuk melihat konten mengenai penampilan dan kecantikan (Siwi, Utami and Baiti, 2018).

Beredarnya konten mengenai penampilan dan ditambah dengan banyaknya selebriti atau *influencer* di *social media* yang menampilkan konten penampilan mereka yang langsing dan kurus seolah mendefinisikan bahwa tubuh yang ideal adalah tubuh yang langsing dan kurus (Pricilia, Yoanita and Budiana, 2019). Hal tersebut membuat para remaja menginginkan tubuh yang langsing dan kurus karena menurut pemahaman mereka, tubuh yang ideal adalah tubuh yang seperti itu, langsing dan kurus (Pricilia, Yoanita and Budiana, 2019). Para remaja akan melakukan segala macam cara untuk mendapatkan tubuh yang bagi mereka adalah tubuh ideal (Pricilia, Yoanita and Budiana, 2019). Mereka dapat menjalani diet yang terlalu ketat ataupun diet yang dapat mereka temui di internet tanpa adanya konsultasi dengan ahli gizi ataupun dokter, hingga mengurangi jadwal makan mereka (Tunga, 2022).

Menurut penelitian oleh Fitzsimmons-Craft et al, menunjukkan bahwa penggunaan *social media* berhubungan dengan gangguan makan (Fitzsimmons-Craft et al., 2020).

**Tabel 1.** Hasil Pengaruh Sosial Media dan Body Shaming Terhadap Gangguan Makan Remaja

No.	Nama Peneliti	Tahun Publikasi	Judul Penelitian	Metode	Populasi	Hasil
1.	Tunga, T. L. E.	2022	Gangguan Makan pada Remaja Dipengaruhi Oleh Media Sosial Melalui Citra Tubuh Negatif	Telaah Literatur, pendekatan PRISMA	11 Artikel relevan dengan topik penelitian	<ul style="list-style-type: none"> <li>Media sosial memiliki pengaruh terhadap terjadinya gangguan makan, baik pada remaja perempuan maupun remaja laki-laki.</li> </ul> <p>Adanya aktivitas atau penggunaan media sosial yang tanpa Batasan dapat menimbulkan citra tubuh yang negative.</p>
2.	Sari, T. I. dan Rosyidah, R.	2020	Pengaruh <i>Body Shaming</i> Terhadap Kecenderungan <i>Anorexia Nervosa</i> Pada Remaja Perempuan di Surabaya	Penelitian kausal, pendekatan kuantitatif	349 remaja perempuan di kota Surabaya, rentang umur 12-21 tahun dan mengalami <i>anorexia nervosa</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li><i>Body shaming</i> menjadi penyebab gangguan makan yang dialami remaja yaitu <i>anorexia nervosa</i>.</li> <li>Sebanyak 38 remaja di Surabaya sering mengalami <i>body shaming</i> dalam skala yang tinggi.</li> </ul> <p>Sebanyak 34 remaja perempuan di Surabaya memiliki kecenderungan gangguan makan yaitu <i>anorexia nervosa</i> dalam skala yang tinggi.</p>
3.	Chairani, L.	2018	<i>Body Shame</i> dan Gangguan Makan: Kajian Meta-Analysis	Meta-Analysis	21 artikel yang sesuai dengan topik penelitian	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ditemukan hubungan antara kejadian <i>body shaming</i> dengan gangguan makan.</li> </ul> <p><i>Body shaming</i> memiliki faktor yang dominan terhadap terjadinya gangguan makan yang dialami remaja.</p>
4.	Fitzsimmons-Craft, E. E., Krauss, M. J., Costello, S. J., Floyd, G. M., Wilfley, D. E., Cavazos-Rehg, P. A.	2019	<i>Adolescents and Young Adults Engaged with Pro-Eating Disorder Social Media: Eating Disorder and Comorbid Psychopathology, Health Care Utilization, Treatment Barriers, and Opinions on Harnessing Technology for Treatment</i>	Studi <i>Cross-Sectional</i>	405 perempuan dalam kategori usia remaja dan dewasa awal	<ul style="list-style-type: none"> <li>48% responden memiliki gejala yang konsisten dengan gejala gangguan makan.</li> <li>Lebih banya responden usia dewasa awal yang memiliki gejala gangguan makan</li> </ul> <p>Hal yang membuat responden menolak pengobatan karena percaya bahwa masalah yang dihadapi tidak</p>

No.	Nama Peneliti	Tahun Publikasi	Judul Penelitian	Metode	Populasi	Hasil
						terlalu serius dan merasa bahwa yang harus menolong dirinya adalah dirinya sendiri.
5.	Zhang, J., Wang, Y., Li, Q., Wu, C.	2021	<i>The Relationship Between SNS Usage and Disordered Eating Behaviors: A Meta Analysis</i>	Meta-Analisis	22 studi	<ul style="list-style-type: none"> <li>Adanya hubungan yang signifikan antara penggunaan SNS dengan kejadian kebiasaan makan yang tidak normal.</li> </ul> Gangguan makan dikarenakan penggunaan SNS ( <i>Social Networking Service</i> ) lebih sering terjadi pada mahasiswa universitas.
6.	Mustapic, J., Marcinko, D., Vargek, P.	2017	<i>Body Shame and Disorder Eating in Adolescents</i>	Studi Cross-Sectional	406 murid SMA perempuan dan laki-laki	<ul style="list-style-type: none"> <li>Gangguan makan dan <i>body shaming</i> lebih banyak dialami oleh pelajar perempuan dibandingkan laki-laki.</li> </ul> Terdapat hubungan antara <i>body shaming</i> dengan gangguan makan yang dialami oleh pelajar
7.	Mustapic, J., Marcinko, D., Vargek P.	2015	<i>Eating Behaviors in Adolescent Girls: The Role of Body Shame and Body Dissatisfaction</i>	Studi Cross-Sectional	187 remaja perempuan dari 3 sekolah di Zagreb	Terdapat hubungan yang signifikan antara variabel <i>body shame</i> dan <i>body dissatisfaction</i> dengan variabel gangguan makan.
8.	Rodgers, R.F., Melioli, T.	2016	<i>The Relationship Between Body Image Concerns, Eating Disorders and Internet Use, Part I: A Review of Empirical Support</i>	Dukungan Empiris	67 data dukungan empiris	<ul style="list-style-type: none"> <li>Adanya pengaruh konten terkait penampilan pada sosial media dalam gangguan makan.</li> </ul> Adanya hubungan yang signifikan antara penggunaan internet dan citra tubuh dengan munculnya gangguan makan.
9.	Ferreira, C., Pinto-Gouveia, J., Duarte, C.	2013	<i>Self-Compassion in the Face of Shame and Body Image Dissatisfaction: Implications for Eating Disorders</i>	Studi Case Control	102 perempuan dengan gangguan makan dan 123 perempuan tanpa gangguan makan	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tidak ada hubungan antara <i>body shaming</i> dengan gangguan makan pada kelompok perempuan tanpa gangguan makan.</li> </ul> Ada hubungan antara <i>body shaming</i> dengan gangguan makan pada

No.	Nama Peneliti	Tahun Publikasi	Judul Penelitian	Metode	Populasi	Hasil
						kelompok perempuan dengan gangguan makan.
10.	Padin, P.F., Gonzalez-Rodriguez, R., Verde-Diego, C., Vazquez-Perez, R.	2021	<i>Social Media and Eating Disorder Psychopathology: A Systematic Review</i>	Review Sistematis	19 Artikel	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ada hubungan antara penggunaan sosial media dengan gangguan makan yang dominan.</li> </ul> <p>Sosial media dan gangguan makan dipengaruhi oleh lama penggunaan sosial media, jenis interaksi sosial media dan konteks sisokultural.</p>
11.	Azrimaidaliza, Helmizar, Yollanda F.	2021	<i>Meta Analysis Study of Factors Relates Eating Disorders on Adolescents</i>	Meta-Analisis	2.453 artikel	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tidak ditemukan hubungan antara sosial media dengan gangguan makan.</li> <li>• Adanya hubungan yang signifikan antara <i>body image</i> dan <i>body shaming</i> dengan gangguan makan.</li> </ul>

Banyak remaja yang mengikuti selebriti atau *influencer* di platform sosial media seperti Instagram merasa bahwa tubuh yang ideal merupakan tubuh yang langsing dan kurus (Fitzsimmons-Craft *et al.*, 2020). Mereka merasa harus memiliki tubuh yang langsing agar dianggap cantik oleh lingkungan sekitar mereka (Fitzsimmons-Craft *et al.*, 2019). Hal inilah yang membuat para remaja melakukan diet yang sangat ketat tanpa adanya pengawasan yang dapat berujung pada terjadinya gangguan makan (Fitzsimmons-Craft *et al.*, 2020).

Hal tersebut juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Padín *et al.* Berdasarkan hasil penelitiannya, para remaja seringkali mendapatkan tekanan dari media sosial untuk memiliki tubuh yang langsing dan kurus (Padín *et al.*, 2021). Mereka masih merasa tidak puas dengan citra tubuh mereka saat ini sehingga melakukan diet yang lebih ketat (Padín *et al.*, 2021). Ditambah dengan lingkungan yang mendukungnya untuk melakukan diet ketat seolah membenarkan gambaran bahwa tubuh yang ideal adalah tubuh yang kurus (Padín *et al.*, 2021). Adanya kebiasaan makan yang tidak normal dapat berujung pada gangguan makan, termasuk tindakan diet yang terlalu ketat tanpa pengawasan atau konsultasi kepada ahli gizi atau dokter juga dapat menimbulkan gangguan makan pada para remaja (Padín *et al.*, 2021).

Sosial media menawarkan fitur untuk membagikan foto dan komentar-komentar yang dapat diakses oleh semua orang dengan gratis (Pricilia, Yoanita and Budiana, 2019). Hal ini menarik minat masyarakat, khususnya para remaja yang saling ingin menunjukkan penampilan mereka (Pricilia, Yoanita and Budiana, 2019). Remaja sering merasa jika penampilan cantik dan langsing maka mereka akan lebih diterima oleh masyarakat (Pricilia, Yoanita and Budiana, 2019). Melihat komentar-komentar yang ditinggalkan oleh orang-orang di sosial media mengenai bentuk tubuh semakin membuat mereka merasa tidak puas dengan citra tubuh mereka dan harus memiliki tubuh yang lebih langsing dan kurus (Pricilia, Yoanita and Budiana, 2019).

Komentar-komentar negatif yang tidak hanya diberikan di media sosial, namun juga secara tatap muka juga berpengaruh terhadap timbulnya gangguan makan pada remaja (Sekonda, Rahmawati and Gutji, 2022). Komentar-komentar tersebut lebih sering disebut sebagai *body shaming* (Hidayat, Malfasari and Herniyanti, 2019). Para remaja yang mendapatkan komentar *body shaming* mulai menjadi khawatir dan sangat memperhatikan mengenai pandangan orang-orang terkait bentuk tubuh mereka (Melani, Hasanuddin and Siregar, 2021). Banyak remaja yang mendapatkan *body shaming* juga sering merasa depresi dan ditolak oleh masyarakat mulai melakukan diet ketat untuk memperbaiki bentuk tubuh mereka agar dapat diterima oleh masyarakat (Melani, Hasanuddin and Siregar, 2021).

Menurut penelitian oleh Mustapic *et al.*, para remaja merasa tidak puas dengan citra tubuh mereka karena sering menerima komentar ataupun candaan mengenai berat badan mereka (Mustapic, Marcinko and Vargek, 2017). Hal tersebut membuat mereka merasa bahwa mereka memiliki kebiasaan makan yang buruk dan untuk diterima di lingkungan sekitar, mereka harus memiliki tubuh yang ideal yaitu kurus (Mustapic, Marcinko and Vargek, 2017). Para remaja mulai merubah kebiasaan mereka hingga timbul kebiasaan makan yang tidak normal (Mustapic, Marcinko and Vargek, 2017). Kebiasaan makan yang tidak normal tersebut dapat menimbulkan gangguan-gangguan makan, seperti anorexia atau bulimia (Mustapic, Marcinko and Vargek, 2017).

Hal tersebut didukung dengan penelitian oleh Sari dan Rosyidah, remaja banyak yang merasa malu dengan kondisi tubuhnya dan kurang bisa menerima diri mereka apa adanya karena sering mendapat komentar-komentar buruk mengenai tubuh mereka (Sari and Rosyidah, 2020). Para remaja beranggapan bahwa untuk bisa beradaptasi di lingkungan sekolah dan mendapatkan teman harus memiliki penampilan yang cantik dan tubuh yang kurus, barulah mereka bisa diterima di lingkungan pergaulan (Sari and Rosyidah, 2020). Mereka dapat melakukan cara apapun termasuk diet yang ketat yang dapat membahayakan kesehatan mereka dan menyebabkan gangguan makan seperti anorexia nervosa (Sari and Rosyidah, 2020).

Memang ada banyak faktor yang dapat menyebabkan timbulnya gangguan makan, namun dari banyaknya faktor tersebut, penggunaan sosial media dan *body shaming* lebih sering ditemui sebagai penyebab dari gangguan makan (Fitzsimmons-Craft *et al.*, 2020). Seringkali para remaja tidak menyadari bahwa mereka memiliki gangguan makan karena merasa bahwa gangguan makan jarang muncul di daerah Asia, khususnya Indonesia dan kurangnya informasi (Sari and Rosyidah, 2020). Namun terdapat juga para remaja yang sadar bahwa mereka memiliki gangguan makan dan menolak untuk mendapatkan pengobatan (Fitzsimmons-Craft *et al.*, 2020). Beberapa dari mereka merasa malu untuk mengakui bahwa mereka memiliki gangguan makan, beberapa merasa bahwa kondisi tersebut bukanlah kondisi yang serius dan beberapa lainnya merasa bahwa mereka bertanggung jawab atas masalah mereka sendiri dan menolak bantuan dari pihak lain (Fitzsimmons-Craft *et al.*, 2020).

## KESIMPULAN

Sosial media dan *body shaming* menjadi faktor yang berpengaruh dalam terjadinya gangguan makan yang dialami oleh para remaja. Beredarnya konten mengenai selebriti atau *influencer* dengan tubuh yang langsing dan adanya komentar atau

candaan mengenai bentuk tubuh mereka membuat para remaja merasa memiliki tubuh yang langsing lebih mudah beradaptasi dan diterima di lingkungan pergaulan mereka. Para remaja dapat melakukan berbagai macam cara untuk mendapatkan tubuh yang langsing termasuk dengan diet ketat yang dapat berujung pada gangguan makan.

Saran yang dapat diberikan untuk telaah literature artikel selanjutnya yaitu lebih banyak mengakses dan mencari data atau artikel. Pencarian artikel tersebut dapat dilakukan dengan menggunakan lebih dari dua database yang sesuai dengan topik yang dibahas. Sehingga artikel yang didapat lebih beragam dan memaksimalkan hasil terkait telaah literature artikel yang dibahas.

#### ACKNOWLEDGEMENT

Penulis mengucapkan terima kasih kepada pihak-pihak yang telah membantu dalam penyusunan penelitian literature review ini, baik yang membantu secara langsung maupun secara tidak langsung.

#### REFERENSI

- Angelina, P., Christanti, F.D. and Mulya, H.C. (2021) 'Gambaran Self-Esteem Remaja Perempuan yang Merasa Imperfect Akibat Body Shaming', *Jurnal Experientia*, 9(2), pp. 94–103.
- Doni, F.R. (2017) 'Perilaku Penggunaan Media Sosial Pada Kalangan Remaja', *Indonesian Journal on Software Engineering*, 3(2), pp. 15–23.
- Fauzia, T. and Rahmaji., L.. (2019) 'Memahami pengalaman', *Body Shaming*, pp. 4–5.
- Fazry, L. and Cipta Apsari, N. (2021) 'Pengaruh Media Sosial terhadap Perilaku Cyberbullying di Kalangan Remaja', *Jurnal Pengabdian dan Penelitian Kepada Masyarakat*, 2(1), pp. 28–36. Available at: <https://ejournal.bsi.ac.id/ejournal/index.php/akrawala/article/viewFile/3680/2624>.
- Fitzsimmons-Craft, E.E. *et al.* (2020) 'Adolescents and young adults engaged with pro-eating disorder social media: eating disorder and comorbid psychopathology, health care utilization, treatment barriers, and opinions on harnessing technology for treatment', *Eating and Weight Disorders*, 25(6), pp. 1681–1692. Available at: <https://doi.org/10.1007/s40519-019-00808-3>.
- Gani and Jalal (2021) 'Persepsi Remaja Tentang Body Shaming', *Jurnal IKRA-ITH Humaniora*, 5(2), pp. 155–161.
- Hidayat, R., Malfasari, E. and Herniyanti, R. (2019) 'Hubungan Perlakuan Body Shaming Dengan Citra Diri Mahasiswa', *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 7(1), p. 79. Available at: <https://doi.org/10.26714/jkj.7.1.2019.79-86>.
- Juwita, E.P., Budimansyah, D. and Nurbayani, S. (2015) 'Peran Media Sosial Terhadap Gaya Hidup Siswa', *SOSIETAS*, 5(1). Available at: <https://doi.org/10.17509/sosietas.v5i1.1513>.
- Lestari, A.T. (2017) 'Hubungan Tingkat Stres dan Eating Disorder Dengan Status Gizi pada Remaja Perempuan di SMA Negeri 1 Ciwidey', *Jurnal Ilmu Kesehatan Immanuel*, 11(2), p. 129. Available at: <https://doi.org/10.36051/jiki.v11i2.37>.
- Matos, M. *et al.* (2015) 'Eating disorders: When social rank perceptions are shaped by early shame experiences', *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 88(1), pp. 38–53. Available at: <https://doi.org/10.1111/papt.12027>.
- Melani, S.A., Hasanuddin, H. and Siregar, N.S.S. (2021) 'Hubungan kepercayaan diri dengan gangguan makan anorexia nervosa pada remaja di SMAN 4 Kota Langsa', *Jurnal SAGO Gizi dan Kesehatan*, 2(2), p. 170. Available at: <https://doi.org/10.30867/gikes.v2i2.665>.
- Mustapic, J., Marcinko, D. and Vargek, P. (2017) 'Body Shame and Disordered Eating in Adolescents', *Current Psychology*, 36(3), pp. 447–452. Available at: <https://doi.org/10.1007/s12144-016-9433-3>.
- Padin, P.F. *et al.* (2021) 'Social media and eating disorder psychopathology: A systematic review', *Cyberpsychology*. Masaryk University. Available at: <https://doi.org/10.5817/CP2021-3-6>.
- Pricilia, C., Yoanita, D. and Budiana, D. (2019) 'Pengaruh Bodily Shame di Instagram terhadap Konsep Diri Remaja Perempuan', *Jurnal E-Komunikasi*, 7(2), pp. 1–12. Available at: <http://publication.petra.ac.id/index.php/ilmu-komunikasi/article/view/10282>.
- Sari, T.I. and Rosyidah, R. (2020) 'Pengaruh Body Shaming terhadap Kecenderungan Anorexia Nervosa pada Remaja Perempuan di Surabaya', *Personifikasi: Jurnal Ilmu Psikologi*, 11(2), pp. 202–217. Available at: <https://doi.org/10.21107/personifikasi.v11i2.9105>.
- Sekonda, F.A., Rahmawati, T.N. and Gutji, N. (2022) 'Dampak Body Shaming pada Remaja diajukan di SMA Ferdy Ferry Putra Kota Jambi', *Jurnal Pendidikan dan Konseling*, 4(4), pp. 3114–3148. Available at: <https://core.ac.uk/download/pdf/322599509.pdf>.
- Siwi, A., Utami, F. and Baiti, N. (2018) 'Pengaruh Media Sosial Terhadap Perilaku Cyber Bullying Pada Kalangan RSiwi, A., Utami, F., & Baiti, N. (2018). Pengaruh Media Sosial



- Terhadap Perilaku Cyber Bullying Pada Kalangan Remaja. 18(2), 257–262. emaja’, *Jurnal Cakrawala Humaniora Bina Sarana Informatika*, 18(2), pp. 257–262. Available at: <https://doi.org/10.31294/jc.v18i2>.
- Syah, R. and Hermawati, I. (2018) ‘The Prevention Efforts on Cyberbullying Case for Indonesian Adolescent Social Media Users’, *Jurnal PKS*, 17(2131–146). Available at: <https://doi.org/10.31105/jpks.v17i2>.
- Tumenggung, I. *et al.* (2018) *Eating Disorders Pada Siswa SMA Di Kota Gorontalo, Health and Nutrition Journal*. JHN.
- Tunga, T.L.E. (2022) ‘Gangguan Makan pada Remaja Dipengaruhi Oleh Media Sosial Melalui Citra Tubuh Negatif’, *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 11(1), pp. 1–9. Available at: <https://doi.org/10.35816/jiskh.v11i1.684>.