

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Tinjauan Teori

1. Tekanan Teman Sebaya

a. Pengertian Tekanan Teman Sebaya (*Peer Pressure*)

Tekanan teman sebaya atau biasanya disebut *peer pressure* adalah beban umum dari sebuah pertemuan, yang mengharapakan seseorang untuk bertindak dan berpikir dengan tujuan tertentu dalam pikiran, untuk diakui oleh pertemuan tersebut (Khadafi, 2014).

Hal ini senada dengan teori Brown (1986) yang menyatakan bahwa *peer pressure* adalah sebuah dukungan atau ajakan dari teman sebaya dalam menyambut mereka untuk melakukan gerakan serupa. Beberapa orang melihat bahwa tekanan dalam kelompok adalah “biaya partisipasi bergabung dalam perkumpulan” (Santor *et al.*, 2000).

Tekanan teman sebaya menyebabkan orang melakukan hal-hal yang biasanya tidak diselesaikan oleh individu tersebut (Khadafi, 2014). Demikian juga dengan adanya standar/aturan perkumpulan dapat sangat mempengaruhi individu kelompok, dimana standar yang dibuat oleh perkumpulan memiliki unsur bagaimana seharusnya individu kelompok bertindak dalam perkumpulan (Baron dan Bryne, 2003), disinilah tempat terjadinya tekanan pada teman sebaya dan mempengaruhi orang-orang dalam kelompok tersebut. Meskipun demikian, terlepas dari penegasan

keseluruhan dari adanya tekanan teman yang masih belum diketahui secara pasti (Clasen, 1987).

Adapun teori perkembangan yang menjelaskan bahwa tugas remaja dipengaruhi oleh beberapa hal, termasuk tidak berdaya melawan stres, sentimen, cenderung merasa sengsara dan cemas. Dampak dari perilaku tersebut terjadi oleh karena adanya tekanan dari teman sebaya. Kelemahan terhadap tekanan teman sebaya muncul pada masa pubertas usia 12-15 tahun (Jahja, 2011).

b. Jenis Tekanan Teman Sebaya

Menurut Temesgen (2015) ada dua jenis *peer pressure* yang membentuk sebuah perilaku, yaitu antara lain:

1) Positif *Peer Pressure*

Peer pressure positif merupakan suatu ajakan dari teman sebaya untuk melakukan praktik yang bermanfaat bagi diri sendiri maupun orang lain. *Peer pressure* yang positif dapat mendorong praktik yang berbeda, seperti: terjalinnya hubungan antar remaja, mendorong orang untuk menyelesaikan sesuatu, menciptakan kewajiban dalam diri individu dan memiliki minat yang bermanfaat untuk kemajuan individu, teman, dan lingkungan sekitarnya. Untuk situasi ini, *peer pressure* dapat memberikan inspirasi yang baik untuk membuat remaja mengontrol respons yang kuat dalam mencapai keuntungan mereka sendiri serta menjadi lebih dinamis karena kepedulian terhadap orang lain.

Ciri-ciri remaja yang dipengaruhi positif *peer pressure* oleh kelompok mereka adalah remaja mampu mengembangkan dan memelihara perilaku tanggung jawab mereka sendiri dalam segala situasi, misalnya: pengembangan potensi, pengetahuan, pengalaman, prinsip kesetaraan dan keadilan, saling toleransi perbedaan pendapat, dan kompetensi serta kepekaan terhadap kondisi teman.

2) Negatif *Peer Pressure*

Peer pressure negatif adalah perasaan didorong/ditekan oleh teman untuk melakukan perilaku yang merugikan diri sendiri dan orang lain. Remaja yang dipengaruhi oleh tekanan teman sebaya yang negatif sering mencari kepuasan sementara dan kurang bertanggung jawab dalam semua keputusan mereka. Hal tersebut yang membuat remaja tidak menemukan dan memvisualisasikan masalah atau perilaku jangka panjang mereka dan mencerminkan konsekuensi dari berbagai perilaku menyimpang yang muncul dari tekanan teman sebaya yang negatif.

Ciri - ciri remaja yang dipengaruhi secara negatif oleh teman sebaya, misalnya perilaku yang tidak pantas, kurangnya interaksi dengan teman sebaya, dan kecenderungan antisosial, bertentangan dengan norma yang ada di masyarakat, bertentangan dengan aturan dan keinginan orang tua, sehingga secara tidak langsung membuat remaja tidak nyaman berada di lingkungan rumah.

c. Bentuk Tekanan Teman Sebaya

Menurut Prabhakar (2012), ada dua bentuk *peer pressure*, yaitu :

1) *Peer pressure* langsung (*Direct Peer Pressure*)

Peer pressure langsung adalah sebuah tekanan untuk mempengaruhi pikiran individu untuk melakukan sesuatu sesuai perintah kelompok/rekan, yang juga berperan penting dalam perubahan kepribadian seseorang. Individu akan mengadopsi perilaku negatif atau positif. Tekanan langsung ini cenderung berlangsung cukup lama dan menyebabkan stress yang lebih besar.

Kedekatan remaja dengan temannya mempengaruhi perilaku diri sendiri dan aturan yang diberikan dalam pertemanan sebaya menjadi sebuah upaya mereka untuk mencapai tujuan yang ditetapkan dalam kelompok. Hal tersebut menyebabkan individu yang memasuki fase usia remaja membutuhkan dukungan sosial dari teman sebaya dan berusaha agar diterima dalam kelompok (Partosudiro, Vega Junita dan Indriana, Yeniari, 2018).

2) *Peer pressure* tidak langsung (*Indirect Peer Pressure*)

Peer pressure tidak langsung adalah adalah tekanan yang tidak disebabkan oleh interaksi langsung tetapi oleh beberapa perilaku yang ditimbulkan oleh kelompok, misalnya dijauhi oleh kelompok karena individu memiliki perilaku yang berbeda. Hal ini berdampak pada keputusan individu untuk mengadopsi perilaku

seperti kelompok, yaitu berada di bawah tekanan penolakan atau diskriminasi kelompok.

d. Aspek Tekanan Teman Sebaya

Brown, Clasen & Eicher (1985) mengemukakan lima aspek dalam *peer pressure*, yaitu :

- 1) *School Involvement*, adalah perasaan dipengaruhi oleh dorongan/tekanan untuk berpartisipasi dalam kegiatan-kegiatan sekolah.
- 2) *Family Involvement*, adalah perasaan dipengaruhi oleh desakan/tekanan untuk berpartisipasi dalam aktivitas/kehidupan keluarga.
- 3) *Peer Involvement*, adalah perasaan dipengaruhi oleh desakan/tekanan untuk berpartisipasi dalam kegiatan-kegiatan sekelompok teman.
- 4) *Peer Conformity*, adalah perasaan dipengaruhi oleh dorongan/tekanan teman sebaya untuk menyesuaikan diri dan melibatkan diri dalam kegiatan asimilasi teman sebaya. Tekanan teman sebaya dapat mempengaruhi perilaku berisiko yang akan dilakukan, salah satunya adalah gangguan makan (Anggrainy, Nur Evira dan Madussa, Sri Seprianto, 2021).
- 5) *Misconduct*, adalah perasaan dipengaruhi oleh dorongan/tekanan untuk melakukan aktivitas/aktivitas kekerasan.

e. Faktor yang Mempengaruhi Tekanan Teman Sebaya

Brown, Bakken, Ameringer & Mahon (2008) mengemukakan dua faktor yang mempengaruhi tekanan teman sebaya, sebagai berikut :

- 1) Faktor Individu, faktor individu atau faktor pribadi muncul dari motivasi pribadi, seperti jenis kelamin dan usia.
- 2) Faktor Kontekstual, faktor kontekstual berasal dari lingkungan sosial seperti sekolah, lingkungan, dan masyarakat.

Tekanan teman sebaya dapat disesuaikan dengan empat faktor, termasuk:

1. Keterbukaan mempengaruhi
2. Pentingnya teman sebaya yang memberikan tekanan
3. Kesempatan dalam mempengaruhi
4. Memiliki hubungan dekat

Sedangkan menurut Baumeister dan Leary (1995), seseorang yang memelihara hubungan dekat dengan rekan kerjanya dapat mempengaruhi, mendorong, mengajak dan menganjurkan perilaku yang tidak diinginkan dan diinginkan. Tekanan teman sebaya menyebabkan stres, merendahkan, pengucilan, penolakan, penghindaran, intimidasi, dan penolakan dari lingkungan sosial (Goble, 1987).

Penolakan dari lingkungan sosial dapat terjadi pada remaja di sekolah. Perubahan perilaku makan paling berdampak pada kaum perempuan agar terlihat cantik dan menarik dimana sebanyak 25%

remaja perempuan percaya bahwa dengan tubuh yang lebih kurus akan memudahkan mereka mencari pasangan dan teman sehingga wajar bila para remaja melakukan kegiatan yang berhubungan dengan gaya hidup gangguan makan agar diterima lingkungan teman sebaya (Tantiani, T., & Syafiq, A., 2008).

2. Intensitas Penggunaan Media Sosial Instagram

a. Pengertian Intensitas Penggunaan

Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia, intensitas memiliki arti keadaan tingkatan atau ukuran intensnya. Sedangkan dalam Kamus Psikologi, intensitas yang berasal dari kata *intensity* memiliki arti besarnya kekuatan perilaku yang ditunjukkan (Reber & Reber, 2010). Kemudian, arti kata penggunaan menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia adalah proses, cara, perbuatan, menggunakan sesuatu atau pemakaian. Sehingga, dapat disimpulkan bahwa intensitas penggunaan adalah besarnya kekuatan perilaku berdasarkan tingkat penggunaan sesuatu.

Intensitas dipengaruhi oleh berapa lama waktu yang dibutuhkan untuk melakukan sesuatu. Waktu tersebut dapat diubah tergantung pada berapa lama orang melakukan aktivitas dan seberapa sering operasi dilakukan (Tubb & Moss dalam Nurjan, Tjahjono, & Yamin, 2016). Selain itu pula, Putri, Erlyani, dan Mayangsari (2016) memiliki pendapat yang sama bahwa intensitas ditinjau berdasarkan frekuensi dan durasi.

Frekuensi memiliki arti seberapa sering atau seberapa banyak sesuatu digunakan dalam periode waktu tertentu, sedangkan durasi memiliki arti berapa lama individu melakukan suatu aktivitas (Depdiknas, 2011).

Sehingga, dapat disimpulkan bahwa intensitas penggunaan adalah besarnya intensitas perilaku yang diuji sebagai fungsi dari derajat pengulangan perilaku (frekuensi) dan waktu (durasi) penggunaan suatu perilaku.

b. Media Sosial Instagram

Kaplan dan Haenlein (2014) mendefinisikan media sosial sebagai sekelompok aplikasi internet yang dibangun di atas dasar ideologis dan teknologi Web 2.0 yang memberikan hak kepada pengguna untuk membuat dan bertukar konten yang dihasilkan. Pengertian media sosial mengacu pada berbagai layanan internet dan seluler yang memungkinkan pengguna untuk terlibat dalam interaksi online, menyediakan konten yang dibuat pengguna, dan berpartisipasi dalam komunitas online. (Dewing, 2012). Selain itu, Baruah (2012) menyatakan bahwa istilah media sosial mengacu pada penggunaan media jaringan dan teknologi seluler untuk mengubah komunikasi menjadi dialog interaktif.

Prinsip dasar media sosial terletak pada kemampuan untuk berbagi konten dengan orang lain. Konten yang dimaksud antara lain pembaruan status pendek dan panjang, gambar, dan dokumen audio atau video (Osterrieder, 2013). Dengan demikian, media sosial dapat dipahami

sebagai internet dan layanan seluler yang dibangun menggunakan teknologi Web 2.0 yang memungkinkan pengguna untuk bertukar berbagai konten, termasuk gambar, video, dan status singkat maupun lebih lama secara *online*, yang mengarah pada komunikasi dialog interaktif.

Berbicara tentang karakteristik sosial, Mayfield (2008) memahami bahwa jejaring sosial adalah sekelompok jenis media *online* baru yang menunjukkan sebagian besar atau semua karakteristik, diantaranya (a) Keterlibatan, khususnya media sosial, mendorong kontribusi atau umpan balik dari semua yang tertarik dan dapat mengaburkan batas antara media dan audiens mereka. (b) Keterbukaan, berarti bahwa sebagian besar layanan media sosial terbuka untuk komentar dan partisipasi melalui suara, komentar, dan layanan informasi lainnya. Mereka tidak membatasi penggunaannya untuk membuka dan menggunakan konten media, (c) Percakapan, yaitu di mana media tradisional hanya berfokus pada siaran (konten yang dikirim atau disampaikan kepada pengguna), media sosial dianggap sebagai percakapan dua arah, (d) Komunitas, media sosial mendorong pembentukan komunitas yang cepat dan memungkinkan komunikasi yang lebih efektif. Komunitas akan berbagi minat yang sama, seperti kecintaan pada fotografi, masalah politik atau acara TV favorit, (e) Konektivitas, yaitu sebagian besar media sosial berkembang pesat pada konektivitasnya dengan memanfaatkan hubungan di seluruh situs web, sumber, dan orang lain.

Mengenai jenis media sosial, Dewing (2012) mengemukakan bahwa saat ini beberapa kategori dalam sebuah situs web telah melampaui definisi utama, sehingga sebuah situs web dapat diklasifikasikan ke dalam beberapa jenis media sosial. Salah satunya adalah halaman Instagram yang diklasifikasikan di antara situs berbagi media dan juga situs jejaring sosial karena aplikasi ini tidak hanya dapat berbagi video dan gambar pengguna tetapi juga mengikuti pengguna yang lain (Dewing, 2012).

Saat ini Indonesia menduduki peringkat ketiga dunia dan pertama di Asia sebagai negara dengan pengguna Instagram terbanyak (We Are Social [WAS], 2018). Instagram adalah salah satu media sosial paling populer untuk remaja karena terus memperluas fungsionalitas dan mengembangkan fungsinya seperti layanan aplikasi lain seperti membuat fitur cerita yang mirip dengan fungsi aplikasi *SnapChat* dan fungsi IG TV, yaitu layanan yang memungkinkan pengguna membuat dan menonton video panjang seperti yang ditemukan di aplikasi *YouTube* (Bohang, 2018). Instagram merupakan aplikasi web dan mobile yang memungkinkan pengguna untuk mengambil foto dan video secara instan dan membagikan momen tersebut kepada orang lain (Aditya, 2015).

Nama Instagram berasal dari definisi keseluruhan aplikasi. Kata "insta" berasal dari kata "instan" yang dikaitkan dengan kamera polaroid yang pada saat itu dikenal sebagai "fotografi instan". Instagram juga bisa menampilkan foto secara instan seperti polaroid di layarnya. Kemudian,

kata “gram” berasal dari kata “telegram”, Instagram bekerja seperti telegram, yaitu mengirimkan informasi dengan cepat kepada orang lain. Instagram yang dapat memungkinkan penggunanya untuk mengunggah foto melalui internet dikatakan dapat dengan cepat mengirimkan informasi kepada orang lain (Utari, 2017).

Menurut Instagram (2018), beberapa aktivitas yang dapat dilakukan pengguna di aplikasi Instagram adalah :

1) Mengunggah foto dan video

Foto dan video yang diunggah akan disimpan di akun Instagram pengguna. Pengguna juga dapat melakukan pengeditan dengan efek dan alat kreatif yang tersedia di aplikasi Instagram.

2) Pencarian foto atau video

Pengguna dapat menemukan foto atau video pengguna lain yang diikutinya. Pengguna juga dapat berinteraksi dengan memposting foto atau video yang diunggah menggunakan fitur *like* dan *comment*.

3) Membagikan foto atau video dalam *Instastory*

Pengguna dapat membagikan momen mereka sebagai foto atau video melalui fitur *story* di Instagram. Pengguna juga dapat menambahkan efek, tulisan, atau stiker tertentu untuk menambah kesan kreatif pada setiap cerita yang diunggah.

4) Melakukan *live video*

Pengguna dapat membuat video langsung untuk berinteraksi dengan pengguna lain. Pengguna juga dapat melakukan video langsung dengan pengguna lain dan memberikan komentar dalam video langsung.

5) Mengirim pesan

Pengguna dapat mengirim pesan secara pribadi melalui fitur pesan langsung ke pengguna lain. Pengguna juga dapat mengirim foto atau video yang dilihat di Instagram ke pengguna lain melalui pesan langsung.

6) Menonton *story* atau *live video*

Pengguna dapat melihat live story atau video yang diunggah pengguna lain melalui dashboard yang disediakan oleh Instagram.

7) Mencari informasi

Pengguna dapat mencari foto, video atau cerita yang diunggah oleh pengguna lain. Selain itu, pengguna juga dapat mencari dan mengikuti pengguna lain melalui fitur tab *explore*.

Tingginya penggunaan sosial media di kalangan remaja perempuan tidak lepas karena banyaknya fitur menarik yang dapat digunakan. Selain itu ketertarikan pada suatu hal yang baru dan tren juga menyebabkan remaja perempuan lebih sering mengakses media sosial (Sabekti, Ria, 2019).

c. Intensitas Penggunaan Media Sosial Instagram

Intensitas penggunaan media sosial Instagram adalah besarnya kekuatan perilaku yang diamati tergantung pada tingkat frekuensi dan durasi ketika individu menggunakan internet dan aplikasi seluler berbasis teknologi Web 2.0, sehingga individu dapat melakukan aktivitas yang mengarah pada dialog interaktif dengan mengambil foto atau video secara instan dan membagikannya dengan pengguna lain. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa intensitas penggunaan media sosial Instagram adalah intensitas perilaku menurut jumlah pengulangan perilaku dan waktu individu menggunakan jejaring sosial Instagram mereka.

Remaja perempuan yang aktif menggunakan media sosial cenderung memiliki *body image* yang negatif. Mereka menjadi lebih sering meminta pendapat orang lain tentang penampilannya serta membandingkan tubuhnya dengan tubuh orang lain. Kesan tersebut yang mempengaruhi remaja untuk membatasi asupannya karena beranggapan tubuh ideal adalah tubuh yang kurus (Natari, Desty Agitha Mutiara, 2016).

d. Faktor yang Mempengaruhi Intensitas Penggunaan Media Sosial

Menurut Shatuti (dalam Muna, 2016), faktor-faktor yang mempengaruhi intensitas penggunaan media sosial adalah :

1) *Emotional Coping*

Sebagai pengalihan dari kesepian, keterasingan, kebosanan, pelepasan dari stres, pelepasan dari kemarahan, relaksasi, dan

frustrasi. Beberapa diantaranya kemudian menjadikan media sosial sebagai pengalih perhatian, yang lama kelamaan mempengaruhi intensitas penggunaan media sosial.

2) Keluar dari dunia nyata

Individu dapat segera melangkah keluar dari dunia nyata yang tidak memenuhi harapan mereka. Internet menawarkan fasilitas yang jauh lebih baik. Hal ini kemudian menjadi faktor yang mempengaruhi penggunaan media sosial.

3) Lingkungan

Penggunaan media sosial dipengaruhi oleh lingkungan keluarga dan lingkungan sosial.

4) Memuaskan kebutuhan sosial dan komunikasi interpersonal

Melalui media sosial, orang dapat berkomunikasi lebih efektif, mendapatkan teman baru, memperkuat persahabatan, dan menciptakan rasa memiliki dan pengakuan.

e. Aspek Intensitas Penggunaan Media Sosial

Seperti yang dikemukakan Ajzen (dalam Frisnawati, 2012) bahwa aspek intensitas penggunaan media sosial adalah sebagai berikut :

- 1) Perhatian, adalah minat seseorang pada kegiatan yang sejalan dengan ketertarikannya dan akan jauh lebih intens daripada kegiatan tidak menarik lainnya.
- 2) Penghayatan, adalah pemahaman dan penyerapan informasi terhadap upaya seseorang dalam memahami, menghayati,

menyimpan informasi dan pengalaman yang diperoleh sebagai pengetahuan.

- 3) Durasi, adalah kebutuhan individu selama periode waktu tertentu untuk melakukan perilaku yang ditargetkan. Durasi adalah lamanya waktu sesuatu berlangsung. Saat menggunakan media sosial, orang terkadang kehilangan waktu karena terlalu fokus untuk bersenang-senang. Kategori durasi media sosial dikatakan tinggi jika lebih dari 4 jam per hari dan rendah jika penggunaannya hanya diulang 1 sampai 4 kali per hari (Juditha, 2011).
- 4) Frekuensi, adalah jumlah orang yang dengan sengaja mengulangi perilaku tersebut atau tidak. Seseorang yang sudah senang menggunakan media sosial seringkali tidak menyadari bahwa itu sudah digunakan beberapa kali dalam sehari untuk bersosialisasi dengan teman-teman media sosialnya. Kategori frekuensi penggunaan media sosial dikatakan tinggi jika lebih besar dari 4 kali per hari dan rendah jika penggunaannya hanya diulang 1 sampai 4 kali per hari (Juditha, 2011).

f. Tipe Pengguna Media Sosial

Menurut Rohmadi (2016), ada lima jenis penggunaan media sosial :

- 1) Tipe umum, menggunakan media sosial untuk bersosialisasi dengan teman-teman *online*, mendapatkan informasi terbaru, atau sekadar menyegarkan diri.

- 2) Tipe pelajar, menggunakan media sosial untuk mendukung pembelajaran. Tipe siswa ini kebanyakan adalah remaja yang masih duduk di bangku sekolah atau kuliah.
- 3) Tipe karyawan, menggunakan media sosial untuk mempromosikan kekuatan mereka, serta untuk mencari lowongan dan mencari teman profesional.
- 4) Tipe pedagang, menggunakan media sosial untuk menjual produk atau jasa yang mereka tawarkan, menjalin kedekatan dengan pelanggan dan prospek, dan menjalin hubungan bisnis.
- 5) Tipe pengajar, menggunakan media sosial untuk mendukung kegiatan pengajaran, menjalin kedekatan dengan siswa dan menjalin hubungan profesional.

g. Dampak Penggunaan Media Sosial

Berikut adalah dampak penggunaan media sosial menurut Amedie (2015) :

1) Dampak Positif

- Mempermudah individu untuk membentuk kelompok yang berpikiran sama sehingga mereka dapat menjadi bagian dari komunitas yang dapat bekerja sama atau mengekspresikan diri melalui publikasi yang diposting *online* setiap hari.
- Seiring berkembangnya media sosial, semakin banyak bisnis yang menggunakannya sebagai alat pemasaran dalam bentuk

iklan. Mereka mempromosikan produk, mendiskusikan produk, dan mengedukasi konsumen.

- Media sosial dapat menyebarkan informasi yang berbeda jauh lebih cepat daripada media tradisional.
- Membantu pengguna berbagi konten mereka sendiri dengan aplikasi atau layanan yang tersedia.
- Memungkinkan pengguna untuk berinteraksi dengan teman-teman mereka dan melihat apa yang terjadi.
- Membantu pengguna menemukan informasi yang mereka sukai melalui konten yang dimiliki oleh pengguna lain di seluruh dunia.

2) Dampak Negatif

- Kecemasan, kecemasan yang dipicu stres berasal dari keinginan individu untuk terus menerus membentuk citra diri yang tidak realistis dan membentuk persepsi kesempurnaan yang tidak dapat dicapai individu pada tingkat pribadi media sosial mereka. Stres dari kecemasan sosial terkait dengan individu yang berusaha untuk menyempurnakan diri secara konsisten dan sempurna dari waktu ke waktu.
- Depresi, depresi saat menggunakan media sosial, salah satunya karena kegagalan membangun keintiman. Seseorang cenderung lebih sering menunjukkan sisi sukses dan bahagia hidupnya di media sosial daripada jujur tentang siapa dirinya sebenarnya.

- Aktivitas kriminal, individu yang tidak bertanggung jawab akan menggunakan jejaring sosial untuk menyembunyikan identitas aslinya. Mereka dapat melakukan berbagai tindakan seperti *cyber bullying*, perdagangan manusia dan perdagangan narkoba.

3. Gangguan Makan

a. Pengertian Gangguan Makan

Menurut *American Psychiatric Association* (2021), gangguan makan adalah gangguan perilaku yang ditandai dengan gangguan parah dan terus-menerus dalam perilaku makan serta pikiran dan emosi yang mengganggu. Gangguan makan berpotensi mengarah ke kondisi yang sangat serius karena mempengaruhi fungsi fisik, psikologis, dan sosial.

Gangguan makan atau *eating disorder* adalah suatu bentuk gangguan makan di mana seseorang mengalami kelebihan atau kekurangan makanan (Rikani *et al.*, 2013). Gangguan makan didefinisikan sebagai kondisi medis seseorang yang dilihat dari banyak sudut atau dimensi, seperti distorsi hubungan interpersonal, bentuk tubuh (*body image*), kebiasaan dan pola makan (Cecon *et al.*, 2017).

b. Macam Gangguan Makan

Menurut *American Psychiatric Association* (2021), gangguan makan terbagi menjadi beberapa jenis sebagai berikut :

1) *Anorexia Nervosa*

Anoreksia nervosa ditandai dengan kelaparan diri dan penurunan berat badan yang mengakibatkan berat badan rendah untuk tinggi dan usia. Anoreksia memiliki tingkat kematian tertinggi dari semua diagnosis psikiatri (di luar gangguan penggunaan opioid) dan dapat menjadi penyakit yang sangat serius. Indeks massa tubuh atau BMI biasanya kurang dari 18,5 pada orang dewasa dengan anoreksia nervosa.

Perilaku makan pada anoreksia nervosa dilatarbelakangi oleh ketakutan akan kenaikan berat badan yang berlebihan atau obesitas. Meskipun beberapa orang dengan anoreksia akan mengatakan bahwa mereka ingin dan mencoba untuk menambah berat badan namun kenyataannya perilaku mereka tidak sesuai dengan niat ini. Misalnya, mereka mungkin makan sangat sedikit makanan rendah kalori dan terlalu banyak berolahraga. Beberapa orang dengan anoreksia nervosa juga terkadang makan berlebihan dan/atau membersihkan tubuh mereka dengan berhenti atau menyalahgunakan obat pencahar.

Terdapat dua sub tipe anorexia nervosa, yaitu :

- Tipe pembatasan, di mana pengidapnya focus menghilangkan berat badan dengan cara berdiet, berpuasa, ataupun berolahraga secara berlebihan

- Tipe *binge eating/purging*, di mana pengidapnya bergantian melakukan *binge eating* dan *purging*.

Untuk remaja, pengobatan yang paling efektif adalah dengan membantu orang tua mendukung dan memantau makan anaknya. Mengatasi ketidakpuasan tubuh juga penting, tetapi seringkali membutuhkan waktu lebih lama untuk mengatasinya dibandingkan dengan berat badan dan perilaku makan.

2) *Bulimia Nervosa*

Orang dengan *bulimia nervosa* umumnya mengikuti diet alternatif, atau hanya makan makanan "aman" yang rendah kalori sambil makan makanan "terlarang" yang berkalori tinggi secara berlebihan. *Binge eating* atau pesta makan adalah mengonsumsi makanan dengan jumlah besar dalam waktu singkat yang terkait dengan perasaan hilang kendali atas apa yang dimakan atau berapa banyak yang dimakan. Perilaku pesta makan seringkali dilakukan secara tertutup karena pengidapnya merasa malu makan terlalu banyak dan cepat.

Anggota keluarga atau teman mungkin tidak mengetahui bahwa seseorang mengidap *bulimia nervosa* karena mereka tidak terlihat kurus serta perilakunya yang tersembunyi sehingga orang-orang terdekat mungkin tidak mengetahui. Salah satu ciri seseorang mungkin mengidap *bulimia nervosa* adalah izin ke kamar mandi setiap setelah makan untuk memuntahkan makanan yang

dikonsumsi ataupun mengonsumsi obat pencahar. Seperti halnya anoreksia nervosa, penderita bulimia nervosa terlalu disibukkan dengan pikiran tentang makanan, berat badan, atau bentuk tubuh yang negatif dan tidak proporsional sehingga mempengaruhi harga diri mereka.

3) *Binge Eating Disorder*

Seperti halnya *bulimia nervosa*, orang dengan *binge eating disorder* memiliki episode *binge eating* (makan berlebihan) di mana mereka mengonsumsi makanan dalam jumlah besar dalam waktu singkat, merasa tidak terkendali, sulit mengontrol makan, dan tertekan oleh perilaku *binge eating*. Hal ini berbeda dengan penderita bulimia, karena pengidap *binge eating* tidak sering menggunakan perilaku kompensasi untuk menghilangkan makanan dengan mendorong muntah, puasa, berolahraga, atau menyalahgunakan obat pencahar. Makan berlebihan bersifat kronis dan dapat menyebabkan komplikasi kesehatan yang serius, termasuk obesitas, diabetes, tekanan darah tinggi, dan penyakit kardiovaskular. Diagnosis gangguan pesta makan membutuhkan pesta makan yang sering (setidaknya seminggu sekali selama tiga bulan), dikombinasikan dengan perasaan tidak terkendali dan setidaknya tiga atau lebih dari perilaku berikut:

- Kebiasaan makan lebih cepat
- Makan sampai merasa tidak nyaman karena terlalu kenyang

- Makan banyak saat tidak lapar
- Makan sendiri karena malu saat makan banyak
- Merasa minder, depresi, atau sangat bersalah dengan dirinya sendiri

4) *Avoidant Restrictive Food Intake Disorder*

Gangguan konsumsi makanan penghindar/restriktif (ARFID) adalah gangguan makan yang baru-baru ini diidentifikasi terkait dengan gangguan makan yang mengakibatkan kegagalan terus-menerus untuk memenuhi kebutuhan nutrisi dan kesulitan makan yang ekstrem karena memilih-milih makanan.

Dalam ARFID, perilaku menghindari makan timbul karena hal berikut :

- Tidak selera makan dan tidak tertarik makan
- Selektif terhadap karakteristik makanan (contoh: tekstur, bentuk, warna, dan bau)
- Cemas dan khawatir dengan konsekuensi makan seperti takut tersedak, mual, muntah, alergi, dan sembelit.

Berbeda dengan pengidap gangguan makan lainnya, seseorang yang mengidap ARFID tidak terlalu memikirkan dan khawatir dengan berat badan dan bentuk tubuh mereka. Namun karena mereka selektif dalam makanan, pengidap ARFID dapat kehilangan berat badan, kekurangan nutrisi, dan mengandalkan suplemen oral demi mencapai asupan nutrisi yang cukup.

5) *Other Specified Feeding and Eating Disorder*

Kategori diagnostik ini mencakup gangguan makan atau gangguan perilaku makan yang menyebabkan penderitaan dan mengganggu fungsi keluarga, sosial atau pekerjaan. Kategori ini mencakup individu yang mungkin telah kehilangan banyak berat badan serta tingkat ketakutannya terhadap kegemukan konsisten, tetapi belum dianggap kekurangan berat badan berdasarkan BMI karena berat badan mereka di atas rata-rata.

6) *Pica*

Pica adalah gangguan makan di mana seseorang berulang kali mengonsumsi makanan yang tidak memiliki nilai gizi. Perilaku ini berlangsung setidaknya selama satu bulan dan cukup parah sehingga memerlukan perhatian medis. Makanan yang dikonsumsi sangat bervariasi berdasarkan umur dan apa yang tersedia di sekitar pengidapnya, contoh kertas, kain, rambut, dan lain sebagainya. Orang dengan pica biasanya tidak memiliki keengganan umum untuk makanan.

Pica pertama kali dapat muncul di masa kanak-kanak, remaja, atau dewasa, meskipun onset masa kanak-kanak paling sering terjadi. Hal ini tidak didiagnosis pada anak di bawah usia 2 tahun karena memasukkan benda-benda kecil ke dalam mulut merupakan bagian dari perkembangan normal anak di bawah usia 2 tahun. Pica sering terjadi bersamaan dengan gangguan spektrum

autisme dan cacat intelektual, tetapi dapat terjadi pada anak-anak yang memiliki perkembangan normal.

Seseorang yang didiagnosis dengan pica berisiko mengalami potensi obstruksi usus atau efek toksik dari zat yang dikonsumsi. Perawatan pica termasuk memeriksa kekurangan nutrisi dan mengoreksinya jika perlu. Intervensi perilaku yang digunakan untuk mengobati pica mungkin termasuk menjauhkan individu dari barang-barang non-makanan dan memberi mereka penghargaan karena mengecualikan atau menghindari barang-barang non-makanan .

7) *Rumination Disorder*

Rumination disorder melibatkan regurgitasi berulang dan mengunyah kembali makanan dimana makanan yang tertelan dikeluarkan untuk kemudian dikunyah kembali. Gangguan ini dapat terjadi pada masa bayi, kanak-kanak, remaja, bahkan dewasa.

Menurut Sudargo, *et al* (2014), terdapat tiga macam bentuk dari gangguan makan, sebagai berikut :

- 1) *Anorexia Nervosa*, adalah gangguan makan yang berasal dari kata latin *orexis*, yang berarti hilangnya kepekaan terhadap syaraf makan. Nafsu makan yang menurun tidak tepat untuk menjelaskan gangguan ini karena tidak sesuai dengan ciri-ciri anoreksia nervosa. Dengan kata lain, anoreksia nervosa adalah suatu keadaan

menurunnya keinginan untuk mempertahankan nafsu makan dan orang tersebut ingin menjadi lebih kurus.

Dalam menegakkan diagnosis *anorexia nervosa* ada empat karakteristik, seperti :

- Enggan mempertahankan berat badan di atas berat minimum yang ditentukan berdasarkan usia dan tinggi individu.
- Ada ketakutan akan kenaikan berat badan, meskipun sebenarnya kekurangan berat badan.
- Sangat mudah untuk terombang-ambing oleh pengalaman seseorang yang berhasil menurunkan berat badan dan kemudian diterapkan pada diri sendiri.
- Menstruasi tertunda selama tiga bulan pada wanita

2) *Bulimia Nervosa*, adalah kelainan makan yang berasal dari bahasa latin *bous* (kepala sapi) dan *limos* (makan), yang berarti seseorang yang memiliki nafsu makan seperti sapi, yaitu memakan makanan dalam jumlah yang sangat banyak kemudian menggunakan paksaan sehingga memuntahkan makanan atau dengan menggunakan obat-obatan.

Terdapat empat karakteristik untuk menegakkan diagnosis *bulimia nervosa* :

- Konsumsi makanan dengan porsi besar secara berulang
- Setelah makan berlebihan kemudian memaksa atau menggunakan obat-obatan, puasa dan olahraga berlebihan

- Pesta makan dan muntah atau pengusiran terjadi dua kali seminggu dan setidaknya selama tiga minggu
- Nilai bulimia dengan memeriksa citra tubuh dan pembacaan berat badan.

3) *Binge Eating Disorder*, merupakan suatu gangguan makan yang berlebihan dalam menyantap makanan dan lepas kendali selama pesta, serta tidak memuntahkan makanan yang dikonsumsi.

Terdapat lima karakteristik dalam menegakkan diagnosis *binge eating* :

1. Kesulitan mengontrol nafsu makan dan makan banyak lebih dari dua jam
2. Menyesal makan terlalu banyak
3. Selama tiga bulan, penderita mengalami hal tersebut setidaknya dua kali sehari.
4. Individu yang memiliki kelainan *binge eating* tidak memuntahkan makanan yang telah mereka makan.
5. Ada 3 korelasi dengan makan berlebihan: makan lebih cepat dari kebiasaan awal, merasa tidak nyaman saat makan kenyang, dan makan sendiri saat tidak lapar karena jumlah makanan yang dimakan, merasa malu, depresi dan bersalah setelah makan

c. Faktor Penyebab Gangguan Makan

Menurut Rikani, *et al* (2013), faktor-faktor yang menyebabkan gangguan makan, yaitu :

1) Faktor biologis, berupa :

- Efek genetik : dalam sebuah penelitian terhadap anak kembar, ditemukan adanya korelasi genetik dengan anoreksia nervosa, dimana 29%-50% anak kembar memenuhi kriteria anoreksia nervosa, karena anak kembar tumbuh di lingkungan yang sama. Gangguan makan mayoritas dialami oleh perempuan karena cenderung menginginkan tubuh yang kurus sehingga berupaya menurunkan berat badan dengan mengurangi asupan makanan (Yuliana, Maria dan Mustikasari, 2018).
- Neurobiologi: Serotonin (5hydroxytryptamine, 5HT) menginduksi gangguan fungsional secara tidak langsung pada individu dengan gangguan makan.

2) Faktor psikologi, berupa :

- *Body image disturbance* : tingkat kepuasan atau ketidakpuasan terhadap tubuh yang merupakan harga diri seseorang. Ketidakpuasan seseorang terhadap tubuhnya, bisa menjadi prediktor berkembangnya gangguan makan. Remaja cenderung mengalami gangguan makan karena sebagian besar dari mereka merasa kurang menarik dan tidak puas dengan keadaan tubuh mereka (Wulansari, Cita Reast, 2018). Kemudian tingginya persentase usia dan tingkat pendidikan pada remaja yang mengalami gangguan makan terjadi karena banyaknya perubahan yang terjadi pada masa remaja menyebabkan mereka

lebih memperhatikan dirinya sendiri terutama pada bentuk tubuh serta berusaha mengembangkan citra individual mengenai gambaran tubuh (Windaswari, Prastika, 2012).

- *Personality traits* : ada beberapa ciri kepribadian pada penderita gangguan makan seperti: impulsif, penghindaran bahaya, perfeksionisme, dan lain-lain.
- 3) Faktor perkembangan : dalam hal ini, seksualitas masa kanak-kanak merupakan faktor risiko gangguan makan, meskipun masih diperdebatkan karena perbedaan definisi seksualitas masa kanak-kanak.
 - 4) Faktor sosio-budaya : dalam hal ini, paparan budaya barat yang menunjukkan perhatian pada tubuh langsing pada wanita yang menyebabkan peningkatan gangguan makan.

4. Remaja

Menurut WHO, yang termasuk dalam kategori remaja adalah orang dalam batasan umur 10 – 19 tahun. Peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor 25 tahun 2014 menyatakan bahwa remaja merupakan warga yang berada dalam umur 10 – 18 tahun. Adapun menurut Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana (BKBN) menyatakan remaja adalah orang yang berumur 10 – 24 dan belum menikah. Dari paparan tersebut, dapat dikatakan bahwa masa remaja merupakan masa pada manusia yang berumur belasan tahun. Pada masa remaja tersebut, seseorang tidak dapat dikatakan sudah

dewasa tetapi tidak dapat dikatakan pula sebagai anak-anak. Masa remaja disebut masa peralihan dari anak-anak menuju dewasa (Kemenkes RI, 2015).

a. Definisi Remaja

Masa remaja diklasifikasikan menjadi tiga kriteria, yaitu biologis, psikologis dan sosial ekonomi. Dengan demikian, dapat dijelaskan bahwa masa remaja adalah periode dimana individu berkembang dari saat mereka menunjukkan tanda-tanda seks sekunder pertama sampai mereka mencapai kematangan sosial. Individu yang menjalani identitas psikologis dan pola perkembangan dari masa kanak-kanak menuju dewasa serta individu yang mengalami transisi dari keadaan ketergantungan ke keadaan yang relatif lebih mandiri (Sarwono, 2013).

Remaja dapat didefinisikan melalui beberapa perspektif, yaitu remaja berusia 11-12 hingga 20-21 tahun. Remaja adalah individu yang mengalami perubahan fisik maupun perubahan psikis. Masa remaja merupakan tahapan penting dalam perjalanan hidup seseorang dan remaja merupakan jembatan dari masa kanak-kanak yang bebas menuju masa dewasa yang menuntut tanggung jawab (Kusmiran, 2011).

b. Tahapan Remaja

Hurlock dalam Saputro (2018) mengemukakan tiga tahap perkembangan remaja, yaitu:

1) Remaja awal (*early adolescence*) usia 11-14 tahun

Seorang remaja pada tahap ini selalu takjub dengan perubahan yang terjadi pada tubuhnya. Remaja mengembangkan pemikiran baru, cepat tertarik pada lawan jenis, dan terangsang secara seksual. Pada masa ini, permulaan masa remaja membuat mereka sulit paham dengan diri sendiri dan juga sulit dipahami oleh orang dewasa. Remaja ingin bebas dan mulai berpikir abstrak.

2) Remaja madya (*middle adolescence*) 15-17 tahun

Pada masa ini, remaja sangat membutuhkan teman. Remaja merasa senang jika banyak teman yang menyukainya. Ada kecenderungan narsisme, yaitu mencintai diri sendiri, mencintai teman-teman yang sifatnya sama dalam diri mereka. Remaja cenderung bingung karena tidak tahu harus memilih yang mana. Pada pertengahan masa remaja, keinginan untuk berkencan dengan lawan jenis mulai muncul dan fantasi tentang aktivitas seksual sehingga remaja mulai mencoba aktivitas seksual yang mereka inginkan.

3) Remaja akhir (*late adolescence*) 18-21 tahun

Tahap ini merupakan fase konsolidasi menuju kedewasaan, ditandai dengan tercapainya lima hal, yaitu:

"Dinding" yang memisahkan pribadi) dan diri bersama

- Semakin tertarik pada fungsi intelektual

- Egonya mencari peluang untuk bergabung dengan orang dan pengalaman baru
- Identitas gender tidak akan pernah berubah
- Berpusat pada diri sendiri (terlalu fokus pada diri sendiri)
- Terdapat “dinding” yang memisahkan diri pribadinya (*private self*) dan public

c. Karakteristik Perkembangan Sifat Remaja

Ali & Ansori (2011) mengemukakan karakteristik perkembangan sifat remaja sebagai berikut :

- Kegelisahan

Tergantung pada masa perkembangannya, remaja memiliki banyak impian dan keinginan yang diharapkan menjadi kenyataan di masa depan. Hal ini menyebabkan remaja memiliki anangan yang sangat tinggi, namun daya tampung yang dimiliki remaja tidak cukup untuk menutupi perasaan gelisah.

- Pertentangan

Pada umumnya remaja sering merasa bingung karena sering mengalami konflik antara dirinya dengan orang tuanya. Konflik yang sering terjadi ini akan menimbulkan rasa malu pada diri remaja.

- Mengkhayal

Keinginan dan fantasi remaja tidak tersampaikan, akibatnya remaja akan melamun, mencari pemuasan, bahkan mentransfer fantasinya melalui dunia imajiner. Tidak semua fantasi remaja itu

negatif. Terkadang imajinasi seorang remaja bisa aktif, misalnya memunculkan beberapa ide yang bisa menjadi kenyataan.

- **Aktivitas berkelompok**

Adanya berbagai larangan dari orang tua menimbulkan frustrasi pada remaja bahkan membuat remaja putus asa. Sebagian besar remaja menemukan jalan keluar dari tantangan yang mereka hadapi dengan menghabiskan waktu bersama teman sebayanya. Mereka akan melakukan kegiatan kelompok untuk mengatasi berbagai rintangan bersama-sama.

- **Keinginan mencoba segala sesuatu**

Pada umumnya remaja memiliki rasa ingin tahu yang besar. Karena memiliki rasa ingin tahu yang besar, remaja cenderung ingin berpetualang, mengeksplorasi hal-hal dan mencoba hal-hal yang belum pernah dialami sebelumnya.

d. **Ciri-Ciri Masa Remaja**

Menurut Hurlock dalam Siagian (2018) remaja memiliki ciri-ciri khusus yang spesifik di dalam diri remaja, yaitu:

1) **Masa remaja sebagai periode yang penting**

Perkembangan fisik dan psikis yang sama cepat memerlukan remaja untuk menyesuaikan diri dalam sikap dan mental remaja tersebut. Hal ini dikarenakan adanya perubahan dari anak-anak ke remaja.

2) Masa remaja sebagai periode peralihan

Adanya peralihan dari masa kanak-kanak ke remaja hal ini berarti bahwa bekas-bekas pada masa kanak-kanak akan sangat mempengaruhi remaja nantinya.

3) Masa remaja sebagai periode perubahan

Ada beberapa perubahan dan bersifat universal: meningginya emosi, yang intensitasnya tergantung pada tingkat perubahan fisik dan psikologis, perubahan tubuh, perubahan minat dan peran, perubahan nilai-nilai yang diakibatkan oleh perubahan minat dan peran dan perubahan pada adanya keinginan kebebasan dan mereka takut bertanggung jawab terhadap sikap-sikapnya.

4) Masa remaja sebagai usia bermasalah

Mengapa mengalami kesulitan: satu karena sebagian masalah semasa kanak-kanak diselesaikan oleh orangtua dan guru-guru, kedua karena remaja merasa mandiri mereka ingin mengatasi masalah sendiri. Hal ini yang menyebabkan remaja sulit mengatasi masalah-masalahnya.

5) Masa remaja sebagai masa mencari identitas

Mereka secara bertahap akan menemukan identitas mereka sendiri, berbeda dari rekan-rekan mereka, menggunakan simbol-simbol yang mereka yakini layak untuk semua rekan-rekan mereka.

6) Masa remaja sebagai usia yang menimbulkan ketakutan.

Ada stereotip bahwa masa remaja adalah masa yang berantakan, tidak dapat diandalkan dan destruktif. Hal ini menimbulkan rasa takut pada remaja saat mereka bersama orang dewasa. Karena hal ini sudah melekat pada kebanyakan orang dewasa pada umumnya.

7) Masa remaja sebagai masa yang tidak realistik

Remaja berpandangan bahwa dunia adalah seperti yang mereka inginkan, bukan sebagaimana adanya. Oleh karena itu, remaja lebih emosional ketika mereka gagal dan terluka. Remaja secara bertahap akan memahami secara rasional dan praktis berdasarkan pengalaman yang bertambah.

e. Perkembangan pada Remaja

Masa remaja merupakan masa transisi dari anak ke dewasa, dimana banyak terjadi perubahan pada remaja tersebut. Perubahan yang terjadi merupakan perubahan fisik yang merupakan gejala utama tumbuh kembang remaja. Sedangkan perubahan psikologis terjadi sebagai akibat dari perubahan fisik pada masa remaja (Sarwono, 2013).

1) Perkembangan fisik

Perubahan fisik terjadi dengan cepat pada remaja. Kematangan seksual biasanya terjadi dengan pematangan seksual primer dan sekunder. Perubahan primer adalah perubahan fisik dan

hormonal yang penting untuk reproduksi, perubahan sekunder antara pria dan wanita berbeda (Sarwono, 2013).

2) Perkembangan emosi

Perkembangan emosi berkaitan erat dengan perkembangan hormonal, hal ini dapat ditandai dengan emosi yang sangat tidak stabil (sensasi yang lebih sensitif). Remaja tidak dapat sepenuhnya mengontrol emosi yang dirasakannya (Sarwono, 2013).

3) Perkembangan kognitif

Remaja akan cenderung melawan dan penting untuk mengembangkan kemampuan memecahkan masalah dengan tindakan rasional. Remaja dapat berpikir abstrak dan menangani masalah sulit secara efektif. Jika mereka terlibat dalam suatu masalah, remaja dapat melihat berbagai penyebab dan solusi (Sarwono, 2013).

4) Perkembangan psikososial

Perkembangan psikososial ditandai dengan keterikatan remaja dengan kelompok sebaya. Pada titik ini, remaja mencoba hal-hal baru dan menjadi tertarik pada lawan jenis. Minat sosialnya meningkat, penampilannya menjadi lebih penting dari sebelumnya. Perubahan fisik yang terjadi seperti berat badan dan proporsi tubuh dapat menimbulkan perasaan yang tidak menyenangkan seperti rasa malu dan rasa tidak aman (Sarwono, 2013).

Perkembangan perilaku remaja pada dasarnya dipengaruhi oleh proses lingkungan. Perilaku negatif pada remaja disebabkan oleh

perlakuan terhadap lingkungan yang tidak sesuai dengan kebutuhan atau kebutuhan perkembangan remaja. Pada tahap perkembangan ini harus didukung oleh pemahaman orang tua terhadap kondisi remaja yang sedang mencari jati dirinya. Oleh karena itu, peran orang tua sebagai sahabat lebih dibutuhkan saat ini daripada peran orang tua sebagai pengelola dan pengambil keputusan (Umami, 2019).

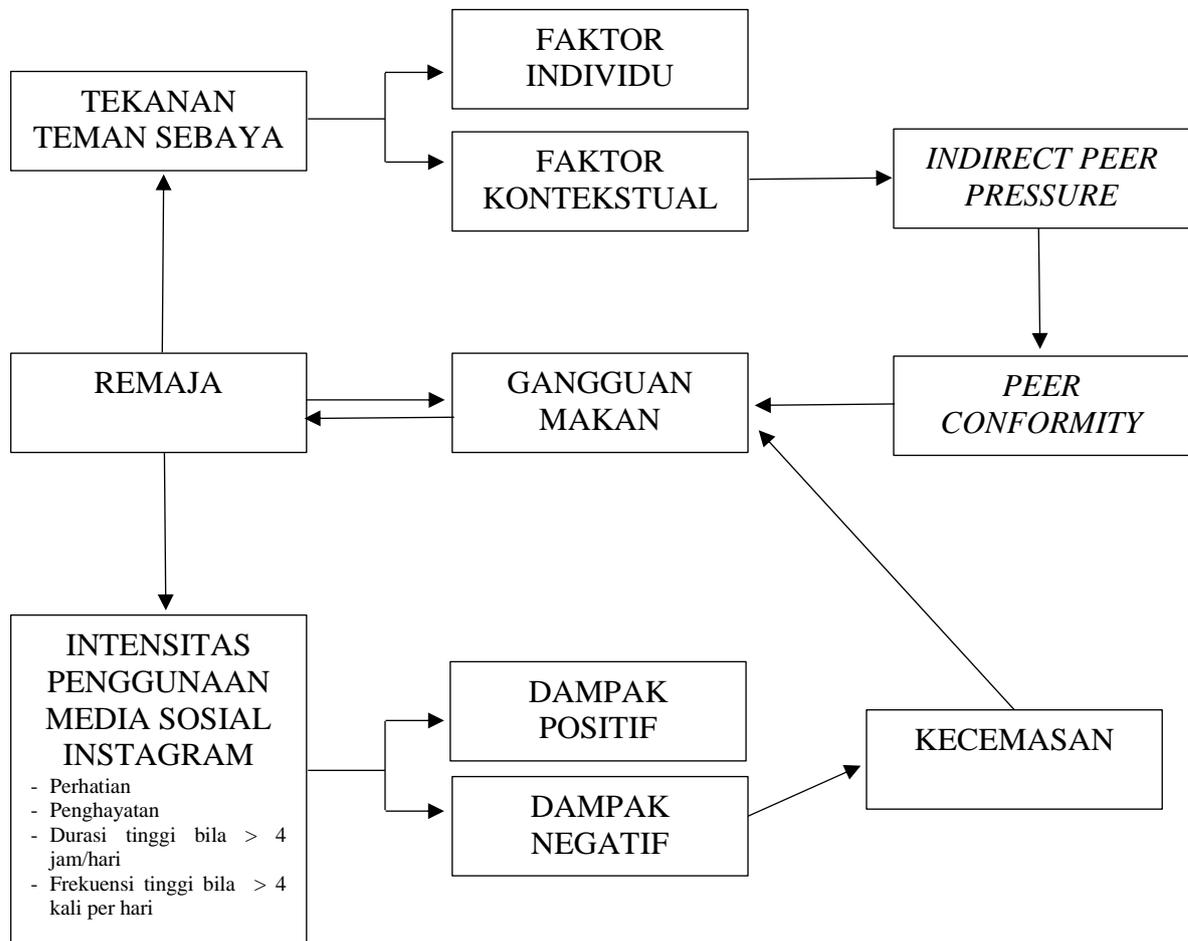
5. Hubungan Tekanan Teman Sebaya dengan Gangguan Makan pada Remaja

Perilaku makan menyimpang individu dalam kelompok dianggap sebuah hal yang wajar. Jika kelompok memiliki standar dan nilai desain tubuh ideal yang sama, maka anggota kelompok yang tidak memiliki tubuh ideal seperti yang dijelaskan dalam kelompok akan berusaha mengubah diri agar sesuai dengan nilai dan ketetapan yang diatur dalam kelompok tersebut (Isra, 2017). Menurut (Isra, 2017) dalam penelitiannya, menyatakan bahwa ada hubungan antara tekanan teman sebaya dengan gejala perilaku makan menyimpang pada remaja SMA di Jakarta, dengan hasil uji korelasi menggunakan *Somers'd* menunjukkan tingkat korelasi yaitu 0,379 dan bertanda positif.

6. Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial Instagram dengan Gangguan Makan pada Remaja

Dewasa ini, kemajuan teknologi mempengaruhi perkembangan untuk segala usia. Maraknya penggunaan *gadget* merupakan salah satu hal yang dialami oleh banyak orang. *Gadget* atau biasa disebut *smartphone* menjadi trend populer di Indonesia baik pada anak, remaja, maupun orang dewasa. Banyak aplikasi yang dapat digunakan, akses penggunaan internet yang tidak sulit dan kemudahan untuk menggunakan media sosial yang dimiliki merupakan hal – hal yang membuat penggunanya semakin menyenangi *gadget*. Namun, ternyata ada sisi negatif pada media sosial yang menyebabkan gangguan makan pada remaja. Sebagian besar orang mengunggah foto ke akun media sosial pribadinya dimana orang tersebut menunjukkan postur tubuh dan kecantikan fisik yang ideal. Kecemburuan muncul atas apa yang dimiliki oleh orang lain sehingga menimbulkan pengaruh negatif pada individu remaja tersebut (Natari, 2015).

B. Kerangka Teori



Gambar 2.1 Kerangka Teori

Sumber : (Prabhakar, 2012), (Brown, Clasen & Eicher, 2008), (Brown, Bakken, Ameringer & Mahon 2008), (Amedie, 2015).

C. Hipotesis Penelitian

Hipotesis dalam penelitian ini adalah :

1. Ada hubungan tekanan teman sebaya dengan gangguan makan pada remaja di SMP Pengabdi Singkawang.
2. Ada hubungan intensitas penggunaan media sosial Instagram dengan gangguan makan pada remaja di SMP Pengabdi Singkawang.