J-CEKI : Jurnal Cendekia Ilmiah
Vol.3, No.6,Oktober 2024

Pengaruh Self Body Shaming Terhadap Perilaku Makan Pada Remaja Perempuan di Kota Makassar

Farida S.[1], Sitti Murdiana[2]
[1,2] Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Makassar
E-mail: faridasirajuddin02@gmail.com, st.murdiana@unm.ac.id

Article History:
Received: 28 September 2024
Revised: 11 Oktober 2024
Accepted: 15 Oktober 2024

Keywords: *Adolescent Girl, Eating Behavior, Self Body Shaming*

Abstract: *During adolescence, many dramatic changes occur, one of which is physical transformation. Teenage girls often feel dissatisfied with their bodies due to an increase in body fat. They believe that having a slim body will make it easier to adapt to their surroundings. This poses a challenge for teens to engage in diets, even through extreme methods that can endanger their health. This research aims to explore the influence of self-body shaming on eating behaviors among teenage girls in Makassar City. The study employs a quantitative approach with 213 respondents who have experienced self-body shaming, selected through Accidental Sampling. The research instruments include a self-body shaming scale and an eating behavior scale. The results indicate a significant relationship between self-body shaming and eating behaviors among teenage girls in Makassar (p = 0.000), confirming the hypothesis. Moreover, the coefficient of determination (R Square) is 0.326, indicating that self-body shaming influences eating behaviors by 32.6%, while 67.4% is influenced by other factors. This study's implications suggest a need to address behaviors leading to self-body shaming, as increased self-body shaming can affect eating behaviors and contribute to the development of eating disorders such as anorexia nervosa, bulimia nervosa, or other eating disorders.*

PENDAHULUAN

Standar kecantikan setiap negara sangat berbeda-beda dan hanya bersifat subyektif dan tidak ada ketentuan tetapnya. Salah satu penilaian kecantikan dari perempuan yaitu bentuk tubuh yang mana perempuan dikatakan cantik tidak hanya berdasarkan wajahnya yang terlihat cantik tetapi, juga memiliki kulit putih, mulus, kencang, serta bentuk tubuh yang memiliki lekukan yang sesuai, serta bagian lain seperti pinggul, bibir dan bagian tubuh lainnya. Hal ini menimbulkan kepercayaan diri seseorang menjadi kurang karena tidak sesuai dengan standar yang ada dan mulai terobsesinya seseorang pada kecantikan yang ideal dan berlomba-lomba ingin menjadi cantik. Hal ini menyebabkan mereka menjadi sering memedulikan perkataan orang disekitar mereka karena beranggapan bahwa standar kecantikan dapat terpenuhi jika teman atau

orang di sekitarnya melihat mereka sudah cantik atau dapat dikatakan bahwa mereka melihat diri sendiri melalui kacamata orang lain yang dapat menjadi *body image* (Lancia, dkk, 2023).

Body image adalah ketika seseorang menilai diri dari persepsi pada bentuk tubuh sendiri dengan membandingkan bentuk tubuh aktualnya dengan bentuk tubuh yang di harapkan dimiliki oleh mereka. Yang mana semua orang dapat memiliki pemikiran tentang *body image* karena hal ini berasal dari persepsi, kognisi, emosi, dan perilaku yang berkaitan dengan atribut fisik. Hal ini dapat berpengaruh terhadap perilaku seseorang yang tidak percaya diri untuk memperlihatkan *body image* yang mereka miliki didepan masyarakat karena tidak percaya diri dengan tubuh mereka yang dipandang tidak kurus lagi. Kurangnya rasa percaya diri dan rasa bersalah terhadap penampilan fisik mungkin timbul akibat terus menerus membandingkan diri dengan orang lain (Rachmawati, 2023).

Body shaming merupakan penilaian seseorang terhadap tubuhnya yang menyebabkan timbul perasaan malu karena penilaian orang lain terhadap bentuk tubuh ideal yang tidak sesuai dengan tubuhnya. Beberapa contoh *body shaming* mencakup komentar tentang berat badan atau warna kulit seseorang (Sari & Rosyidah, 2020). Hal ini menjadi lebih sering terjadi semenjak media sosial atau internet berperan dalam penilaian *body image* seseorang melalui SNS (*Social Network Site*) yang mana seseorang bisa berkomentar dan menilai apa yang mereka lihat tanpa adanya keraguan seperti menilai seseorang dari foto yang mereka unggah atau membandingkan seseorang yang memiliki tubuh bagus dengan orang di sekitar mereka dan menjadi korban *body shaming* (Lancia, dkk, 2023).

Body shaming adalah perilaku yang mengkritik atau mengejek bentuk tubuh seseorang, seperti fisik, berat badan, penampilan, warna kulit, bentuk tubuh, atau tinggi badan. Fenomena ini umum terjadi di masyarakat, terbukti dari banyaknya kasus yang dilaporkan kepolisian di Indonesia pada tahun 2018 mencapai 996. Dari jumlah tersebut, 374 kasus berhasil diselesaikan melalui jalur hukum atau mediasi, namun sebagian besar kasus lainnya tidak dilaporkan kepada pihak berwajib. Ternyata, *body shaming* tidak hanya dialami oleh orang dewasa tetapi juga remaja. Menurut data dari KPAI, sebanyak 68% siswa SMK di Indonesia mengalami kasus *body shaming* sepanjang tahun 2019. Hasil survei oleh ZAP Clinic pada tahun 2020 juga menunjukkan bahwa 62,2% remaja berusia 13-22 tahun pernah mengalami *body shaming* (Noviyanti, 2022).

Kejadian ini diungkapkan pada penelitian yang dilakukan oleh Lunde dan Frisén (Kenny, 2017) yang mengungkapkan bahwa tekanan dan ketidakpuasan sering dialami pada kalangan remaja pada dunia maya yang menyajikan standar tubuh ideal. Standar ideal ini menjadikan citra tubuh yang berpengaruh terhadap masyarakat khususnya remaja yang sangat memperhatikan gambaran tentang tubuh mereka. Hal ini umum terjadi di kalangan remaja karena pada masa pubertas terjadi perubahan dramatis seperti perubahan fisik, kognitif, emosional, dan perkembangan sosial yang mana remaja putri pada masa pubertas menjadi sensitif karena adanya perubahan pada tubuhnya dengan meningkatnya jumlah lemak (Sari & Rosyidah, 2020).

Perubahan dalam bentuk tubuh remaja saat masa pubertas menjadikan mereka lebih sering memperhatikan bentuk tubuh untuk menghindari komentar negatif. Yang mana hal ini dapat berdampak pada kondisi mental dan kehidupan korban *body shaming* apalagi pada remaja perempuan dapat berdampak pada masalah psikologis yang cukup besar dimulai dari rasa malu, tidak percaya diri, tertekan, hingga stres berlebih yang dapat berujung depresi dan ingin

mengakhiri hidup. Dan hal ini masih dianggap masalah yang sepele karena masyarakat memandang *body shaming* sebagai hal yang sudah biasa atau lumrah yang dianggap sebagai kritikan atau guyonan tetapi nyatanya hal ini termasuk dalam *bullying* verbal (Widodo & Hakiki, 2022).

Kepercayaan diri dan rasa malu yang dihadapi oleh para remaja perempuan dapat menjadikan ketidakpuasan pada *body image* sehingga dapat menyebabkan gangguan makan pada remaja perempuan. Gangguan makan merupakan sebuah persepsi tentang bentuk tubuh ideal yang bervariasi tetapi ketidakpuasan remaja menjadi sebuah faktor penyebab yang cukup kuat terjadinya perilaku makan yang disfungsional seperti diet, pembersih usus seperti obat pencahar, dan adanya pesta makan-makan. Gangguan makan dapat terjadi sejak masih anak-anak yang mana keluarga atau tempat penitipan anak yang membatasi asupan makan dan menekan mereka untuk makan yang disebabkan karena pengasuh dan orang tua menunjukkan pengalaman rasa malu yang fokus pada citra tubuh dan membuat aturan pola makan yang tidak fleksibel, sehingga mengakibatkan pola makan dan perilaku diet yang tidak teratur (Choirunnisa, 2021).

Hasil penelitian Imamura, Micha, Khatibzadeh, Fahimi, Shi, Powles dan Mozaffarian (2015) yang dilakukan pada tahun 1990 hingga 2010 menemukan bahwa individu di negara bagian Eropa mendapat penilaian terendah terkait perilaku makan. Individu yang berada di Amerika Serikat memiliki perilaku makan yang kurang jika dibandingkan dengan negara industri barat lainnya. Individu kurang mengonsumsi buah dan sayur, dan lebih banyak mengonsumsi makanan manis, cokelat, minuman ringan dan makanan *junkfood* yang didalamanya banyak mengandung kolestrol, lemak, kalori dan kandungan gizi yang rendah yang dapat mengakibatkan kesehatan fisik menurun (Papalia, dkk, 2007).

Perilaku makan yang tidak sehat dapat memengaruhi kesehatan fisik dan emosi negatif seperti rasa takut, cemas, marah, dan gelisah. Perasaan dari emosi negatif dapat muncul sebagai sebuah langkah yang dilakukan demi melepaskan stres yang dialami seseorang karena *body shaming*. Pelampiasan stres terhadap makanan ini dapat dikenal sebagai *emotional eating*. Dalam teori perilaku makan yang mana selain *emotional eating* terdapat *external eating* yang disebabkan karena gangguan dari luar seperti penglihatan, penciuman, dan rasa makanan serta terdapat *restrained eating* yang biasa dikenal sebagai efek samping diet yang akan makan berlebih saat tidak melakukan diet. Namun, karena adanya *body shaming* seseorang lebih banyak melepaskan stres pada perilaku makan mereka. Perilaku makan sendiri adalah bentuk dari tindakan dan pemikiran yang memengaruhi keinginan untuk makan makanan cair maupun padat (Tamrin, 2021).

Berdasarkan hasil data awal yang disebar melalui *google formulir* berupa kuesioner kepada remaja diperoleh sebanyak 45 responden, diantaranya 13 Laki-Laki dan 32 Perempuan dengan rata-rata usia 19-22 tahun pernah mengalami *body shaming*. Perubahan yang terjadi ketika individu mendapatkan *body shaming* yakni perubahan perilaku makan. Hal ini sesuai dengan data awal yang diperoleh terhadap 45 responden. Komentar yang pernah didapatkan diantaranya seperti postur tubuh yang besar dan kecil atau gendut dan kurus, serta terlalu tinggi atau pendek. Setelah mendapatkan komentar tersebut, sebanyak 64,4 % merubah pola/perilaku makannya dan sebanyak 35,6% tidak merubah pola/perilaku makannya. Sebanyak 60% pola makan mereka meningkat setelah mendapatkan komentar tersebut, dan sebanyak 40% pola makan menurun setelah mendapatkan komentar tersebut.

Penelitian terkait pengaruh *body shaming* terhadap perilaku makan pada remaja perempuan pernah oleh Sari dan Rosyidah (2020) penelitian ini menganalisis tentang pengaruh *body shaming* terhadap kecenderungan *anorexia nervosa* pada remaja perempuan di Kota Surabaya. Penelitian ini menunjukkan adanya pengaruh antara *body shaming* terhadap kecenderungan *anorexia nervosa* pada remaja perempuan di Kota Surabaya serta kecenderungan *anorexia nervosa* dan mengalami *body shaming* lebih sering terjadi di kalangan remaja perempuan akhir yang berusia 19-21 tahun. Penelitian sebelumnya telah menunjukkan hubungan antara *body shaming* dan masalah kesehatan mental berupa gangguan makan *anorexia nervosa*. Oleh karena itu pada penelitian ini melakukan penelitian yang sedikit berbeda dengan mengetahui perilaku makan remaja perempuan karena *body shaming* yang menjadi sebuah langkah besar dalam mengeksplorasi dampak dari tekanan sosial terkait citra tubuh. Sehingga hasil dari penelitian ini diharapkan dapat membantu dalam merancang tindakan pencegahan *body shaming* baik secara langsung atau secara online.

Berdasarkan latar belakang diatas peneliti ingin melakukan penelitian terkait pengaruh *self body shaming* pada perilaku makan remaja dengan harapan dapat meningkatkan pemahaman terkait isu *self body shaming*, kesejahteraan remaja perempuan dan intervensi dari permasalahan ini. Sehingga peneliti mengangkat judul penelitian "Pengaruh *Self Body Shaming* Terhadap Perilaku Makan Pada Remaja Perempuan Di Kota Makassar".

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan variabel bebas adalah *self body shaming* depan dan variabel terikat adalah perilaku makan. Teknik Sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah *non probability sampling* dengan teknik *accidental sampling*. Subjek dalam penelitian ini sebanyak 213 responden remaja perempuan yang berusia 12-22 tahun di Kota Makassar.

Variabel *self body shaming* akan diukur menggunakan skala *self body shaming* dimodifikasi dari skala Sari dan Rosyidah (2020). Skala *self body shaming* terdiri dari 19 aitem dengan lima pilihan jawaban dengan nilai satu untuk jawaban sangat tidak sesuai hingga nilai lima untuk jawaban sangat sesuai. Skala ini memiliki tingkat reliabilitas dengan skor alpha Cronbach sebesar 0,873 dan tergolong reliabel. Variabel perilaku makan akan diukur menggunakan skala perilaku makan yang dimodifikasi dari skala Darwis (2020). Skala perilaku makan terdiri dari 28 aitem dengan lima pilihan jawaban dengan nilai satu untuk jawaban sangat tidak sesuai hingga nilai lima untuk jawaban sangat sesuai. Skala ini memiliki tingkat reliabilitas dengan skor alpha Cronbach sebesar 0,875 dan tergolong reliabel.

Analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis deskriptif dan uji hipotesis. Analisis deskriptif dilakukan untuk mendeskripsikan data sampel tanpa membuat analisis dan kesimpulan yang dapat digeneralisasikan. Subjek dikategorisasikan kedalam tiga kategori yaitu tinggi, sedang dan rendah. Uji hipotesis dalam penelitian ini menggunakan teknik regresi linear sederhana untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh *self body shaming* terhadap perilaku makan. Untuk mengetahui besarnya pengaruh atau sumbangan variabel *self body shaming* terhadap variabel perilaku makan dilakukan uji koefisien determinasi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Tabel 1. Deskripsi Usia Responden

Usia	Frekuensi	Persentase
13	2	1,2 %
15	5	2,9 %
16	8	4,7 %
17	12	7 %
18	29	17 %
19	31	18,1 %
20	31	18,1 %
21	26	15,2 %
22	27	15,8 %
Total	171	100

Berdasarkan tabel di atas, menjelaskan bahwa usia responden terdiri dari 13, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21 dan 22 tahun. Dari 171 responden yang terlibat dalam penelitian ini responden yang berusia 19 dan 20 tahun (28,2%) memiliki jumlah keterlibatan terbanyak dan yang berusia 13 tahun (0,5%) memiliki jumlah keterlibatan paling sedikit.

Deskripsi data penelitian diperoleh melalui kategorisasi variabel dengan menggunakan statistik hipotetik yang diperoleh berdasarkan skala *self body shaming* yang berjumlah 19 aitem pernyataan dengan rentang skor 1 (sangat tidak setuju) sampai dengan 5 (sangat setuju). Deskripsi data hipotetik variabel menunjukkan bahwa skor terendah adalah 14 dan skor tertinggi adalah 70, sedangkan mean hipotetik sebesar 42 dan standar deviasi sebesar 9,33. Kategori skor *self body shaming* dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 2. Kategorisasi Skor *Self Body Shaming*

Interval	Kategori	f	%
< 33	Rendah	53	30,99
33 - 51	Sedang	103	60,23
>51	Tinggi	15	8,77
Total		**171**	**100%**

Data tabel di atas menunjukkan bahwa subjek terbanyak terdapat pada kategori sedang yaitu sebanyak 103 responden (60,23%) dan responden paling sedikit pada kategori tinggi sebanyak 15 responden (8,77%). Hasil analisis tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami tingkat *self body shaming* dengan kategori sedang.

Deskripsi data penelitian diperoleh melalui kategorisasi variabel dengan menggunakan statistik hipotetik yang diperoleh berdasarkan skala perilaku makan berjumlah 21 aitem pernyataan dengan rentang skor 1 (sangat tidak setuju) sampai dengan 5 (sangat setuju). Deskripsi data hipotetik variabel menunjukkan bahwa skor terendah adalah 21 dan skor tertinggi adalah 105, sedangkan mean hipotetik sebesar 63 dan standar deviasi sebesar 14. Kategori skor perilaku makan dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 3. Kategorisasi Skor Kecemasan Masa Depan

Interval	Kategori	f	%
< 49	Rendah	47	27,49
49 - 77	Sedang	107	62,57
>77	Tinggi	17	9,94

Total	**70**	**100%**

Data pada tabel di atas menunjukkan bahwa responden terbanyak pada penelitian terdapat pada kategori sedang yaitu sebanyak 107 responden (62,57 %) dan responden paling sedikit terdapat pada kategori tinggi sebanyak 17 responden (9,94 %). Hasil analisis tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami tingkat perilaku makan dengan kategori sedang.

Pengujian hipotesis pada penelitian ini menggunakan teknik analisis regresi linear sederhana dan uji koefisien determinasi dengan bantuan aplikasi IBM Statistik SPSS *(Statistical Package for Social Science)* 25 *for Windows.* Hipotesis dalam penelitian ini adalah terdapat pengaruh *self body shaming* terhadap perilaku makan pada remaja perempuan di Kota Makassar. Hasil uji hipotesis pada penelitian ini dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4. Kategorisasi Skor *Self Body Shaming*

Variabel	R	R *Square*	*p*	B	Konstanta	Keterangan
Self Body Shaming – Perilaku Makan	0,509	0,259	0,000	1,256	11,083	Signifikan

Hasil analisis pada tabel di atas menunjukkan bahwa nilai p sebesar 0,000 (p < 0,05) yang mengungkapkan bahwa hasil yang diperoleh telah signifikan. Berdasarkan hasil analisis tersebut maka hipotesis diterima, yaitu terdapat pengaruh *self bosy shaming* terhadap perilaku makan pada remaaja perempuan di Kota Makassar. Kekuatan pengaruh variabel *self body shaming* terhadap perilaku makan ditunjukkan oleh nilai R square sebesar 0,259 (25,9%) sedangkan sisanya disebabkan oleh faktor lain. Arah pengaruh variabel bebas terhadap variabel terikat ditunjukkan pada koefisien regresi linear B yaitu 1,256 yang menggambarkan nilai positif. Semakin tinggi *self body shaming* makan semakin tinggi perilaku makan pada remaja perempuan. Semakin rendah *self body shaming* makan semakin rendah perilaku makan pada remaja perempuan. Hasil uji koefisien determinasi dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 5. *Hasil uji koefisien determinasi self body shaming terhadap perilaku makan*

Aspek	R	R *Square*
Komponen Kognitif Sosial atau Eksternal	0,344	0,118
Komponen Mengenai Evaluasi Diri Yang Berasal Dari Dalam	0,422	0,178
Komponen Emosi	0,329	0,108
Komponen Perilaku	0,429	0,184
Komponen Psikologis	0,644	0,260

Hasil analisis pada tabel diatas menunjukkan bahwa berdasarkan hasil uji koefisien determinasi komponen kognitif sosial atau eksternal menunjukkan nilai 0,118. Artinya, sebanyak 11,8% perilaku makan yang dialami remaja perempuan dipengaruhi oleh komponen kognitif sosial atau eksternal. Sebesar 88,2% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak disertakan dalam penelitian. Berdasarkan hasil uji koefisien determinasi komponen mengenai evaluasi diri yang berasal dari dalam menunjukkan nilai 0,178. Artinya, sebanyak 17,8% perilaku makan yang dialami remaja perempuan dipengaruhi oleh komponen mengenai evaluasi diri yang berasal dari dalam. Sebesar 82,2% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak disertakan dalam penelitian.

Berdasarkan hasil uji koefisien determinasi komponen emosi menunjukkan nilai 0,108. Artinya, sebanyak 10,8% perilaku makan yang dialami remaja perempuan dipengaruhi oleh

komponen emosi. Sebesar 89,2% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak disertakan dalam penelitian. Berdasarkan hasil uji koefisien determinasi komponen perilaku menunjukkan nilai 0,184. Artinya, sebanyak 18,4% perilaku makan yang dialami remaja perempuan dipengaruhi oleh komponen perilaku. Sebesar 81,6% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak disertakan dalam penelitian. Berdasarkan hasil uji koefisien determinasi komponen psikologis menunjukkan nilai 0,260. Artinya, sebanyak 26% perilaku makan yang dialami remaja perempuan dipengaruhi oleh komponen psikologis. Sebesar 74% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak disertakan dalam penelitian.

Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis data hipotesis yaitu ”Adanya pengaruh antara *self body shaming* terhadap perilaku makan pada rem,aja perempuan di Kota Makassar” dinyatakan diterima dan memiliki pengaruh yang signifikan. Hasil uji hipotesis dengan analisis regresi linear menunjukkan bahwa H_0 di tolak dan H_a diterima. Artinya bahwa, terdapat pengaruh antara *self body shaming* terhadap perilaku makan. Besaran pengaruh *self body shaming* terhadap perilaku makan yang diperoleh dari hasil uji hipotesis nilai R-*square* sebesar 0,259 (25,9%). Artinya bahwa *self body shaming* berpengaruh sebesar 25,9% terhadap perilaku makan. Sehingga, dapat dikatakan masih terdapat pengaruh dari faktor lain sebesar 74,1% yang tidak diteliti.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Chairiah (2012) tentang hubungan antara citra tubuh dan pola makan pada remaja perempuan menunjukkan bahwa seorang remaja cenderung menjaga pola makan untuk mendapatkan tubuh yang ideal, sehingga apabila semakin positif citra tubuh seseorang (ideal), maka pola makan akan semakin baik dan teratur. Seseorang rela melakukan berbagai cara agar menjadi ideal di lingkungan sosial atau untuk terlihat pantas di lingkungan sekitarnya yang tentunya memiliki standarnya masing-masing (Sa’diyah, 2015).

Kategorisasi skala *self body shaming* dibagi menjadi 3 kategori, yaitu rendah, sedang, dan tinggi. Data hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat 60,23% atau 103 responden yang memiliki tingkat *self body shaming* sedang, 30,99% atau 53 responden yang memiliki tingkat *self body shaming* rendah, dan 8,77% atau 15 responden yang memiliki tingkat *self body shaming* tinggi. Sehingga, dapat disimpulkan bahwa *self body shaming* pada remaja perempuan di Kota Makassar berada pada kategori sedang.

Putro (2018) menyatakan bahwa responden dalam kategori sedang sudah mulai stabil setelah mengalami banyak perubahan, dimana ada perubahan yang dianggap sempurna dan ada yang tidak. Perubahan yang dianggap tidak sempurna cenderung akan menghadirkan perilaku *self body shaming*. Namun, cara berpikir responden yang sudah berkembang menjadi lebih realistis membuat *self body shaming* yang terjadi tidak pada tingkatan yang tertinggi.

Studi yang dilakukan oleh Chairiah (2012) tentang hubungan antara citra tubuh dan pola makan pada remaja perempuan menunjukkan bahwa seorang remaja cenderung menjaga pola makan untuk mendapatkan tubuh yang ideal, sehingga apabila semakin positif citra tubuh seseorang (ideal), maka perilaku makan akan semakin baik dan teratur.

Hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti pada remaja perempuan di Kota Makassar didapatkan hasil bahwa skor perilaku makan pada remaja perempuan didominasi oleh kategori sedang. Responden yang berada pada kategorisasi sedang dominan merasakan perilaku makan

karena *emotional eating* atau individu cenderung untuk makan berlebih sebagai respon dari emosi negatif seperti rasa takut, cemas, marah, dan gelisah. *Emotional eating* adalah salah satu tipe perilaku makan, dengan kecenderungannya akan makan secara berlebihan ketika merasa cemas atau perasaan akan marah ataupun emosi negatif lainnya yang ditimbulkan karena terjadinya peristiwa yang tidak diinginkan (Strien, 2007).

Penelitian yang dilakukan Muharrani, dkk (2018) menunjukkan bahwa perilaku makan *emotional eating* lebih mendorong kenaikan berat badan jika dibandingkan dengan perilaku makan lainnya. Hal ini dikarenakan perilaku makan *emotional eating,* ada faktor emosi sebagai peran kunci dalam mendorong makan secara berlebihan lebih dari isyarat lingkungan.

Self body shaming merupakan salah satu faktor risiko yang dapat mengembangkan kebiasaan perilaku makan khususnya pada remaja perempuan. Perilaku makan pada penelitian ini mengarah sebagai bentuk strategi behavioral untuk menurunkan tekanan yang dialami individu. Hal ini sesuai dengan yang dikemukakan oleh Grunert (2008) bahwa perilaku makan merupakan usaha untuk meredakan stress, serta meningkatkan penerimaan dan keamanan.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sari dan Rosyidah (2020) yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara *body shaming* dengan perilaku makan. Penelitian yang sejalan juga dilakukan oleh Rachmawati (2023) yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara *body image* dengan gangguan makan.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh *self body shaming* terhadap perilaku makan pada remaja perempuan di Kota Makassar. Ini artinya bahwa semakin tinggi *self body shaming* makan semakin tinggi perilaku makan pada remaja perempuan. Begitupun sebaliknya, semakin rendah *self body shaming* maka semakin rendah perilaku makan pada remaja perempuan.

DAFTAR REFERENSI

Almirra, I. R. (2018). Perbedaan Perilaku Makan Pada Orang Dewasa Berdasarkan Status Gizi Di Kota Malang. In *Universitas Brawijaya*.

Azhar, M. F. (2022). Perilaku Body Shaming Dalam Tinjauan Hadis Nabi: Upaya Spritual sebagai Langkah Preventif atas Tindakan Body Shaming. *Diya Al-Afkar: Jurnal Studi al-Quran dan al-Hadis, 10*(1), 46-66.

Azwar, S. (2012). *Penyusunan Skala Psikologi* (2nd ed.). Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Azwar, S. (2016). *Konstruksi tes kemampuan kognitif*. Yogjakarta: Pustaka Pelajar.

Cash, T. F., & Pruzinsky, T. (2002). *Conceptual foundation. A handbook of theory, research, and clinical practice*. New York: The Guilford Press.

Chairiah, P. (2012). *Hubungan Gambaran Body Image Dan Pola Makan Remaja Putri Di SMAN 38 Jakarta*. Skripsi, Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia, Depok.

Choirunnisa, S. I. (2021). Peran Mediator Harga Diri Terhadap Citra Tubuh Dan Kecenderungan Gangguan Makan Dikalangan Mahasiswa Pelaku Diet. *Universitas Muhammadiyah Jakarta*, 1–20.

Damanik, T. M. (2018). *Dinamika Psikologis Perempuan Mengalami Body Shaming.* Skripsi, Program Studi Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Sanata Dharma, Yogyakarta

Darwis, N. F. M. (2020). *Hubungan Stres Akademik dengan Perilaku Makan pada Mahasiswa di Kota Makassar*. Universitas Negeri Makassar.

Dewi, T.R. (2014). Studi dekriptif perilaku makan pada mahasiswa Universitas Surabaya. *Jurnal ilmiah mahasiswa Universitas Surabaya, 3*(2): 1-15

Dianningrum, S. W., & Satwika, Y. W. (2021). Hubungan antara citra tubuh dan kepercayaan diri pada remaja perempuan. *Jurnal penelitian psikologi, 8*(7), 194-203.

Elfhag, K., & Morey, L. C. (2008). Personality traits and eating behavior in the obese: poor self-control in emotional and external eating but personality assets in restrained eating. *Eating behaviors*, 9(*3*), 285-293.

Fassah, D.R., & Retnowati, S. (2014). Hubungan antara emotional distress dengan perilaku makan tidak sehat pada mahasiswa baru. *Jurnal psikologi*, *10*(1): 11-17.

Gilbert, P., & Miles, J. (2002). *Body Shame Conceptualisation, Research, and Treatment*. New York: Brunner-Routledge.

Goldbacher, E. M., Grunwald, H. E., LaGrotte, C. A., Klotz, A. A., Oliver, T. L., Musliner, K. L., ... & Foster, G. D. (2012). Factor structure of the Emotional Eating Scale in overweight and obese adults seeking treatment. *Appetite*, 59(2), 610-615.

Harnita, S. (2021). Pengetahuan Kesehatan Reproduksi Remaja Pada Masa Pandemi Covid-19 Di Desa Dalung Kabupaten Badung Tahun 2021. *In Universitas Udayana*.

Hidayat, R., Malfasari, E., & Herniyanti, R. (2019). Hubungan Perlakuan Body Shaming dengan Citra Diri Mahasiswa. *Jurnal Keperawatan Jiwa. 7*(1), 79-86.

Hong, Y. (2013). The relationship betweem students' conscientiousness level and their healthy eating behavior. *undergraduate Journal of Psychology, 8*, 8-11.

Hurlock, Elizabeth B. (2002). *Psikologi Perkembangan.* Jakarta: Erlangga.

Imamura, F., Micha, R., Khatibzadeh, S., Fahimi, S., Shi, P., Powles, J., Mozzafarian, D. (2015). Dietary quality among men and women in 187 countries in 1990 and 2010: a systematic assessment. *The lancet global health, 3*(3), e132-e142.

Iryana, & Kawasati, R. (2019). Teknik Pengumpulan Data. In *Ekonomi Syariah Sekolah Tinggi Agama Islam Negeri (STAIN) Sorong*.

Jasmalinda. (2021). Pengaruh Citra Merek Dan Kualitas Produk Terhadap Keputusan Pembelian Konsumen Motor Yamaha Di Kabupaten Padang Pariaman. *Jurnal Inovasi Penelitian*, *1*(10), 2199–2206.

Karyanti, & Aminudin. (2019). *Cyberbullying & Body Shaming*. In *K-Media*.

Kenny, U., 2017. *Peer Influences on adolescent body image in Ireland* (Doctoral dissertation).

Laily, E. S. N., & Khairi, A. M. (2020). Pengaruh body shaming terhadap self blaming pada remaja di Karang Taruna Perumnas Ngembat Asri Gemolong (*Doctoral dissertation, IAIN SURAKARTA*).

Lancia, F., Liliyana, & Azis, A. (2023). K-Beauty dan Standar Kecantikan di Indonesia (Analisis Wacana Sara Mills pada Kanal YouTube Priscilla Lee). *Jurnal Multidisiplin West Science*, *2*(1), 56–68

Lestari, D. I. N. (2018). Analisis Faktor yang Berhubungan dengan Upaya Pencegahan Anemia Saat Menstruasi pada Remaja Putri di Pondok Pesantren Wilayah Jenu Kabupaten Tuban Penelitian Cross Sectional (*Doctoral dissertation, Universitas Airlangga*).

Lia, S. (2014). Hubungan Perilaku Makan terhadap Indeks Massa Tubuh pada Remaja diSMP YMJ Ciputat. In *UIN Syarif Hidayatullah Jakarta*.

Mawaddah, N. (2020). Dampak Body Shaming Terhadap Kepercayaan Diri Remaja Putri di Desa Muara Uwai Kecamatan Bangkinang (*Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau*).

Muharrani, N. P., Achmad, E. K., & Sudiarti, T. (2018). Effects of restrained, external, and

emotional eating styles on weight gain among female students at faculty of public health, Universitas Indonesia. *KnE Life Sciences*, 8-17

Noviyanti, A. (2022). Self Esteem Remaja Yang Mengalami Body Shaming Di Desa Sido Urip, Kec. Arga Makmur, Kab. Bengkulu Utara (*Doctoral dissertation, UIN Fatmawati Sukarno Bengkulu*).

Nurvita, V. & Handayani, M. M. (2015). Hubungan Antara Self-Esteem dengan Body Image pada Remaja Awal yang Mengalami Obesitas. *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental, 4*(1).

Papalia, D. E., Olds, S. W., & Feldman, R. D. (2007). *Human development*. McGraw-Hill.

Priyono. (2008). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Sidoarjo: Zifatama Publishing. http://marefateadyan.nashriyat.ir/node/150

Putro, K. Z. (2018). Memahami Ciri dan Tugas Perkembangan Masa Remaja. Aplikasia: *Jurnal Aplikasi Ilmu Agama, 17*(1), 25.

Rachmawati, R. (2023). Hubungan Antara Body Image Dengan Kecenderungan Anorexia Nervosa. In *UIN Raden Intan Lampung*.

Ratnawati, V. & Sofiah, D. (2012). Percaya Diri, Body Image dan Kecenderungan Anorexia Nervosa pada Remaja Putri. *Persona Jurnal Psikologi Indonesia*,*1* (2)

Rohmawatin, S. D. (2022). Hubungan Antara Tingkat Kepercayaan Diri Terhadap Perilaku Body Shaming Pada Remaja Awal (*Doctoral dissertation, Universitas Islam Sultan Agung Semarang*).

Sa'diyah, H. (2015). *Pengaruh Citra Tubuh terhadap Penyesuaian Diri Siswa-siswi Kelas VII-VIII SMP NU Syamsuddin Malang*. Tesis, UIN Maulana Malik Ibrahim, Malang.

Santrock, J. W. (2011). *Life-Span Development-Perkembangan Masa Hidup Jilid I* (Edisi 13). Jakarta: Erlangga.

Sari, T. I., & Rosyidah, R. (2020). Pengaruh Body Shaming terhadap Kecenderungan Anorexia Nervosa pada Remaja Perempuan di Surabaya. *Personifikasi: Jurnal Ilmu Psikologi*, *11*(2), 202–217

Shepherd, R., & Dennison, C. M. (1996). Influences on adolescent food choice. *Proceedings of the Nutrition Society, 55*(1B), 345-357.

Sinaga, D. (2014). Buku Ajar Statistik Dasar. In *UKI PRESS*.

Siyoto, S., & Sodik, M. A. (2015). *Dasar Metodelogi Penelitian*.

Strien, T., & Bazelier, F. G. (2007). Perceived parental control of food intake is related to external, restrained and emotional eating in 7–12-year-old boys and girls. *Appetite*, *49*(3), 618-625.

Sugiyono, D. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D* (19th ed.). Bandung: Alfabeta

Sulistyoningsih, H. (2011). *Gizi untuk kesehatan ibu dan anak*. Yogyakarta: Graha Ilmu.

Tamrin, T. D. (2021). Pengaruh Stress Akademik Terhadap Perilaku Makan Pada Mahasiswa Yang Sedang Menherjakan Skirpsi Di Kota Makassae. In *Universitas Bosowa Makassae*.

Widodo, A., & Hakiki, N. (2022). Body Shaming pada Remaja Putri: Solusi Perundungan (Bullying) Berbasis Nilai-Nilai Islam. *Assertive: Islamic Counseling Journal*, *01*(2), 16–30.

Wiranatha, F. D., & Supriyadi, S. (2015). Hubungan antara citra tubuh dengan kepercayaan diri pada remaja pelajar puteri di kota denpasar. *Jurnal Psikologi Udayana, 2*(1), 38–47

Witari, D. (1997). Perilaku makan pada remaja ditinjau dari harga diri. *Skripsi, Fakultas Psikologi, Universitas Katolik Soegijapranat.*