

BAB 2. TINJAUAN PUSTAKA

2.1 *Restrained Eating*

2.1.1 Definisi *Restrained Eating*

Restrained eating merupakan perilaku pembatasan asupan makanan yang dilakukan secara sadar untuk mencegah kenaikan berat badan. Individu dengan perilaku ini cenderung mengabaikan sinyal fisiologis tubuh, seperti rasa lapar dan kenyang, serta menerapkan pola diet yang ketat melalui pengurangan porsi makan atau menghindari jenis makanan tertentu guna mengontrol berat badan (Dicker-Oren *et al.*, 2022).

Perilaku *restrained eating* bisa dianalisis menggunakan *Dutch Eating Behaviour Questionnaire* (DEBQ). Skor yang didapat digunakan untuk memahami perilaku makan (*restrained eating*). Skala likert 1 – 4 dijadikan sebagai acuan untuk menghitung rata-rata skor (mean) *restrained eating* dalam studi ini, di mana bobot empat dimiliki oleh sangat setuju (SS), bobot tiga dimiliki oleh setuju (S), bobot dua dimiliki oleh tidak setuju (TS), dan bobot satu dimiliki oleh sangat tidak setuju (STS), kemudian jumlahnya dibagi dengan jumlah pertanyaan (9 soal). Skor *restrained eating* dianggap tinggi jika rata-rata skor yang didapat $> 2,9$. Apabila skor $\leq 2,9$, maka *restrained eating* dianggap rendah (Hasanah *et al.*, 2024).

2.1.2 Faktor Yang Mempengaruhi *Restrained Eating*

Perilaku *restrained eating* dipengaruhi oleh berbagai faktor yang berasal dari aspek psikologis, sosial, maupun biologis. Salah satu faktor yang paling berhubungan dengan *restrained eating* adalah *body image* negatif atau ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh, di mana individu yang merasa tidak puas terhadap penampilannya cenderung membatasi asupan makanan secara sengaja untuk mencapai bentuk tubuh yang dianggap ideal (Baceviciene *et al.*, 2020). Selain itu, kecemasan sosial juga berperan dalam meningkatkan risiko *restrained eating*, karena individu yang memiliki ketakutan terhadap penilaian negatif mengenai penampilannya cenderung melakukan pembatasan makan agar lebih diterima dalam lingkungan sosial.

Faktor lain yang turut memengaruhi adalah paparan media sosial dan media massa yang menampilkan standar tubuh ideal sehingga mendorong individu menginternalisasi standar tersebut dan melakukan pembatasan makan (Bi *et al.*, 2022). Tekanan teman sebaya, seperti komentar, ejekan, maupun perbandingan bentuk tubuh, serta pengalaman bullying atau body teasing juga diketahui meningkatkan ketidakpuasan terhadap tubuh yang pada akhirnya memicu perilaku restrained eating (Widya *et al.*, 2024).

2.2 *Body Image*

2.2.1 Definisi *Body Image*

Persepsi, keyakinan, pikiran, perasaan, dan perilaku individu terkait penampilan fisik semuanya berkontribusi pada *body image* (Anisykurli *et al.*, 2022). *Body image* juga mencerminkan gambaran individu terkait tubuh ideal yang diinginkan, baik dari segi berat badan ataupun bentuk tubuh. Pada masa remaja, *body image* menjadi sangat penting sebab perubahan fisik selama pubertas mempengaruhi bagaimana remaja menerima dan menilai tubuh mereka (Salsabila *et al.*, 2020).

Instrumen *Body Shape Questionnaire* (BSQ) bisa dimanfaatkan untuk mengukur *body image* agar persepsi pada bentuk tubuh bisa dinilai. Penelitian ini menggunakan versi singkat BSQ yang berisi 16 item pertanyaan yang sudah diterjemahkan ke dalam bahasa Indonesia. Instrumen *Body Shape Questionnaire* menggunakan skala penilaian 1–6 untuk mengukur tingkat kepuasan individu terhadap bentuk tubuhnya. Skala tersebut terdiri atas pilihan jawaban tidak pernah, jarang, kadang-kadang, sering, sering sekali, dan selalu. Perhitungan skor dilakukan dengan menjumlahkan seluruh skor dari setiap item pertanyaan. Kemudian dilakukan kategorisasi pada hasil skor ini, yakni citra tubuh positif < 38 dan citra tubuh negatif ≥ 38 (Amri *et al.*, 2025).

2.2.2 Faktor Yang Mempengaruhi *Body Image*

Body image menerima pengaruh dari sejumlah faktor internal dan eksternal. Faktor internal meliputi perubahan fisik seperti penampilan tubuh,

struktur tubuh, obesitas, dan gangguan fungsi tubuh akibat penyakit. Misalnya, individu yang mengalami obesitas atau perubahan fungsi tubuh sebab penyakit kronis (seperti rambut rontok akibat kemoterapi) cenderung mengembangkan persepsi negatif pada tubuhnya.

Di lain sisi, faktor eksternal berasal dari persepsi lingkungan sosial dan media massa. Pandangan orang lain yang mengomentari bentuk tubuh bisa mengubah citra diri individu. Media massa juga berperan besar dalam membentuk standar kecantikan yang ideal, terlebih pada remaja, sehingga mereka lebih mudah terpengaruh dan membandingkan diri dengan figur yang ditampilkan. Perubahan pada tubuh, baik sebab luka, amputasi, ataupun kenaikan berat badan, bisa menjadi stresor psikologis yang memperburuk persepsi pada citra tubuh, memicu rasa tidak berdaya, dan meningkatkan ketidakpuasan diri (Wuisang *et al.*, 2023).

2.2.3 Hubungan *Body Image* Dengan *Restrained Eating*

Penelitian yang dijalankan Niza *et al.*, (2025) memperlihatkan bahwa *body image* negatif memiliki keterkaitan positif signifikan dengan *restrained eating* pada remaja SMA di Surakarta, di mana individu dengan citra tubuh negatif lebih sering melakukan pembatasan makan ekstrem. Semakin tinggi ketidakpuasan tubuh, semakin besar kecenderungan melakukan *restrained eating*.

Secara keseluruhan, semakin negatif persepsi individu pada tubuhnya, semakin tinggi kecenderungan ia melakukan pembatasan makan untuk mencapai tubuh ideal. Faktor psikologis seperti *self-esteem* rendah dan tekanan sosial memperkuat hubungan itu, di lain sisi *body image* positif dan penerimaan diri bisa menjadi faktor pelindung yang menurunkan risiko *restrained eating* (Kusumawati *et al.*, 2021).

2.3 Kecemasan Sosial

2.3.1 Definisi Kecemasan Sosial

Ketakutan yang berkesinambungan pada satu atau lebih situasi sosial yang memiliki keterkaitan dengan penampilan yang dianggap menakutkan

oleh individu sebab potensi penilaian dari orang lain atau orang asing dikenal sebagai kecemasan sosial. Di lain sisi, ketidaknyamanan yang muncul saat individu harus berinteraksi dengan orang asing dan mengakibatkan kekhawatiran yang berlebihan akan hasil yang tidak menguntungkan seperti rasa malu dan canggung juga dikenal sebagai kecemasan sosial (Salsabila *et al.*, 2020).

Fear of Negative Evaluation (FNE), *Social Avoidance and Distress–New (SAD-New)*, dan *Social Avoidance and Distress–General (SAD-G)* merupakan tiga faktor utama yang termuat di dalam Instrumen *Social Anxiety Scale for Adolescents (SAS-A)* yang bisa dimanfaatkan dalam mengukur kecemasan sosial pada remaja. Terdapat 18 item yang termuat di dalam instrumen ini. Perhitungan skor dilakukan dengan menjumlahkan seluruh skor dari setiap item untuk memperoleh skor total. Skor total kemudian dikategorikan menjadi tiga tingkat kecemasan sosial, yaitu rendah (skor < 40), sedang (40–60), dan tinggi (skor > 60) (Sahra *et al.*, 2021).

2.3.2 Faktor Yang Mempengaruhi Kecemasan Sosial

Kecemasan sosial dipengaruhi oleh dua faktor, yakni faktor pribadi dan faktor sosial. Aspek pribadi yang berpengaruh pada kecemasan sosial memiliki keterkaitan dengan efikasi diri. Astuti *et al.*, (2022) memaparkan bahwasanya salah satu pemicu kecemasan sosial adalah penilaian diri yang negatif. Penelitian Fadhila *et al.*, (2020) memperlihatkan bahwa efikasi diri memiliki keterkaitan negatif dengan kecemasan sosial, di mana tingkat kecemasan sosial yang rendah cenderung dimiliki oleh individu dengan efikasi diri tinggi. Di lain sisi, Faizah *et al.*, (2022) menjumpai bahwa kecemasan sosial juga menerima pengaruh dari harga diri, dimana kecemasan yang rendah akan dirasakan oleh individu yang memiliki harga diri tinggi.

Aspek sosial juga sangat penting. Nurhidayah *et al.*, (2021) memaparkan bahwasanya dukungan sosial mencakup sejumlah bentuk bantuan yang diberikan oleh orang lain. Di lain sisi, Gottlieb *et al.*, (2020) menggambarkan sebagai manfaat yang didapat individu dari hubungan sosial. Kemampuan sosial dan rasa percaya diri remaja dapat berkembang

melalui hubungan yang baik dengan keluarga dan teman. Remaja yang memiliki dukungan sosial yang kuat akan merasa dicintai dan didukung, sedangkan kurangnya dukungan dapat menimbulkan rasa kesepian.

2.3.3 Hubungan Kecemasan Sosial Dengan *Restrained Eating*

Hubungan antara kecemasan sosial dan *restrained eating* sangat erat, terutama pada remaja putri. Individu dengan tingkat kecemasan sosial tinggi cenderung lebih memperhatikan penilaian orang lain terhadap penampilan fisiknya. Kondisi tersebut dapat menimbulkan ketidakpuasan tubuh dan mendorong munculnya perilaku *restrained eating* sebagai upaya untuk mengontrol berat badan agar sesuai dengan standar sosial yang dianggap ideal (Wang et al., 2023).

Di lain sisi, kecemasan sosial bisa menyebabkan individu merasa takut dinilai negatif oleh orang lain, terlebih terkait bentuk tubuh dan pola makan di tempat umum. Akibatnya, mereka cenderung membatasi asupan makanan secara ketat untuk menghindari rasa malu atau penilaian sosial yang negatif. Semakin tinggi kecemasan sosial individu, semakin besar kemungkinan mereka melakukan pembatasan makan yang tidak sehat sebagai mekanisme kontrol diri atau kompensasi pada rasa tidak aman terhadap sosial (Abdallah et al. 2025).

2.4 Remaja

2.4.1 Definisi Remaja

Remaja merupakan kelompok usia 10–19 tahun yang menjadi periode penting dalam pembentukan kesehatan jangka panjang. Pada fase ini terjadi pertumbuhan pesat secara fisik, mental, dan sosial yang memengaruhi perasaan, pemikiran, keputusan, serta interaksi remaja dengan lingkungannya (WHO, 2021).

2.4.2 Karakteristik Remaja

Secara umum, masa remaja dibagi menjadi tiga tahap, yaitu remaja awal (10–13 tahun), remaja pertengahan (14–17 tahun), dan remaja akhir (18–19 tahun). Remaja mengalami pertumbuhan fisik dan kematangan seksual,

mulai mandiri dari orang tua, memperluas hubungan dengan teman sebaya, serta mengalami peningkatan intensitas emosi dan ketertarikan pada lawan jenis. Mereka juga mulai menyesuaikan diri dengan nilai sosial, meskipun masih berisiko melakukan perilaku menyimpang. Seluruh perubahan ini menjadi dasar pembentukan identitas dan kepribadian menuju dewasa (Najich *et al.*, 2024).

2.4.3 Tugas Perkembangan Remaja

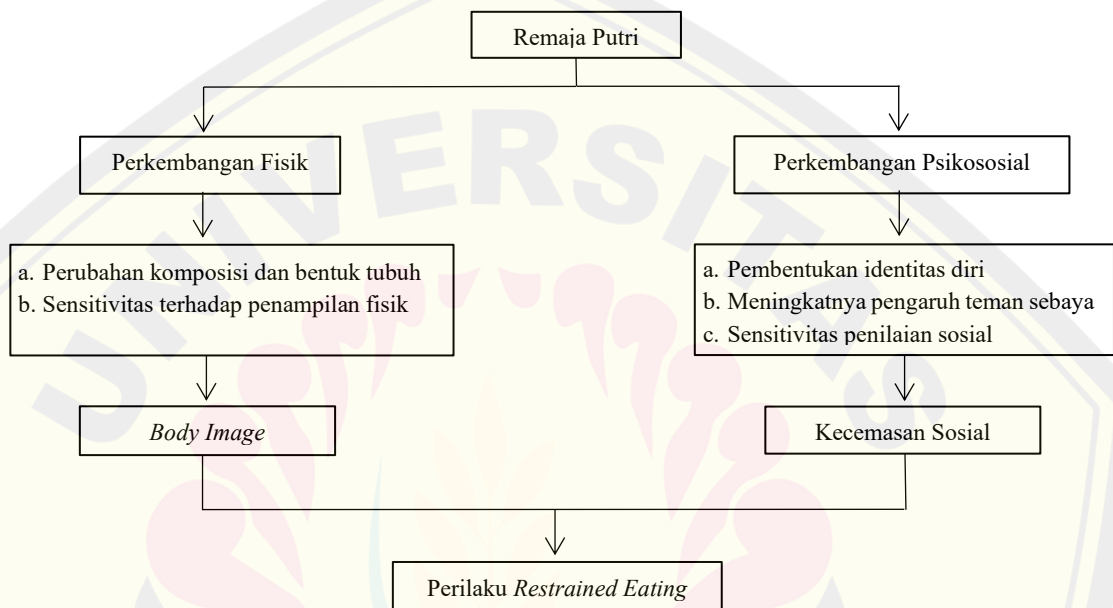
Responden dalam penelitian ini merupakan siswi SMA yang berusia 16–18 tahun, sehingga sebagian besar berada pada tahap remaja pertengahan. Pada tahap ini remaja mengalami perkembangan kemampuan berpikir yang lebih matang, mulai membentuk identitas diri, memiliki kebutuhan yang tinggi akan penerimaan dari teman sebaya, serta menjadi lebih peka terhadap penilaian orang lain mengenai dirinya. Selain perkembangan psikososial, remaja juga mengalami perubahan fisik yang pesat sebagai akibat dari proses pubertas. Perubahan tersebut ditandai dengan berkembangnya ciri-ciri seks primer, yaitu kematangan organ reproduksi yang ditandai dengan mulai berfungsinya ovarium dan terjadinya menstruasi pada remaja putri. Selain itu, muncul pula ciri-ciri seks sekunder, seperti pembesaran payudara, pelebaran panggul, pertumbuhan rambut pada ketiak dan daerah kemaluan, serta peningkatan massa lemak tubuh yang menyebabkan perubahan bentuk tubuh.

Perubahan fisik tersebut membuat remaja menjadi lebih memperhatikan penampilan dan mulai membandingkan kondisi tubuhnya dengan teman sebaya maupun standar tubuh ideal yang berkembang di lingkungan sosial dan media. Hurlock menjelaskan bahwa setiap tahap perkembangan memiliki tugas perkembangan yang harus dicapai oleh individu. Keberhasilan dalam menyelesaikan tugas perkembangan akan mendukung penyesuaian diri pada tahap berikutnya, sedangkan kegagalan dapat menimbulkan berbagai permasalahan psikologis maupun sosial. Pada remaja pertengahan, tugas perkembangan yang paling penting adalah.

- a. Mampu menerima keadaan fisik atau perubahan tubuh yang dialami sebagai bagian dari proses menuju kedewasaan.

- b. Mampu membangun hubungan yang baik dengan teman sebaya.
- c. Mencapai kemandirian emosional.
- d. Mengembangkan konsep diri yang positif.
- e. Serta memahami nilai dan tanggung jawab sebagai anggota masyarakat.

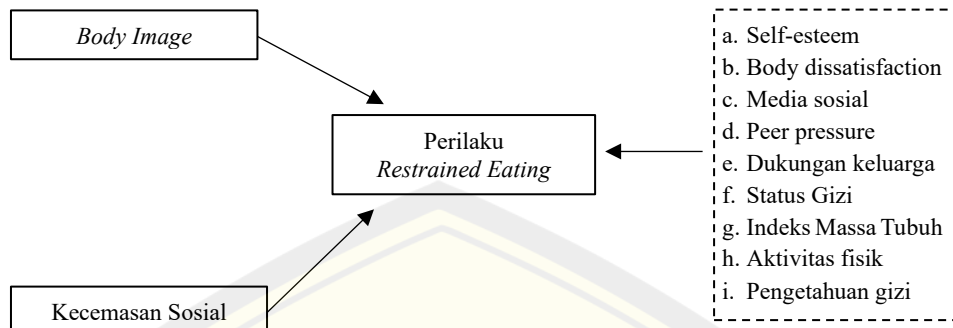
2.5 Kerangka Teori



Gambar 2.1 Kerangka Teori

Sumber : (Gottlieb *et al.*, 2020), (Najich *et al.*, 2024), (Widya *et al.*, 2024),
(Wuisang *et al.*, 2023)

2.6 Kerangka Konsep



Gambar 2.2 Kerangka Konsep

: Variabel yang diteliti
 : Variabel yang tidak diteliti

Body image merupakan persepsi individu terhadap bentuk dan ukuran tubuhnya. Remaja putri dengan *body image* negatif cenderung merasa tidak puas terhadap penampilannya sehingga lebih berisiko melakukan *restrained eating* sebagai upaya mencapai bentuk tubuh yang dianggap ideal. Selain itu, kecemasan sosial juga diduga berhubungan dengan *restrained eating*, karena kekhawatiran terhadap penilaian negatif dari orang lain dapat mendorong remaja membatasi asupan makan. Terdapat beberapa faktor lain yang secara teoritis dapat memengaruhi perilaku *restrained eating*, yaitu *self-esteem*, *body dissatisfaction*, media sosial, *peer pressure*, dukungan keluarga, status gizi, indeks massa tubuh (IMT), aktivitas fisik, dan pengetahuan gizi. Namun, faktor-faktor tersebut tidak diteliti dalam penelitian ini.

2.7 Hipotesis

Hipotesis dalam penelitian ini adalah.

- a. Terdapat hubungan yang signifikan antara *body image* dengan *restrained eating* pada remaja putri di SMAN 1 Wonoayu.
- b. Terdapat hubungan yang signifikan antara kecemasan sosial dengan *restrained eating* pada remaja putri di SMAN 1 Wonoayu.