

BAB 4. HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1 Hasil Penelitian

4.1.1 Karakteristik Responden

Penyajian karakteristik responden bertujuan untuk memberikan informasi umum mengenai subjek penelitian berdasarkan usia dan tingkat kelas. Distribusi frekuensi karakteristik responden tercantum pada Tabel 4.1.

Tabel 4.1 Distribusi frekuensi karakteristik responden

Karakteristik Responden	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Usia		
16 Tahun	42	51,22%
17 Tahun	35	42,68%
18 Tahun	5	6,10%
Kelas		
X	45	54,88%
XI	37	45,12%

Berdasarkan Tabel 4.1, responden penelitian didominasi oleh remaja berusia 16 tahun sebanyak 42 orang (51,22%). Sementara itu, berdasarkan tingkat kelas, sebagian besar responden merupakan siswi kelas X sebanyak 45 orang (54,88%).

4.1.2 Distribusi Frekuensi Variabel Penelitian

Distribusi frekuensi variabel disajikan untuk memberikan gambaran mengenai kondisi *body image*, kecemasan sosial, dan perilaku *restrained eating* pada responden penelitian. Dapat dilihat pada Tabel 4.2.

Tabel 4.2 Distribusi frekuensi variabel penelitian

Variabel	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Body Image		
<i>Body Image</i> Negatif	52	63,41%
<i>Body Image</i> Positif	30	36,59%
Kecemasan Sosial		
Kecemasan Sosial Tinggi	38	46,34%
Kecemasan Sosial Sedang	40	48,78%
Kecemasan Sosial Rendah	4	4,88%
Restrained Eating		
<i>Restrained Eating</i> Tinggi	40	48,78%
<i>Restrained Eating</i> Rendah	42	51,22%
Total	82	100

Berdasarkan Tabel 4.2 diketahui bahwa dari 82 responden remaja putri di SMA Negeri 1 Wonoayu, mayoritas siswi memiliki *body image* negatif yaitu sebanyak 52 siswi (63,41%). Tingkat kecemasan sosial responden sebagian besar berada pada kategori sedang yaitu 40 siswi (48,78%). Sementara itu, perilaku *restrained eating* menunjukkan bahwa sebanyak 42 siswi (51,22%) berada pada kategori *restrained eating* rendah.

4.1.3 Hubungan *Body Image* dengan Perilaku *Restrained Eating*

Tabel 4.3 Hubungan *Body Image* dengan Perilaku *Restrained Eating* pada Remaja Putri di SMAN 1 Wonoayu

Body Image	Perilaku <i>Restrained Eating</i>				Total		P-value	OR
	Restrained Eating Tinggi		Restrained Eating Rendah		N			
	n	%	n	%				
Negatif	34	65,4%	18	34,6%	52	100%	0,000	7,556
Positif	6	20,0%	24	80,0%	30	100%		

Berdasarkan hasil analisis pada Tabel 4.3 diketahui bahwa dari 52 responden dengan *body image* negatif, terdapat 34 responden (65,4%) yang memiliki perilaku *restrained eating* tinggi. Berdasarkan hasil uji *Chi Square* diperoleh p-value = 0,000 ($p < 0,05$) menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *body image* dengan perilaku *restrained eating* pada remaja putri di SMA Negeri 1 Wonoayu. Nilai *Odds Ratio* (OR) sebesar 7,556 dengan 95% *confidence interval* (95% CI: 2,614–21,840) menunjukkan bahwa remaja putri dengan *body image* negatif memiliki peluang 7,556 kali lebih besar mengalami perilaku *restrained eating* tinggi dibandingkan remaja putri dengan *body image* positif. Seluruh rentang *confidence interval* berada di atas angka 1, maka hasil ini mengindikasikan bahwa *body image* negatif merupakan faktor yang berhubungan secara bermakna dengan meningkatnya peluang perilaku *restrained eating*. Hasil ini menunjukkan bahwa persepsi negatif terhadap bentuk tubuh dapat meningkatkan kecenderungan remaja untuk melakukan pembatasan makan sebagai upaya mencapai bentuk tubuh yang dianggap ideal.

4.1.4 Hubungan Kecemasan Sosial dengan Perilaku *Restrained Eating*

Tabel 4.4 Hubungan Kecemasan Sosial dengan Perilaku *Restrained Eating* pada Remaja Putri di SMAN 1 Wonoayu

Kecemasan Sosial	Perilaku <i>Restrained Eating</i>				Total		P-value
	Restrained Eating Tinggi		Restrained Eating Rendah				
	n	%	n	%	N	%	
Rendah	1	25,0%	3	75,0%	4	100%	0,073
Sedang	16	40,0%	24	60,0%	40	100%	
Tinggi	23	60,5%	15	39,5%	38	100%	

Hasil analisis hubungan kecemasan sosial dengan perilaku *restrained eating* yang disajikan pada Tabel 4.4 menunjukkan bahwa dari 38 responden dengan kecemasan sosial tinggi, terdapat 23 responden (60,5%) yang memiliki perilaku *restrained eating* tinggi. Sedangkan pada responden dengan kecemasan sosial sedang sebanyak 40 responden, terdapat 16 responden (40,0%) yang memiliki *restrained eating* tinggi. Berdasarkan hasil uji korelasi *Spearman Rank* diperoleh $p\text{-value} = 0,073$ ($p > 0,05$) sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kecemasan sosial dengan perilaku *restrained eating* pada remaja putri di SMA Negeri 1 Wonoayu.

4.2 Pembahasan

4.2.1 Karakteristik Responden

Masa remaja merupakan periode penting dalam siklus kehidupan manusia yang ditandai dengan perubahan fisik, kognitif, emosional, dan psikososial yang berlangsung sangat cepat (Najich *et al.*, 2024). Menurut *World Health Organization* masa remaja menjadi fondasi utama bagi kesehatan di masa dewasa, sehingga masalah yang muncul pada periode ini dapat berdampak jangka panjang. Remaja akhir merupakan fase perkembangan yang ditandai oleh perubahan fisik, psikologis, sosial, dan emosional yang cukup pesat. Pada tahap ini, individu juga dihadapkan pada berbagai tugas perkembangan yang perlu diselesaikan sebagai bagian dari proses menuju kedewasaan (Lubis *et al.*, 2024).

Salah satu tugas perkembangan pada masa remaja adalah menerima kondisi fisik yang dimiliki serta memanfaatkan tubuh secara optimal. Namun, pada

kenyataannya masih banyak remaja putri yang belum mampu mencapai tugas perkembangan tersebut (Meitasya *et al.*, 2023). Selain perubahan fisik, perkembangan sosial pada masa remaja juga berperan penting. Remaja mulai membangun hubungan yang lebih luas dengan teman sebaya dan memiliki kebutuhan tinggi untuk diterima di lingkungan sosial. Penilaian dari lingkungan sekitar dapat memengaruhi kondisi psikologis, persepsi tubuh, dan perilaku makan, sehingga mendorong remaja melakukan perilaku berisiko, salah satunya *restrained eating* (Rahmanda *et al.*, 2025).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden berusia 16 tahun sebanyak 42 responden (51,22%). Ditinjau dari tingkat kelas, sebagian besar responden berasal dari kelas X sebanyak 45 responden (54,88%). Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada fase perkembangan yang ditandai oleh berbagai perubahan pada aspek fisik, psikologis, dan sosial yang berlangsung cukup pesat.

Mayoritas responden yang berasal dari kelas X juga menunjukkan bahwa sebagian besar responden masih berada pada tahap awal pendidikan sekolah menengah atas. Pada fase ini, remaja sedang berada dalam proses penyesuaian terhadap lingkungan sekolah yang baru, kelompok pertemanan yang berbeda, serta tuntutan sosial yang semakin meningkat (Lorijn *et al.*, 2024). Faktor-faktor yang memengaruhi penyesuaian diri meliputi faktor fisiologis, psikologis, perkembangan dan kematangan, lingkungan sosial, serta budaya dan agama. Proses penyesuaian dan adaptasi tersebut dapat memengaruhi perkembangan psikologis remaja, termasuk cara remaja menilai dirinya sendiri serta merespons tekanan sosial di lingkungannya (Imaidah *et al.*, 2020).

Dengan demikian, karakteristik usia dan tingkat kelas responden menunjukkan bahwa mayoritas responden berada pada fase remaja pertengahan, yaitu periode perkembangan yang ditandai dengan perubahan fisik, psikologis, dan sosial yang berlangsung pesat (Crone *et al.*, 2022). Pada fase ini, remaja cenderung lebih memperhatikan penampilan fisik, membentuk konsep diri, serta lebih sensitif terhadap penilaian lingkungan sosial, sehingga lebih rentan mengalami perubahan

persepsi terhadap tubuh, kondisi emosional, dan perilaku kesehatan, termasuk perilaku makan (Bacopoulou *et al.*, 2023).

4.2.2 Distribusi Frekuensi Variabel Penelitian

a. *Body Image*

Body image adalah persepsi, keyakinan, pikiran, perasaan, dan perilaku individu terkait penampilan fisik (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 (Salsabila *et al.*, 2020). Hasil penelitian yang telah dilakukan dengan 82 responden di SMA Negeri 1 Wonoayu menunjukkan bahwa siswi dengan *body image* negatif sebanyak 52 siswi (63,41%) dan siswi dengan *body image* positif sebanyak 30 siswi (36,59%). Hasil tersebut menunjukkan bahwa mayoritas remaja putri masih memiliki ketidakpuasan terhadap bentuk dan penampilan tubuhnya.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Niza *et al.* (2025) dan Kurniawan *et al.* (2023) yang menunjukkan bahwa sebagian besar remaja putri masih mengalami *body image* negatif akibat ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh dan keinginan mencapai tubuh ideal. Remaja dengan *body image* negatif cenderung lebih memperhatikan berat badan dan penampilan fisik. Perubahan fisik pada masa remaja serta tingginya perhatian terhadap penampilan juga dapat meningkatkan risiko terbentuknya persepsi tubuh yang negatif. Permasalahan *body image* negatif masih banyak ditemukan pada remaja putri baik di Indonesia maupun dunia. Penelitian Garbett *et al.* (2023) menunjukkan bahwa lebih dari 50% remaja putri Indonesia belum memiliki kepuasan tubuh yang baik. Secara global, sekitar 80% remaja perempuan dilaporkan mengalami ketidakpuasan terhadap citra tubuh dan sekitar 70% menginginkan tubuh yang lebih ramping. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa persepsi tubuh negatif masih menjadi masalah penting pada kelompok remaja putri.

Tingginya *body image* negatif pada remaja putri dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, seperti tekanan dari teman sebaya, standar tubuh ideal, pengaruh

media sosial, serta kebiasaan membandingkan diri dengan orang lain. Remaja putri cenderung menginginkan tubuh yang langsing dan proporsional sesuai standar kecantikan yang berkembang di masyarakat. Ketika bentuk tubuh yang dimiliki tidak sesuai dengan harapan tersebut, remaja dapat merasa tidak puas terhadap tubuhnya sehingga muncul *body image* negatif (Roberts *et al.*, 2022). Media sosial juga memiliki peran besar dalam membentuk persepsi tubuh remaja. Paparan foto maupun video yang menampilkan tubuh ideal dapat membuat remaja lebih mudah membandingkan kondisi tubuhnya dengan orang lain. Kondisi ini dapat menyebabkan rasa kurang percaya diri, malu terhadap bentuk tubuh, hingga muncul ketidakpuasan terhadap penampilan fisik (Jarman *et al.*, 2024).

b. Kecemasan Sosial

Menurut La Greca dan Lopez kecemasan sosial adalah 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. Selain itu, kecemasan sosial diartikan sebagai 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 (Salsabila *et al.*, 2020).

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dengan 82 responden di SMA Negeri 1 Wonoayu, menunjukkan bahwa siswi dengan tingkat kecemasan sosial tinggi sebanyak 38 siswi (46,34%), siswi dengan tingkat kecemasan sosial sedang sebanyak 40 siswi (48,78%), dan siswi dengan tingkat kecemasan sosial rendah sebanyak 4 siswi (4,88%). Hasil tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar remaja putri memiliki tingkat kecemasan sosial pada kategori sedang hingga tinggi.

Penelitian Pilkionienė *et al.* (2021) menunjukkan bahwa lebih dari separuh remaja memiliki tingkat kecemasan sosial yang tinggi, dengan prevalensi yang lebih besar pada remaja perempuan dibandingkan laki-laki. Selain itu, Alves *et al.* (2022) juga menunjukkan bahwa kecemasan sosial masih menjadi masalah psikologis yang cukup banyak ditemukan pada remaja, khususnya perempuan.

Kondisi tersebut menunjukkan bahwa kecemasan sosial masih menjadi permasalahan psikologis yang penting pada kelompok remaja putri.

Tingginya tingkat kecemasan sosial pada remaja putri dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik dari diri sendiri maupun lingkungan sosial. Faktor internal yang berperan meliputi rendahnya kepercayaan diri, *body image* negatif, efikasi diri yang rendah, serta kecenderungan menilai diri secara negatif. Remaja yang merasa tidak puas terhadap bentuk tubuh atau penampilannya cenderung lebih khawatir terhadap penilaian orang lain, sehingga merasa kurang nyaman dalam situasi sosial dan lebih rentan mengalami kecemasan saat berinteraksi (Silvi *et al.*, 2024). Hal ini sejalan dengan penelitian Apriliana *et al.* (2024) yang menunjukkan bahwa remaja dengan *body image* negatif cenderung memiliki tingkat kecemasan sosial yang lebih tinggi. Astuti *et al.* (2022) menyebutkan bahwa salah satu pemicu kecemasan sosial adalah penilaian diri yang negatif. Selain itu, penelitian Fadhila *et al.* (2020) menunjukkan bahwa individu dengan efikasi diri tinggi cenderung memiliki tingkat kecemasan sosial yang lebih rendah, sedangkan Faizah *et al.* (2022) menemukan bahwa harga diri yang tinggi juga dapat menurunkan kecemasan sosial pada remaja.

Munculnya kecemasan sosial pada remaja tidak hanya dipengaruhi oleh faktor internal, tetapi juga oleh faktor sosial, seperti dukungan keluarga, hubungan dengan teman sebaya, serta pengaruh media sosial yang semakin kuat. Remaja yang memiliki hubungan sosial yang baik dan dukungan sosial yang kuat cenderung merasa lebih dihargai, dicintai, dan diterima oleh lingkungannya, sedangkan kurangnya dukungan sosial dapat menimbulkan rasa kesepian dan meningkatkan kecemasan sosial (Gottlieb *et al.*, 2020). Di sisi lain, penggunaan media sosial yang semakin meningkat juga dapat memengaruhi tingkat kecemasan sosial pada remaja. Media sosial sering menampilkan standar kecantikan dan kehidupan sosial yang dianggap ideal sehingga membuat remaja lebih sering membandingkan dirinya dengan orang lain. Perbandingan tersebut dapat memunculkan rasa tidak percaya diri dan kekhawatiran terhadap penilaian sosial dari lingkungan sekitar (Bi *et al.*, 2024).

Beberapa remaja mungkin mampu mengelola kecemasan sosial dengan baik melalui dukungan keluarga, teman sebaya, serta kemampuan *coping* yang dimiliki. Oleh karena itu, diperlukan dukungan lingkungan yang positif serta edukasi mengenai penerimaan diri agar remaja dapat memiliki rasa percaya diri yang lebih baik dan mampu mengurangi kecemasan sosial yang dialami.

c. *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 mengendalikan berat badan. (Dicker-Oren *et al.*, 2022).

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dengan 82 responden di SMA Negeri 1 Wonoayu, menunjukkan bahwa siswi dengan perilaku *restrained eating* tinggi sebanyak 40 siswi (48,78%), dan siswi dengan perilaku *restrained eating* rendah sebanyak 42 siswi (51,22%). Pada penelitian ini proporsi remaja putri dengan perilaku *restrained eating* tinggi dan rendah relatif hampir seimbang, meskipun sebagian besar responden berada pada kategori *restrained eating* rendah. Menurut penelitian Baceviciene *et al.* (2020) perilaku pembatasan makan masih sering dilakukan remaja putri sebagai upaya mengontrol berat badan dan mencapai bentuk tubuh yang diinginkan. Keinginan memiliki tubuh ideal serta perhatian yang tinggi terhadap penampilan dapat meningkatkan kecenderungan remaja melakukan pembatasan makan.

Perilaku *restrained eating* dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti *body image* negatif, tekanan sosial, standar kecantikan, serta pengaruh media sosial. Tingginya perhatian terhadap penampilan menyebabkan remaja putri lebih sering membandingkan kondisi tubuhnya dengan orang lain. Ketika muncul ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh, remaja cenderung melakukan *restrained eating* sebagai upaya untuk memperoleh tubuh yang dianggap ideal (Widya *et al.*, 2024). Masa remaja juga merupakan periode yang rentan terhadap munculnya

perhatian berlebih terhadap penampilan fisik, sehingga remaja lebih mudah terdorong melakukan pembatasan makan. Selain itu, standar kecantikan, pengaruh media sosial, tekanan lingkungan, serta keinginan untuk memiliki tubuh ideal dapat meningkatkan kecenderungan remaja melakukan *restrained eating* (Saragih *et al.*, 2022).

Perilaku *restrained eating* yang dilakukan secara terus-menerus dapat berdampak negatif terhadap kesehatan remaja, seperti kurangnya asupan zat gizi, gangguan pola makan, penurunan konsentrasi belajar, serta meningkatkan risiko terjadinya gangguan makan (Barakat *et al.*, 2023). Namun, adanya responden dengan *restrained eating* rendah menunjukkan bahwa sebagian remaja masih memiliki pola makan yang lebih baik dan tidak melakukan pembatasan makan secara berlebihan. Hal tersebut dapat dipengaruhi oleh penerimaan diri yang baik, pengetahuan gizi, serta dukungan keluarga dan lingkungan sekitar.

4.2.3 Hubungan *Body Image* dengan Perilaku *Restrained Eating*

Berdasarkan hasil penelitian dari 82 responden terdapat 52 siswi (63,41%) yang memiliki *body image* negatif. Hasil ini menunjukkan bahwa sebagian besar remaja putri di SMA Negeri 1 Wonoayu memiliki persepsi negatif terhadap bentuk tubuhnya. Ketidakpuasan terhadap tubuh pada remaja dapat dipengaruhi oleh perubahan fisik saat pubertas, tekanan dari teman sebaya, standar kecantikan, serta paparan media sosial yang menampilkan bentuk tubuh ideal (Widya *et al.*, 2024).

Dari hasil analisis mayoritas responden dengan *body image* negatif memiliki perilaku *restrained eating* tinggi, sedangkan sebagian responden dengan *body image* positif memiliki perilaku *restrained eating* rendah. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *body image* dengan perilaku *restrained eating* pada remaja putri di SMA Negeri 1 Wonoayu, yang ditunjukkan oleh nilai *p-value* sebesar 0,000 ($p < 0,05$). Nilai *Odds Ratio* (OR) sebesar 7,556 menunjukkan bahwa remaja putri dengan *body image* negatif memiliki peluang 7,556 kali lebih besar untuk mengalami perilaku *restrained eating* tinggi dibandingkan remaja putri dengan *body image* positif. Temuan ini mengindikasikan bahwa persepsi tubuh yang negatif dapat meningkatkan

kecenderungan remaja melakukan pembatasan makan untuk mencapai bentuk tubuh yang dianggap ideal.

Hasil penelitian ini sejalan dengan temuan Niza *et al.* (2025) yang menunjukkan adanya hubungan positif dan sangat signifikan antara *body image* dan *restrained eating* ($r = 0,713$; $p = 0,001$). Penelitian tersebut menjelaskan bahwa *body image* negatif berhubungan secara signifikan dengan meningkatnya kecenderungan perilaku *restrained eating* pada remaja SMA di Surakarta. Hal ini juga sejalan dengan penelitian Leal *et al.* (2020) yang menunjukkan bahwa ketidakpuasan terhadap tubuh berhubungan signifikan dengan perilaku pengendalian berat badan yang tidak sehat pada remaja ($p=0,009$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa remaja dengan *body image* negatif memiliki kecenderungan lebih tinggi untuk melakukan perilaku *restrained eating* dibandingkan remaja dengan *body image* positif.

Body image berhubungan dengan terjadinya perilaku *restrained eating* karena remaja yang memiliki persepsi negatif atau ketidakpuasan terhadap bentuk tubuhnya cenderung berusaha mengubah penampilan agar sesuai dengan standar tubuh ideal. Ketidakpuasan tersebut muncul akibat individu sering membandingkan penampilannya dengan tubuh ideal yang ditampilkan di media sosial (Yao *et al.*, 2021). Paparan tersebut membentuk persepsi bahwa tubuh yang kurus merupakan standar kecantikan dan akan memperoleh penerimaan maupun pujian dari lingkungan sosial. Apabila bentuk tubuh tidak sesuai dengan yang diinginkan, remaja akan merasa kurang percaya diri, malu terhadap bentuk tubuh, hingga muncul ketidakpuasan terhadap penampilan fisik (Wuisang *et al.*, 2023). Akibatnya, remaja terdorong untuk mengontrol berat badan melalui pembatasan asupan makanan (*restrained eating*) sebagai upaya mencapai bentuk tubuh yang diinginkan.

Individu cenderung mengamati dan meniru perilaku yang memperoleh penghargaan (*reward*). Ketika media sosial menampilkan perempuan bertubuh ideal yang memperoleh banyak pujian, individu belajar bahwa memiliki tubuh kurus akan mendapatkan penerimaan sosial. Oleh karena itu, individu kemudian mengubah perilaku makannya dengan melakukan *restrained eating* agar dapat

memperoleh penghargaan yang sama (Dane *et al.*, 2023). Individu yang tidak puas terhadap bentuk tubuh cenderung mengurangi konsumsi makanan, terutama makanan tinggi kalori bahkan keseluruhan porsi makan, sebagai usaha memperoleh kepuasan terhadap tubuhnya. *Restrained eating* menjadi salah satu strategi yang digunakan remaja putri untuk mencapai tubuh ideal yang dipersepsikan melalui media sosial (Mazzeo *et al.*, 2024).

4.2.4 Hubungan Kecemasan Sosial dengan Perilaku *Restrained Eating*

Hasil penelitian pada 82 responden terdapat 38 responden dengan kecemasan sosial tinggi, terdapat 23 responden (60,5%) yang memiliki perilaku *restrained eating* tinggi. Sedangkan pada responden dengan kecemasan sosial sedang sebanyak 40 responden, terdapat 16 responden (40,0%) yang memiliki *restrained eating* tinggi. Dari hasil uji korelasi *Spearman Rank*, diperoleh nilai *p-value* sebesar 0,073 ($p > 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kecemasan sosial dengan perilaku *restrained eating* pada remaja putri di SMA Negeri 1 Wonoayu. Temuan ini mengindikasikan bahwa kemungkinan terdapat faktor lain yang berhubungan dengan *restrained eating* seperti pengaruh teman sebaya, pengaruh media sosial, serta pola pikir mengenai berat badan. Namun, faktor-faktor tersebut tidak diteliti dalam penelitian ini.

Hasil penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Wang *et al.* (2023) dimana 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 menunjukkan bahwa *fear of negative appearance evaluation* memiliki hubungan yang signifikan dengan *restrained eating* pada remaja. Selain itu, pada penelitian lain oleh Fu *et al.* (2022) yang juga membahas *social physique anxiety* dan *restrained eating*, diperoleh hasil

bahwa hubungan antara kecemasan terhadap penampilan fisik dan *restrained eating* bersifat signifikan dengan nilai $p < 0,01$.

Perbedaan hasil penelitian ini dengan penelitian sebelumnya karena dipengaruhi oleh karakteristik responden penelitian. Meskipun secara deskriptif terlihat adanya kecenderungan bahwa proporsi remaja dengan perilaku *restrained eating* tinggi meningkat seiring dengan meningkatnya tingkat kecemasan sosial, hubungan tersebut tidak terbukti signifikan secara statistik. Salah satu kemungkinan penyebabnya adalah distribusi responden yang kurang seimbang, terutama pada kategori kecemasan sosial rendah yang hanya terdiri dari empat responden, sehingga kekuatan uji statistik untuk mendeteksi hubungan menjadi terbatas. Selain itu, nilai koefisien korelasi *Spearman* ($r=0,199$) menunjukkan bahwa hubungan antara kecemasan sosial dan *restrained eating* tergolong sangat lemah. Temuan ini menunjukkan bahwa kecemasan sosial bukan merupakan faktor yang secara langsung berhubungan dengan munculnya perilaku *restrained eating* pada remaja putri. Secara teoritis, kecemasan sosial lebih berkaitan dengan kekhawatiran terhadap penilaian negatif dari orang lain (Jefferies *et al.*, 2020). Namun, perilaku *restrained eating* lebih mungkin muncul apabila kecemasan tersebut disertai dengan ketidakpuasan terhadap tubuh (*body dissatisfaction*), kecenderungan membandingkan penampilan dengan orang lain (*appearance comparison*), serta internalisasi standar tubuh ideal (Linardon *et al.*, 2022).

Hal ini didukung oleh penelitian Nakhoul *et al.* (2021) yang menunjukkan bahwa perilaku *restrained eating* pada remaja dipengaruhi oleh berbagai faktor psikologis dan lingkungan, sehingga kecemasan sosial bukan satu-satunya faktor yang berperan dalam munculnya perilaku pembatasan makan. Penelitian Wang *et al.* (2023) juga menjelaskan bahwa kecemasan sosial belum tentu diikuti dengan perilaku *restrained eating* apabila tidak disertai faktor lain yang lebih dominan, seperti ketidakpuasan terhadap tubuh dan keinginan untuk mencapai bentuk tubuh ideal. Hal tersebut didukung oleh Wuisang *et al.* (2023) yang menunjukkan bahwa remaja dengan *body image* negatif memiliki kecenderungan lebih besar melakukan *restrained eating* dibandingkan remaja yang hanya mengalami kecemasan sosial. Selain itu, Gottlieb *et al.* (2020) menjelaskan bahwa sebagian remaja memiliki

mekanisme *coping* yang adaptif, dukungan sosial yang memadai, serta penerimaan diri yang baik, sehingga kecemasan sosial yang dialami tidak berkembang menjadi perilaku *restrained eating*.

Meskipun kecemasan sosial tidak terbukti memiliki hubungan yang signifikan dengan perilaku *restrained eating* pada penelitian ini, upaya peningkatan kesehatan mental remaja serta edukasi mengenai penerimaan diri dan pola makan sehat tetap penting dilakukan agar remaja mampu membangun citra diri yang lebih positif dan terhindar dari perilaku makan yang tidak sehat.

