



## Dampak Media Sosial Terhadap *Body Image* Remaja Putri

Ayu Endang Purwati\*<sup>1</sup>, Sri Utami Asmarani<sup>1</sup>, Sri Wulan Ratna Dewi<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Prodi D3 Kebidanan, STIKes Muhammadiyah Ciamis

*Author's Email Correspondence* (\*) : [ayuendang86@gmail.com](mailto:ayuendang86@gmail.com)  
(085864103070)

### ABSTRAK

Media sosial merupakan salah satu bentuk teknologi informasi dalam berkomunikasi, media sosial mempermudah informasi menyebar dan sampai kepada sasaran. Perkembangan jejaring sosial sangat luar biasa terjadi baik dikalangan usia anak-anak, remaja dan usia tua, hal ini terjadi karena media sosial mudah diakses dengan jejaring pertemanan yang tanpa batas. Media sosial mempunyai banyak manfaat jika digunakan dengan bijak, Remaja putri lebih detail dan memiliki standar dalam menilai bentuk tubuhnya dibandingkan dengan remaja laki-laki, informasi lain bahwa *body image* pada siswa laki-laki lebih baik dibandingkan *body image* siswa perempuan. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk melihat dampak dari media sosial terhadap *body image* remaja putri. Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif dengan desain penelitian *observasional research*. Sampel penelitian sebanyak 100 remaja putri yang diambil menggunakan *purposive sampling*. Pengambilan data menggunakan kuesioner dengan alat ukur skala *Multidimensional Body-self Relations Questionnaire-Appearance Scale (MBSRQ-AS)*. Data dianalisis secara statistik deskriptif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa responden paling banyak berusia 18-20 tahun (43%), sebanyak 30 orang (30%) responden pengguna media sosial Instagram dengan konten yang paling banyak dilihat adalah kecantikan 48 orang (48%) serta sebanyak 89 orang (89%) menggunakan media sosial selama 2 jam dalam satu kali melihat. *Body image* (Citra Tubuh) pada remaja putri di Kabupaten Ciamis usia 11-20 tahun berada dalam kategori sedang sebanyak 70 orang (70%). Dampak penggunaan media sosial pada remaja putri adalah timbulnya *body image* positif dan *body image* negatif. Edukasi tentang *body image* melalui media sosial diperlukan untuk mengarahkan remaja putri pada *body image* positif.

**Kata Kunci:** *Body Image; Media Sosial; Remaja Putri.*

#### Published by:

Tadulako University

#### Address:

Jl. Soekarno Hatta KM 9. Kota Palu, Sulawesi Tengah,  
Indonesia.

Phone: +6282348368846

Email: [preventifjournal.fkm@gmail.com](mailto:preventifjournal.fkm@gmail.com)

#### Article history :

Received : 14 11 2023

Received in revised form : 31 12 2023

Accepted : 31 12 2023

Available online : 31 12 2023

licensed by Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License.



## ABSTRACT

*Social media is a form of information technology in communication, social media makes it easier for information to spread and reach the target. The development of social networks is extraordinary both among children, adolescents and old age, this happens because social media is easily accessible with an unlimited network of friends. Social media has many benefits if used wisely, female teenagers are more detailed and have standards in assessing their body shape compared to male teenagers, other information that body image in male students is better than female students' body image. The purpose of this study is to see the impact of social media on the body image of adolescent girls. The research method used is quantitative research with observational research design. The research sample was 100 adolescent girls who were taken using purposive sampling. Data were collected using a questionnaire with the Multidimensional Body-self Relations Questionnaire-Appearance Scale (MBSRQ-AS). Data were analysed by descriptive statistics. The results showed that most respondents were aged 18-20 years (43%), as many as 30 people (30%) respondents of Instagram social media users with the most viewed content was beauty 48 people (48%) and as many as 89 people (89%) used social media for 2 hours in one viewing. Body image in adolescent girls in Ciamis Regency aged 11-20 years is in the moderate category as many as 70 people (70%). The impact of social media use on adolescent girls is the emergence of positive body image and negative body image. Education about body image through social media is needed to direct adolescent girls to a positive body image.*

**Keywords :** *Body Image; Social Media; Adolescent Girls.*

---

## PENDAHULUAN

Remaja adalah penduduk dalam rentan usia 11-20 tahun (1). Remaja merupakan masa transisi seorang anak menuju dewasa (2), pada masa ini remaja mengalami perubahan perkembangan yang ditandai dengan adanya perubahan fisik, kognitif, dan psikososial (3). Tugas perkembangan dan kebutuhan merupakan sesuatu yang muncul pada periode tertentu dalam rentan kehidupan remaja (4). Jika individu tumbuh dan berkembang sesuai dengan tahap dan tugas perkembangan, maka individu tersebut dapat melewati perannya sebagai remaja dan mampu menjalani tugas kehidupan selanjutnya yakni usia dewasa.

Perkembangan psikologis pada masa remaja awal ditandai dengan adanya perkembangan minat dan cita-cita yang terwujud dalam berbagai kategori, diantaranya kategori minat pribadi dan sosial (5). Minat pribadi merupakan hal paling kuat yang dimiliki remaja awal karena minat pribadi timbul ketika kesadaran penuh atas penerimaan sosial dari lingkungan sekitar sangat penting. Hal ini menjadi dasar remaja putri khususnya sangat memperhatikan segala sesuatu bersifat pribadi yang dapat menambah kepercayaan dirinya dalam bersosialisasi. Sejalan dengan hasil penelitian yang menjelaskan bahwa perilaku sering memperhatikan penampilan dilakukan untuk mendapatkan

penghargaan atas dirinya, penghargaan diri (*self esteem*) remaja akan menumbuhkan sikap percaya diri, kuat menghadapi rasa sakit dan perasaan damai jika terpenuhi (6).

Penghargaan diri (*self esteem*) pada remaja akan sangat dipengaruhi oleh bagaimana remaja tersebut memandang dirinya sendiri, baik itu memandang penampilan fisiknya, memberikan persepsi tentang bentuk tubuhnya, membandingkan penampilan dengan orang lain yang dianggap memiliki standar tubuh ideal. Munculnya penilaian pada remaja putri mengenai standar ideal bentuk tubuh yang harus dimiliki, membuat sebagian besar remaja putri merasa kurang percaya diri. Penilaian dan cara pandang individu terhadap tubuhnya sendiri disebut *body image* (7). *Body image* dapat berupa *body image* positif dan *body image* negatif.

*Body image* negatif terjadi apabila remaja mempunyai ketidakpuasan terhadap tubuhnya sendiri yang mengakibatkan mereka melakukan segala hal untuk mengubah penampilan sesuai dengan yang diinginkan tanpa melihat kekurangan dan kelebihan dari tindakan tersebut. Banyak faktor yang mempengaruhi terjadinya *body image*, salah satunya adalah media massa. Media massa lebih banyak memperlihatkan peran atau *public figure* yang dianggap sesuai dengan standar ideal, sehingga menarik untuk dijadikan target komparasi (8). Persepsi remaja tentang tubuh ideal dipengaruhi oleh berbagai faktor diantaranya media seperti televisi, film, video, majalah, serta media sosial yang menampilkan *public figure* yang ideal. Remaja putri lebih detail dan memiliki standar dalam menilai bentuk tubuhnya dibandingkan dengan remaja laki-laki, sejalan dengan hasil penelitian bahwa *body image* pada siswa laki-laki lebih baik dibandingkan *body image* siswa perempuan (10).

Kemajuan teknologi menambah dan mengubah media massa menjadi lebih inovatif sehingga mempermudah sasaran dalam melihat atau mengakses informasi dengan lebih cepat, salah satunya dengan menggunakan media sosial. Media sosial mempunyai banyak manfaat jika digunakan dengan bijak, sejalan dengan penjelasan bahwa untuk menjaga kesehatan mental remaja selama pandemi dibutuhkan peningkatan kualitas komunikasi dengan orang tua dan penggunaan sosial media secara bijak (11). Media sosial merupakan salah satu bentuk teknologi informasi dalam berkomunikasi, media sosial mempermudah informasi menyebar dan sampai kepada sasaran. Perkembangan jejaring sosial sangat luar biasa terjadi baik dikalangan usia anak-anak, remaja dan usia tua, hal ini terjadi karena media sosial mudah diakses dengan jejaring pertemanan yang tanpa batas (12).

Penilaian terhadap tubuh remaja akhir pengguna media sosial dapat dipengaruhi oleh mudahnya menyerap informasi tentang penampilan fisik dengan penunjang gambar atau foto yang ditampilkan sebagian besar memperlihatkan penampilan tubuh teman sebaya dan selebritis yang mudah diingat (7). Sejalan dengan hasil penelitian yang menjelaskan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara tingkat terpaan media sosial instagram dengan tingkat persepsi mengenai *body image* (13).

Beberapa media sosial yang sering digunakan pada tahun 2022 adalah *Whatsapp*, *Instagram*, *facebook*, *Tiktok* dan *Telegram* (14). Hasil survey *we are social* yang bertajuk “Digital 2023”, *Whatsapp* masih merupakan aplikasi yang paling banyak diminati oleh pengguna internet pada rentan usia 16-64 tahun (15). Informasi lain menunjukkan bahwa saat ini Indonesia tercatat sebagai negara dengan pengguna *Tiktok* terbesar kedua di dunia (16).

Berdasarkan uraian sebelumnya dapat diketahui bahwa penggunaan media sosial dapat mempengaruhi *body image* remaja putri. Oleh sebab itu perlu dilakukan penelitian yang dapat melihat dampak dari media sosial terhadap *body image* remaja putri.

## METODE

Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif dengan desain penelitian *observasional research* atau teknik pengumpulan data yang dilakukan melalui suatu pengamatan dengan disertai pencatatan-pencatatan terhadap keadaan atau perilaku objek sasaran. dianalisis dengan metode statistik deskriptip. Kriteria inklusi sampel penelitian ini adalah remaja putri pengguna media sosial aktif dan bersedia mengisi *informed consent*, untuk selanjutnya mengisi kuesioner. Penelitian dilakukan di Kabupaten Ciamis dengan populasi remaja putri usia 11-20 tahun. Pengambilan sampel didasarkan pada rumus Slovin (17), sehingga mendapatkan hasil sampel sebanyak 100 remaja putri. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *purposive sampling* (17).

Pengambilan data menggunakan kuesioner dengan alat ukur skala *Multidimensional Body-self Relations Questionnaire-Appearance Scale* (MBSRQ-AS) yang dikembangkan oleh Cash & Pruzinsky dan didiadaptasi Andini (18). Data yang terkumpul kemudian dianalisis secara statistik deskriptif. Analisis deskriptif bertujuan memberikan deskripsi tentang subjek penelitian berdasarkan

data dari variabel yang dikumpulkan dari kelompok subjek yang diteliti, dan tidak untuk menguji hipotesis (19). Data yang terkumpul dijumlahkan dan dikelompokan sesuai dengan bentuk instrument yang digunakan. Untuk mempermudah pemahaman tentang hasil, maka data perlu dilengkapi dengan kata-kata yang dapat menggambarkan *body image*, kemudian dibandingkan dengan cara pemberian kriteria (19).

## HASIL

Responden pada penelitian ini adalah remaja putri pengguna media sosial aktif dengan rentan usia 11-20 tahun. Berikut hasil penelitian:

Tabel 1  
Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Usia, Media Sosial yang Sering Digunakan, Konten yang Sering Dilihat, dan Waktu Responden Melihat Konten

No	Variabel	Kategori	Jumlah	Persentase
1	Usia	11-13 tahun	25	25
		14-17 tahun	32	32
		18-20 tahun	43	43
		Jumlah	100	100
2	Media Sosial	Instagram	30	30
		Whatsapp	26	26
		Facebook	25	25
		Tiktok	19	19
		Jumlah	100	100
3	Konten	Fashion	43	43
		Kecantikan	48	48
		Kesehatan	9	9
		Jumlah	100	100
4	Durasi Waktu	1	10	10
		2	89	89
		3	1	1
		Jumlah	100	100

Sumber : Data Primer 2023

Berdasarkan tabel 1 nomor 1 dapat dilihat bahwa sebagian besar responden termasuk dalam kategori remaja usia 18-20 tahun sebanyak 43 responden (43%) dan sebagian kecil termasuk dalam kategori remaja usia 14-17 tahun sebanyak 32 responden (32%). Berdasarkan tabel 1 nomor 2 dapat



dilihat bahwa sebagian besar responden menggunakan media sosial Instagram sebanyak 30 responden (30%) dan sebagian kecil menggunakan media sosial Tiktok sebanyak 19 responden (15%). Berdasarkan tabel 1 nomor 3 dapat dilihat bahwa sebagian besar responden menggunakan media sosial untuk melihat konten kecantikan sebanyak 48 responden (48%) dan sebagian kecil menggunakan media sosial untuk melihat konten kesehatan sebanyak 9 responden (9%). Berdasarkan tabel 1 nomor 4 dapat dilihat bahwa sebagian besar responden menggunakan media sosial untuk melihat konten dengan durasi 2 jam sebanyak 89 responden (89%) dan sebagian kecil menggunakan media sosial untuk melihat konten dengan durasi 3 jam sebanyak 1 responden (1%).

Tabel 2

Distribusi Frekuensi *Body Image* Responden ditinjau dari Aspek *Appearance Evaluation*, Aspek *Appearance Orientation*, Aspek *Body Areas Satisfaction*, Aspek *Overweight Preoccupation* dan Aspek *Self-classified Wight*

No	Variabel	Interval Skor	$\sum$ Subjek	Persentase (%)	Kriteria	Keterangan
1	<i>Body Image</i> (Citra Tubuh Responden)	$124,7 \leq X$	30	30	Tinggi	Positif
		$79,3 \leq x < 124,7$	70	70	Sedang	Sedang
		$< X 79,3$	-	-	Rendah	Negatif
2	<i>Appearance Evaluation</i> (Evaluasi Penampilan)	$25,7 \leq X$	29	29	Tinggi	Positif
		$16,3 \leq x < 25,7$	71	71	Sedang	Sedang
		$< X 16,3$	-	-	Rendah	Negatif
3	<i>Appearance Orientation</i> (Orientasi Penampilan)	$44 \leq X$	85	85	Tinggi	Positif
		$28 \leq x < 44$	15	15	Sedang	Sedang
		$< X 28$	-	-	Rendah	Negatif
4	<i>Areas Satisfaction</i> (Kepuasan terhadap Bagian Tubuh)	$33 \leq X$	18	18	Tinggi	Positif
		$21 \leq x < 33$	77	77	Sedang	Sedang
		$< X 21$	5	5	Rendah	Negatif
5	<i>Overweight Preoccupation</i> (Kecemasan menjadi Gemuk)	$14,7 \leq X$	43	43	Tinggi	Positif
		$9,3 \leq x < 14,7$	57	57	Sedang	Sedang
		$< X 9,3$	-	-	Rendah	Negatif
6	<i>Self-classified Wight</i> (Pengkategorian Ukuran Tubuh)	$7,3 \leq X$	5	5	Tinggi	Positif
		$4,7 \leq x < 7,3$	95	95	Sedang	Sedang
		$< X 4,7$	-	-	Negatif	Negatif

Sumber : Data Primer 2023

Berdasarkan tabel 2 nomor 1 dapat diketahui bahwa *Body Image* (Citra Tubuh) pada responden sbesar berada dalam kategori sedang sebanyak 70 responden (70%) dan sebagian kecil berada dalam kategori positif sebanyak 30 responden (30%).

Berdasarkan tabel 2 nomor 2 dapat diketahui bahwa *Body image* (Citra Tubuh) pada responden menurut aspek *Appearance Evaluation* (Evaluasi Penampilan) sebagian besar berada dalam kategori sedang sebanyak 71 responden (71%), dan Sebagian kecil dalam kategori positif sebanyak 29 responden (29%).

Berdasarkan tabel 2 nomor 3 dapat diketahui *Body Image* (Citra Tubuh) pada responden menurut aspek *Appearance Orientation* (Orientasi Penampilan) sebagian besar termasuk dalam kategori positif sebanyak 85 responden (85%) dan sebagian kecil dalam kategori sedang sebanyak 15 responden (15%).

Berdasarkan tabel 2 nomor 4 dapat diketahui *Body Image* (Citra Tubuh) pada responden menurut aspek *Body Areas Satisfaction* (Kepuasan terhadap Bagian Tubuh) sebagian besar berada dalam kategori sedang sebanyak 77 responden (77%), dan sebagian kecil berada dalam kategori negatif sebanyak 5 responden (5%).

Berdasarkan tabel 2 nomor 5 dapat diketahui *Body Image* (Citra Tubuh) pada responden menurut aspek *Overweight Preoccupation* (Kecemasan menjadi Gemuk) sebagian besar berada dalam kategori sedang sebanyak 57 responden (57%), dan sebagian kecil berada dalam kategori positif sebanyak 43 responden (43%).

Berdasarkan tabel 2 nomor 6 dapat diketahui *Body image* (Citra Tubuh) pada responden menurut aspek *Self-classified Wight* (Pengkategorian Ukuran Tubuh) sebagian besar berada dalam kategori sedang sebanyak 95 responden (95%), dan sebagian kecil termasuk dalam kategori positif sebanyak 5 responden (5%).

## PEMBAHASAN

Remaja putri di Kabupaten Ciamis sebagian besar pengguna media sosial aktif, media sosial menjadi salah satu kebutuhan bagi remaja karena banyak manfaat yang dirasakan seperti kemudahan dalam mencari informasi yang sesuai kebutuhan, media komunikasi, hiburan, media aktualisasi diri dan sebagai penunjang proses pembelajaran. Penggunaan media sosial banyak memberikan

perubahan pada pola pikir remaja, khususnya remaja putri mulai dari gaya hidup, *fashion*, sampai perilaku konsumtif. Hal tersebut sangat mempengaruhi cara pandang terhadap tubuhnya sendiri (*body image*).

*Body image* atau citra tubuh adalah gambaran mental yang terbentuk terhadap karakteristik fisik dan fungsional tubuh, seperti ukuran, bentuk, berat maupun estetika tubuh berdasarkan persepsi, evaluasi dan penilaian terhadap apa yang dipikirkan dan dirasakan serta pendapat orang lain terhadap dirinya (20). *Body image* remaja putri di Kabupaten Ciamis sebagian besar termasuk dalam kategori sedang, hanya sebagian kecil yang termasuk dalam kategori positif. Hal ini dapat disebabkan masih banyaknya remaja merasa kurang puas dengan keadaan tubuhnya setelah membandingkan dengan orang lain yang dianggap sesuai kriteria atau ideal terutama membandingkan dengan yang dilihat dari media sosial. *Body image* dikatakan positif apabila individu memiliki rasa kepuasan dan menghargai apa yang dimiliki, serta akan berusaha menjaga tubuhnya dengan baik (21). *Body image* remaja putri di Kabupaten Ciamis diketahui dari beberapa aspek diantaranya aspek *Appearance Evaluation* (Evaluasi Penampilan), aspek *Appearance Orientation* (Orientasi Penampilan), aspek *Body Areas Satisfaction* (Kepuasan terhadap Bagian Tubuh), aspek *Overweight Preoccupation* (Kecemasan menjadi Gemuk), dan aspek *Self-classified Wight* (Pengkategorian Ukuran Tubuh) (22).

*Body image* remaja putri di Kabupaten Ciamis dilihat dari aspek *Appearance Evaluation* (Evaluasi Penampilan) memiliki penilaian yang netral terhadap penampilan keseluruhan tubuhnya, hal ini membuktikan bahwa responden masih dapat menerima keadaan yang kurang sesuai dengan cara memperbaiki atau merawat tubuhnya dengan melihat konten di media sosial. Sebagian kecil dari responden bahkan dapat menerima apa adanya dan tidak merasa khawatir tentang penampilan fisiknya. Remaja putri yang memiliki *body image* positif kemungkinan besar akan memiliki penerimaan diri yang positif juga, sehingga lebih menghargai setiap perubahan yang terjadi pada bentuk fisiknya. *Body image* positif dapat dipengaruhi oleh *gratitude* (rasa syukur) seseorang, semakin bersyukur semakin baik *body image* (24).

*Body image* positif pada remaja putri di Kabupaten Ciamis yang dilihat dari aspek *Appearance Orientation* (Orientasi Penampilan) dapat dipengaruhi oleh perasaan bahwa penampilan merupakan hal yang sangat penting, sehingga ketika ada ketidaksesuaian dengan penampilannya dan mulai membandingkan dengan orang lain terutama yang dianggap *role model* di media sosial mereka



berusaha untuk memperbaiki diri agar terlihat lebih menarik. Sejalan dengan hasil penelitian yang menjelaskan bahwa salah satu faktor yang mempengaruhi kepercayaan diri adalah penempilan fisik (25). Penelitian lain menjelaskan bahwa responden yang berjerawat memiliki harga diri, citra tubuh, dan ideal diri karena melakukan perawatan wajah (26). Penjelasan lain menerangkan bahwa informan akan belajar untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan yang ada untuk memenuhi kriteria standar kecantikan, akan tetapi mereka mempertimbangkan apakah hal yang dilakukan membuat informan merasa nyaman dan percaya diri (27).

*Body image* sedang pada remaja putri di Kabupaten Ciamis menurut aspek *Body Areas Satisfaction* (Kepuasan terhadap Bagian Tubuh) merupakan keadaan responden dimana mereka menerima setiap bentuk tubuhnya meskipun ada beberapa bagian tubuh yang dirasa belum atau kurang ideal. Kepuasan terhadap bagian tubuh dapat dirasakan berbeda bagi setiap individu, hal ini dibuktikan dengan adanya sejumlah responden dengan *body image* positif berdasarkan aspek *Body Areas Satisfaction*. Akan tetapi tidak dapat dipungkiri bahwa masih adanya responden dengan *body image* negatif menurut aspek *Body Areas Satisfaction*, hal ini dapat diakibatkan dari perasaan tidak puas dengan salah satu bagian tubuhnya akan yang akhirnya menurunkan rasa percaya diri, merasa cemas dan merasa tidak cantik. Sejalan dengan hasil penelitian yang menjelaskan bahwa remaja perempuan cenderung lebih peka terhadap keadaan tubuh karena kepedulian utamanya adalah memiliki tubuh kurus yang diidentikkan dengan kecantikan dan kesadaran remaja perempuan yang tidak mungkin mencapai tubuh ideal dapat menyebabkan kecemasan (28). Bahkan pendapat lain menjelaskan bahwa remaja putri yang sudah memiliki bentuk tubuh kurus cenderung akan mempertahankan berat badannya agar tetap merasa ideal dengan melakukan diet (30). Remaja putri tidak menyadari akan akibat negatif dari diet tanpa pengawasan dokter dan ahli gizi, karena dengan diet tanpa aturan gizi seimbang akan menjadikan remaja putri kekurangan gizi dan berdampak pada kesehatan lainnya. Sejalan dengan hasil penelitian yang menjelaskan bahwa ada hubungan antara status gizi dengan tekanan darah pada siswa MA Putri Maskummbang di Kabupaten Gresik (31).

*Body image* sedang pada remaja putri di Kabupaten Ciamis menurut aspek *Overweight Preoccupation* (Kecemasan menjadi Gemuk) terbentuk dari persepsi responden secara umum bahwa deskripsi cantik itu harus memiliki kulit putih, badan kurus dan penampilan menarik. Berdasarkan penjelasan tersebut sebagian besar responden mempunyai kecemasan akan berat badan yang

semakin bertambah dengan kata lain menjadi gemuk, hal inilah yang menjadi faktor responden melakukan diet secara terus menerus sampai merasa kurus. Sesuai dengan penjelasan tentang kecemasan yang berlebih pada remaja *overweight* dan obesitas terjadi akibat usaha untuk menjadi kurus yang dilakukan secara terus menerus (32).

*Body image* sedang pada remaja putri di Kabupaten Ciamis menurut aspek *Self-classified Wight* (Pengkategorian Ukuran Tubuh) dipengaruhi oleh kewaspadaan responden terhadap berat badannya dengan melakukan penilaian terhadap diri sendiri secara berkesinambungan apakah sudah termasuk kategori ideal atau belum, hal ini sebagai dasar untuk mengetahui upaya apa saja yang dapat dilakukan jika hasil penilaian tidak sesuai dengan harapan. Senada dengan hasil penelitian bahwa remaja merasa memiliki penampilan fisik yang menarik jika bentuk tubuh dan berat badannya ideal (33).

*Body image* atau citra tubuh dapat diartikan sebagai pandangan individu terhadap penampilan fisik diri sendiri, pada masa remaja setiap individu akan mengalami banyak perubahan fisik dan psikologi yang akan mempengaruhi *body image* masing-masing. Salah satu faktor yang mempengaruhi *body image* adalah media sosial (34). Media sosial banyak menampilkan visual yang dianggap ideal sehingga mempengaruhi *body image* terutama untuk remaja putri (35).

Media sosial seringkali menampilkan berbagai konten yang sudah melewati proses penyuntingan dengan berbagai filter sehingga tampak sempurna dan ideal bagi yang melihat. Remaja yang mendapat paparan secara terus menerus dari media sosial akan mulai membandingkan antara keadaan fisik diri sendiri dengan fisik orang lain yang terlihat di media sosial. Hal ini menjadikan remaja berkeinginan merubah penampilan fisik, gaya berbusana bahkan melakukan operasi plastik sesuai dengan *role model* yang sering dilihat pada media sosial meskipun dianggap ekstrem. Sebagian remaja akan merasa puas dengan hasilnya (24), akan tetapi tidak sedikit remaja merasa tidak puas, gagal, bahkan sampai mengganggu mental dan kesehatannya setelah mengikuti trend di media sosial. Hal tersebut merupakan dampak positif dan dampak negatif dari penggunaan media sosial (36). Dampak yang dirasakan menjadi salah satu faktor yang mendasari remaja mempunyai *body image* yang beragam. Dampak tersebut mungkin lebih banyak dirasakan oleh remaja pada usia sekolah (37).

Media sosial yang sering digunakan remaja putri usia 11-20 tahun di Kabupaten Ciamis adalah instagram. Beberapa motif penggunaan instagram pada remaja diantaranya seseorang membutuhkan media untuk kebutuhan interaksi sosial dan kebutuhan akan hiburan. Penggunaan instagram membawa pengaruh yang positif dan negatif pada remaja (39). Dampak positif penggunaan instagram diantaranya sebagai media informasi, sarana komunikasi, mengikuti trend dan sebagai media unjuk diri (40). Dampak negatif dari penggunaan instagram diantaranya krisis kepercayaan diri, persaingan hidup mewah, tidak mau menerima kenyataan dan tidak mau dibilang ketinggalan zaman oleh teman sebaya karena tidak mengikuti *trend* (41).

Penggunaan media sosial dikalangan remaja pada awalnya lebih sering dianggap sebagai trend yang harus diikuti, akan tetapi semakin diikuti semakin banyak informasi dan konten yang menurut remaja sangat menarik. Berbagai konten yang sering dilihat adalah postingan artis dan influencer, dunia fashion, make up dan skincare (42). Ketertarikan melihat postingan atau konten pada instagram menjadi sebuah kebutuhan dikalangan remaja, hal ini yang mendasari remaja dapat berlama-lama menggunakan media soaial. Hal tersebut merupakan salah satu alasan bahwa sebagian besar remaja putri di Kabupaten Ciamis dapat menggunakan media sosial dengan durasi 2 jam setiap melihat konten. Sejalan dengan survei yang menjelaskan bahwa warga Indonesia sebagian besar melihat konten di media sosial selama 2,5-3 jam/hari (43), artikel lain menjelaskan bahwa Indonesia berada di urutan keempat negara dengan penggunaan terlama di dunia dengan rata-rata 15,4 jam per bulan (44). Semakin lama remaja putri menggunakan media sosial, maka semakin ketergantungan remaja akan *smartphone*, hal ini menjadi salah satu dampak negatif dari penggunaan media sosial. Senada dengan hasil penelitian yang menjelaskan bahwa intensitas penggunaan *smartphone* yang semakin lama dan sering maka semakin tinggi tingkat kejadian *nomophobia* pada remaja (45).

Kesadaran diri remaja tentang dampak positif dan negatif dari penggunaan media sosial terhadap *body image* sangat penting. Remaja harus banyak belajar untuk mengenali segala sesuatu yang ditampilkan di media sosial sehingga tidak mempengaruhi perasaan mereka tentang tubuhnya dan dapat mengambil tindakan yang diperlukan untuk menjaga kesehatan mental dan *body image positif*.

## KESIMPULAN DAN SARAN

Dampak dari penggunaan media sosial pada remaja putri adalah timbulnya *body image* positif dan *body image* sedang yang jika tidak dikelola dengan baik akan mengarah pada *body image negative*. Dikatakan *body image* negatif apabila individu mempunyai ketidakpuasan terhadap tubuhnya sendiri yang mengakibatkan mereka melakukan segala hal untuk mengubah penampilan sesuai dengan yang diinginkan tanpa melihat kekurangan dan kelebihan dari tindakan tersebut. Sedangkan *body image* dikatakan positif apabila individu memiliki sikap penerimaan diri dan cenderung menghargai setiap perubahan yang terjadi pada bentuk fisiknya. Beberapa aspek yang telah diteliti pada remaja putri di kabupaten Ciamis diantaranya *body image* sedang pada aspek *Appearance Evaluation* (Evaluasi Penampilan), *body image* positif pada aspek *Appearance Orientation* (Orientasi Penampilan), *body image* sedang pada aspek *Body Areas Satisfaction* (Kepuasan terhadap Bagian Tubuh), *body image* sedang pada aspek *Overweight Preoccupation* (Kecemasan menjadi Gemuk), dan *body image* sedang pada aspek *Self-classified Wight* (Pengkategorian Ukuran Tubuh).

Edukasi tentang *body image* melalui media sosial diperlukan untuk mengarahkan remaja putri pada *body image* positif. Lebih spesifik remaja harus mendapatkan informasi tentang penggunaan media sosial secara bijak, dan dapat menyaring informasi mana yang lebih bermanfaat bagi dirinya sendiri.

## DAFTAR PUSTAKA

1. Pratama D, Sari YP. Karakteristik Perkembangan Remaja. Edukasimu.org. 2021;1(3).
2. Sarwono S. Psikologi Remaja. Jakarta: Rajawali Pers; 2016.
3. Gumantan Aditya, Mahfud Imam, Yuliandra Rizky. Pengembangan Aplikasi Pengukuran Tes Kebugaran Jasmani Berbasis Android. J Ilmu keolahragaan . 2020;19(2):196–205.
4. Saputro KZ. Memahami Ciri dan Tugas Perkembangan Masa Remaja. Apl J Apl Ilmu-ilmu Agama. 2018;17(1):25.
5. Ahyani LN, Astuti D. Buku Ajar Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja. Kudus: Badan Penerbit Universitas Muria Kudus; 2018. 131 p.
6. Lubis NL. Depresi Tinjauan Psikologi. Jakarta: Kencana; 2016.

7. Aspita Sari N, Putri Rahayu SZ, Psikologi islam J, Ushuluddin Adab dan Dakwah F, Islam Negeri Mahmud Yunus Batusangkar U. Dampak Intesitas Mengakses Media Sosial Dengan Body Image Pada Remaja. JPI J Psikol Islam [Internet]. 2022;1(2):58–71. Available from: <https://ojs.iainbatusangkar.ac.id/ojs/index.php/jps>:
8. Wahyuni GAKTE, Wilani NMA. Hubungan Antara Komparasi Sosial dengan Citra Tubuh pada Remaja laki-laki di Denpasar. J Psikol Udayana. 2019;6(1):945–54.
9. Eisenberg ME, Ward E, Linde JA, Gollust SE, Sztainer DN. Exposure to teasing on popular television shows and associations with adolescent body satisfaction. J Psychosom Res. 2017;103:15–21.
10. Alidia F. Body Image Siswa Ditinjau Dari Gender. Tarbawi J Ilmu Pendidik. 2018;14(2):79.
11. Melina SA, Herbawani CK. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kesehatan Mental Remaja Selama Pandemi Covid-19: Tinjauan Literatur. Media Kesehat Masy Indones. 2022;21(4):286–91.
12. Aini K, Apriana R. Dampak Cyberbullying Terhadap Depresi Pada Mahasiswa Prodi Ners. J Keperawatan Jiwa. 2018;6(2).
13. Martanatasha M, Primadini I. Relasi Self-Esteem dan Body Image dalam Terpaan Media Sosial Instagram. Ultim J Ilmu Komun. 2019;11(2):158–72.
14. Good Stats. <https://goodstats.id/infographic/media-sosial-yang-paling-banyak-digunakan-di-indonesia-2022-JpfD1>. 2022. Flatform Sosmed Paling Banyak Digunakan Orang Indonesia 2022.
15. Saskia C. 14 Februari. 2023 [cited 2023 Jul 9]. 15 Medsos Favorit Orang Indonesia, Nomor 1 Bukan Instagram. Available from: <https://tekno.kompas.com>
16. Rizaty MA. 19 Mei. 2023. Per April 2023, Pengguna TikTok Indonesia Terbanyak Kedua Dunia.
17. Sugiyono. Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D. Bandung: Alfabet; 2019.
18. Andini SF. Hubungan antara Body Image dengan Kecemasan Sosial pada Remaja Perempuan yang mengalami Obesitas. Repos Univ Airlangga [Internet]. 2018; Available from: <http://repository.unair.ac.id/id/eprint/72538>
19. Saifuddin A. Penyusunan Skala Psikologi (ed.2). Pustaka Pelajar. Pustaka Pelajar; 2021. 1–



169 p.

20. Riadi M. Kajian Pustaka. 2021. Body Image. Available from: <https://www.kajianpustaka.com/2021/03/body-image.html>
21. Ramanda R, Akbar Z, Wirasti RAMK. Studi Kepustakaan Mengenai Landasan Teori Body Image Bagi Perkembangan Remaja. *J EDUKASI J Bimbing Konseling*. 2019;5(2):121.
22. Cash TF. *Encyclopedia of Body Image and Human Appearance*. California: Elsevier; 2012.
23. Silalahi KL, Patriona N. Hubungan Body Image Dengan Self-Acceptance (Penerimaan Diri) Pada Pasien Ulkus Diabetikum Di Rumah Sakit Tk Ii Putri Hijau Kota Medan Tahun 2016. *J Keperawatan Prior*. 2017;1(1):61–72.
24. Hapsari EW, Bakan LN. Hubungan Antara Gratitude Dengan Citra Tubuh Pada Remaja Putri Di Kabupaten Alor. *Exp J Psikol Indones*. 2022;10(1):46–60.
25. Lilishanty ED, Maryatmi AS. Hubungan citra tubuh dan kepercayaan diri dengan psychological well being pada remaja kelas 11 di SMAN 21 Jakarta. *Ikraith-Humanior*. 2019;3(1):1–8.
26. Agustin D, Iqomh MKB, Prasetya HA. Gambaran Harga Diri, Citra Tubuh, Dan Ideal Diri Remaja Putri Berjerawat. *J Keperawatan Jiwa*. 2019;6(1):8.
27. Chika Ananda Putri Irza, Ivan Taufiq, Hermanto B. Konsep Diri Perempuan Cantik Di Instagram. *Medium*. 2022;9(2):214–24.
28. Kurniawati NWW, Suarya LMKS. Gambaran kecemasan remaja perempuan dengan berat badan berlebih. *J Psikol Udayana*. 2019;6(02):280.
29. Hongfei Y, Yiyun Y, Lin X, Qianwei W, Jian X, Ersen W, et al. The relation of physical appearance perfectionism with body dissatisfaction among school students 9–18years of age. *APA PsycNet*. 2017;399–404.
30. Safitri AO, Novrianto R, Maretih AKE. Body Dissatisfaction Dan Perilaku Diet Pada Remaja Perempuan. *Psibernetika*. 2020;12(2):100–5.
31. Binti Abdul Malik Q 'Ainiy, Syahrul F. Hubungan Status Gizi, Aktivitas Fisik, Konsumsi Natrium, Tingkat Stres, dan Tempat Tinggal dengan Tekanan Darah Remaja: Studi Cross-Sectional. *Prev J Kesehat Masy*. 2022;13(1):1–14.
32. Cecon RS, Do Carmo Castro Franceschini S, Do Carmo Gouveia Peluzio M, Hermsdorff

- HHM, Priore SE. Overweight and Body Image Perception in Adolescents with Triage of Eating Disorders. *Sci World J.* 2017;2017.
33. Yanuarti S, Moviana Y, Mutiyani M, Mulyo GP, Isdiany N, Gizi J, et al. Pengetahuan Fad Diet, Gizi Seimbang dan Persepsi Body Image pada Remaja Putri di SMA. *Jurnal Kesehatan Siliwangi [Internet].* 2022;2(3):939–47.  
Available from: <https://doi.org/10.34011/jks.v2i3.879>
34. Roainina F. Pengaruh Sosial Media Terhadap Body Image. *KoPeN Konf Pendidik Nas.* 2020;5(3):248–53.
35. Sukamto M, Hamidah H, Fajrianti F. “Can I Look Like Her?”: Body Image of Adolescent Girls who Use Social Media. *Makara Hum Behav Stud Asia.* 2019;23(1):60.
36. Mulyono F. Dampak Media Sosial bagi Remaja. *J Simki Econ.* 2021;4(1):57–65.
37. Gani AG. Pengaruh Media Sosial Terhadap Perkembangan Anak Remaja. *J Mitra Manaj.* 2020;7(2):32–42.
38. Prihatiningsih W. Motif Penggunaan Media Sosial Instagram Di Kalangan Remaja. *Communication.* 2017;8(1):51.
39. Agianto R, Setiawati A, Firmansyah R. Pengaruh Media Sosial Instagram Terhadap Gaya Hidup dan Etika Remaja. *Tematik.* 2020;7(2):130–9.
40. Nurhidayati N, Samson Fajar M, Rohman F. Pengaruh Positif Media Sosial Instagram Terhadap Gaya Hidup Mahasiswa Program Studi Komunikasi Penyiaran Islam Universitas Muhammadiyah Metro. *J Mhs KPI Univ Muhammadiyah Metro.* 2021;2(1):30–4.
41. Akhmad Rifqi Azis, Prili Aprilia Salam. Keefektifan layanan informasi berbasis instagram untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa IKIP PGRI Jember. *Orig Artic.* 2018;183(3):183–91.
42. Khoerunnisa, R., Selian, M., Nurvikarahmi T. Peranan Penggunaan Instagram terhadap Kepercayaan Diri Remaja. *J Pendidik Tambusai.* 2021;5(3):8723–31.
43. Dihni VA. Warga RI Main Medsos 3 Jam pe Hari. *Kata Data Media Network.* 2022;
44. Yonatan AZ. Good Stats. 2023. Indonesia Jadi Negara Keempat Pengguna Instagram Terlama di Dunia.
45. Karindra NAL, Nurmala I. Hubungan antara karakteristik , intensitas penggunaan



smartphone dan niat dengan kecenderungan nomophobia pada remaja SMA di Surabaya. J  
Kesehat Masy. 2022;13(4):486–500.