

Pengaruh Media Massa Terhadap Persepsi Remaja Tentang Tubuh Ideal: Studi Kasus Pada Remaja Pengguna Instagram

Tita Agustina¹, Hilalah Zahirah², Shafina Tunnazah Sholehah³

¹ UIN Syarif Hidayatullah Jakarta, tita.agustina21@mhs.uinjkt.ac.id

² UIN Syarif Hidayatullah Jakarta, hilalah.zahirah21@mhs.uinjkt.ac.id

³ UIN Syarif Hidayatullah Jakarta, shafina.tunnazah21@mhs.uinjkt.ac.id

ARTICLE INFO

Keywords:

*Citra Tubuh;
Remaja;
Instagram.*

,Article history:

Received : 2023-05-05

Revised : 2023-06-10

Accepted : 2023-06-17

ABSTRACT

Citra tubuh merupakan sebuah pandangan yang mengonsepan mengenai bentuk tubuh yang ideal. Pemahaman mengenai cita tubuh yang ideal disebarkan melalui media sosial khususnya instagram. Sehingga penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana pandangan remaja pengguna instagram terhadap citra tubuh serta menganalisa bagaimana pengaruh citra tubuh yang disediakan oleh media sosial serta dampak yang dialami remaja dalam memahami citra tubuhnya. Penelitian ini dilakukan dengan cara mengambil sampel remaja awal, tengah, dan akhir melalui penyebaran kuisisioner dengan bantuan *google form*. Objek dalam penelitian ini merupakan remaja yang berusia 13-15 tahun yang tergolong remaja awal, 16-18 tahun yang tergolong remaja tengah, dan 19-21 tahun yang tergolong remaja akhir. Berdasarkan jenis kelamin terdapat 75% responden yang mendominasi pengisian kuisisioner penelitian ini merupakan perempuan. Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu kuantitatif dengan menggunakan metode statistic deskriptif. Berdasarkan penelitian ini didapatkan bahwa bentuk tubuh yang ideal menurut remaja ialah bentuk tubuh yang proposional, responden penelitian ini juga sebanyak 76% merasa tidak terpengaruhi citra tubuh yang beredar di sosial media instagram bahkan 67,3% responden merasa kepercayaan dirinya meningkat dengan adanya pandangan mengenai citra tubuh di media sosial. Sehingga dapat disimpulkan bahwa secara umum berdasarkan sampel yang dimiliki peneliti penggunaan instagram dikalangan remaja tidak mempengaruhi pandangan mereka mengenai cita tubuh yang ideal.

This is an open access article under the [CC BY-NC-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/) license.



Corresponding Author:

Tita Agustina

UIN Syarif Hidayatullah Jakarta; tita.agustina21@mhs.uinjkt.ac.id

1. INTRODUCTION

Berdasarkan pada penelitian-penelitian sebelumnya mengenai penggunaan media sosial Instagram pada remaja yang mempengaruhi pandangan terhadap citra tubuh mereka penelitian yang dilakukan oleh (Eka Kurnia, Th 2019) mengatakan bahwa penggunaan intagram di kalangan remaja sangat mempengaruhi citra tubuh pada remaja pengguna media sosial Instagram tersebut serta pandangan citra tubuh di kalangan remaja juga sangat berhubungan erat dengan dukungan sosial yang ada dalam media sosial instagram. Penelitian sebelumnya juga sudah dilakukan oleh (Novia, Th 2022) bahwa hasil dari penelitiannya kalangan remaja cenderung menggunakan foto-foto atau video yang ia lihat di media sosial khususnya Instagram sebagai tipe ideal dari citra tubuh sehingga dalam penelitian yang dilakukannya sangat jelas bahwa penggunaan media sosial Instagram pada remaja memiliki pengaruh yang besar terhadap citra tubuh yang ideal menurut mereka. Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan oleh (Ni Kadek, Th 2021) mengatakan bahwa ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh dipengaruhi oleh faktor media sosial sehingga penelitian tersebut membuktikan bahwa citra tubuh dan gangguan perilaku makan pada remaja putri pengguna Instagram memiliki hubungan yang sangat berkaitan.

Sedangkan menurut penelitian yang dilakukan oleh (Inere, Th 2021) dapat disimpulkan bahwa antara hubungan objektifitasi diri memiliki hubungan positif yang signifikan dengan diri sendiri dalam dimensi pengawasan tubuh serta dimensi internalisasi standar budaya terhadap rasa malu serta bentuk ketidakpuasan terhadap tubuh yang dimilikinya. Dalam sebuah penelitian yang dilakukan oleh (Rahmawaty, Th 2021) juga menyatakan bahwa Instagram memiliki peran yang sangat besar terhadap penurunan kepercayaan diri pada remaja. Penurunan kepercayaan yang timbul pada remaja ini disebabkan karena pada diri remaja terjadi perubahan psikososial yang berpengaruh pada kepercayaan dirinya.

Kehidupan remaja pada saat ini sangat sulit melepaskan dari media sosial, salah satu media sosial yang banyak digunakan para remaja ialah instagram. Dalam aplikasi instagram tersebut terdapat berbagai fitur menarik seperti berbagi foto, video, dan cerita yang memungkinkan para pengguna khususnya pada kalangan remaja untuk membangun jaringan sosial, mengungkapkan diri, dan juga mendapatkan pengakuan dari orang lain. Akan tetapi, pengaruh Instagram dikalangan remaja menjadi perhatian yang meningkat mengenai citra tubuh yang ada pada pandangan remaja dalam beberapa tahun terakhir ini. Sehingga penelitian-penelitian terhadap kasus penggunaan media sosial Instagram dikalangan remaja yang mempengaruhi pandangan mengenai citra tubuh sudah banyak dilakukan oleh para peneliti sebelumnya. Manfaat penelitian mengenai kasus ini ialah memberikan informasi kepada para pembaca bahwa peran orang tua sangatlah penting dalam pembatasan

penggunaan media sosial pada anak remaja, sebab para remaja mulai berkiblat pada media sosial Instagram terhadap bagaimana citra tubuh yang seharusnya mereka miliki dan tak jarang banyak remaja yang melakukan hal-hal yang tidak diinginkan demi memnuhi citra tubuh yang ada di media sosial Instagram tersebut.

Citra tubuh ialah sebuah sudut pandang seorang individu terhadap penampilan fisik pada dirinya sendiri. Para remaja seringkali memiliki pandangan yang tidak realistis terhadap standar kecantikannya, hal itu terjadi disebabkan karena kecenderungan para remaja untuk membandingkan dirinya dengan standar kecantikan yang sering kali ditampilkan di Instagram. Dalam pandangan terhadap citra tubuh di kalangan remaja seringkali terdapat konten-konten yang mendominasi mengenai penekanan terhadap kesempurnaan fisik, tubuh yang ideal, dan citra tubuh yang sempurna dalam platform Instagram ini. Akibatnya, banyak kalangan remaja yang merasa tidak puas dengan penampilan fisiknya sendiri sehingga memiliki perasaan rendah diri. Sedangkan dalam pandangan (Rice, Th 1995) mengatakan bahwa citra tubuh ialah sebuah gambaran yang dimiliki individu baik secara mental mengenai tubuhnya maupun berupa gambaran mengenai pikiran-pikiran, perasaan-perasaan, penilaian-penilaian, sensasi-sensasi, kesadaran dan perilaku yang terkait dengan tubuhnya.

Dalam teori yang disampaikan oleh Kottler dan Keller, media sosial adalah sebuah media yang digunakan oleh konsumen untuk mengakses berbagi teks; gambar; suara; video dan informasi dengan orang lain. Sedangkan dalam teori Taprial dan Kanwar mereka mendefinisikan media sosial ialah sebuah media yang digunakan seseorang untuk menjalankan kehidupan sosial dan berinteraksi, atau mendapatkan daring sosial dengan berbagi isi, berita, foto dan lain-lain dengan orang lain. Sehingga media sosial adalah sebuah proses interaksi antara suatu individu dengan individu lain untuk menciptakan, membagikan, menukarkan dan memodifikasi ide atau gagasan dalam bentuk komunikasi virtual atau jaringan. Media sosial ini merupakan sebuah hal yang dapat menciptakan dalam beragam bentuk komunikasi dan informasi bagi semua kalangan yang menggunakan dan membuutuhkannya. Dalam hal ini media sosial sebenarnya selalu memberikan bermacam-macam kemudahan yang menjadikannya sebuah kenyamanan sehingga para remaja mampu berlama-lama di media sosial.

Penelitian yang kami lakukan ialah mengenai pengaruh dari media sosial instagram terhadap perspektif citra tubuh pada remaja. Dalam penelitian ini kami merasa bahwa pentingnya mengetahui dampak penggunaan media sosial instagram terhadap pola pikei serta cara memandang sebuah citra tubuh yang baik. Oleh karena itu penelitian ini mengangkat judul " Pengaruh Media Massa Terhadap Persepsi Remaja Tentang

Tubuh Ideal: Studi Kasus Pada Remaja Pengguna Instagram". Dengan demikian, dalam penelitian ini terdapat beberapa tujuan yang ingin dicapai yaitu:

1. Mengetahui bagaimana pengaruh Instagram terhadap cara pandang remaja mengenai citra tubuh yang ideal.
2. Menganalisis bagaimana pengaruh penggunaan Instagram di kalangan remaja terhadap ketidakpuasan terhadap citra tubuh yang dimilikinya.
3. Menganalisis dampak psikologis yang didapatkan remaja dalam mengeksplorasi citra tubuh yang ideal dalam aplikasi instagram.

2. METHODS

Dalam penulisan penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Metode kuantitatif yaitu sebuah metode penelitian yang menggunakan penelitian statistik deskriptif melalui kuesioner *google form*. Statistik deskriptif menurut (Sugiono, Th 2008) digunakan untuk menganalisis data dengan cara mendeskripsikan atau menggambarkan data yang telah terkumpul sebagaimana adanya tanpa bermaksud membuat kesimpulan yang berlaku untuk umum atau generalisasi. Jenis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah data primer. Data primer merupakan sumber data penelitian yang diperoleh secara langsung dari sumber asli, tidak melalui perantara. Data primer yang digunakan berupa data subyek (self report data) yang berupa opini dan karakteristik dari responden. Data primer dalam penelitian ini berupa:

1. Karakteristik responden yaitu jenis kelamin, usia, pengguna aktif Instagram dan durasi waktu dalam menggunakan Instagram.
2. Opini atau tanggapan responden atas dampak Instagram terhadap tubuh ideal dan pengaruh pribadi terhadap persepsi tubuh ideal yang ada di Instagram. Sumber data adalah remaja yang berusia 13-21 th.

Kuesioner adalah teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pertanyaan tertulis kepada responden untuk dijawabnya, dapat diberikan secara langsung atau melalui pos atau internet. Jenis angket ada dua, yaitu tertutup dan terbuka. Kuesioner yang digunakan dalam hal ini adalah kuesioner tertutup yakni kuesioner yang sudah disediakan jawabannya, sehingga responden tinggal memilih dan menjawab secara langsung. Kuesioner ini ditujukan kepada remaja usia 13-21 tahun untuk mengetahui persepsi responden (remaja) tentang pengaruh Instagram terhadap tubuh ideal.

3. FINDINGS AND DISCUSSION

Dalam penelitian ini penulis telah menyebarkan kuisisioner secara acak yang mendapatkan sampel sebanyak 100 responden remaja dengan kalkulasi sampel

berusia 13-15 tahun yang tergolong remaja awal sebanyak 45 responden atau sama dengan 45%, sampel berusia 16-18 tahun yang tergolong sebagai remaja akhir sebanyak 21 responden yang sama dengan 21%, dan sampel berusia 19-21 yang termasuk golongan remaja akhir sebanyak 34 responden atau sama dengan 34% sehingga total responden dalam penelitian ini berjumlah 100 responden valid.

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 13-15	45	45.0	45.0	45.0
16-18	21	21.0	21.0	66.0
19-21	34	34.0	34.0	100.0
Total	100	100.0	100.0	

Berdasarkan total reponden yang berjumlah 100 responden tersebut terdapat 75 responden atau sama dengan 75% dari sampel yang ada didominasi oleh responden perempuan dan 25 responden atau sama dengan 25% dari sampel yang diterima merupakan responden laki-laki. Jadi dalam penelitian mengenai pengaruh media sosial dalam pembentukan citra tubuh pada remaja di dominasi oleh perempuan. Dalam sebuah penelitian (Denich & Ifdil, Th 2015) faktor kepercayaan diri sangat berpengaruh terhadap penampilan fisik seseorang. Penampilan fisik yang dimaksud berkaitan dengan wajah dan juga bentuk tubuh seseorang di mana pada saat ini banyak para remaja yang berpendapat mengenai bentuk tubuh ideal atau biasa dikenal dengan body shaming. Perilaku perbandingan bentuk tubuh tersebut seringkali terjadi pada perempuan sehingga responden dalam penelitian ini didominasi oleh perempuan.

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Perempuan	75	75.0	75.0	75.0
Laki-laki	25	25.0	25.0	100.0
Total	100	100.0	100.0	

Berdasarkan hasil penyebaran kuisionel yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa pengisi kuisioner dalam penelitian ini sebanyak 98 responden atau sama dengan 98% merupakan pengguna instagram, akan tetapi dalam penelitian ini penulis mengelompokkan antara pengguna aktif dan juga pengguna pasif atau tidak aktif. Hasil survey dalam penelitian ini berjumlah 56 responden atau sama dengan 56% merupakan seorang pengguna aplikasi Instagram aktif dan sisanya 42 responden atau sama dengan 42% termasuk ke dalam pengguna pasif atau tidak aktif. Selain itu

penulis juga mengelompokkan pengguna instagram dalam menggunakan aplikasi itu setiap harinya, terdapat 59 reponden yang sama dengan 59% pengguna istagram yang memakai dan membuka aplikasi istagram selama kurang dari satu jam. Terdapat pula 33 responden atau setara dengan 33% pengguna instagram menggunakan aplikasi tersebut lebih dari satu sampai dua jam, dan sisanya sebanyak 8 responden memakai intagram setiap harinya dengan menghabiskan waktu selama lebih dari dua jam dalam menggunakan aplikasi Instagram tersebut.

Pengguna Instagram

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Bukan Pengguna	2	2.0	2.0	2.0
Valid Pengguna Tidak Aktif	42	42.0	42.0	44.0
Pengguna Aktif	56	56.0	56.0	100.0
Total	100	100.0	100.0	

Durasi Penggunaan

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Kurang dari 1 Jam	59	59.0	59.0	59.0
Valid 1-2 Jam	33	33.0	33.0	92.0
Lebih dari 2 Jam	8	8.0	8.0	100.0
Total	100	100.0	100.0	

Setelah penulis memaparkan kriteria dari responden dalam penelitian ini, selanjutnya penulis akan memaparkan hasil dari jawaban-jawaban responden yang telah menjawab pertanyaan-pertanyaan yang dibuat oleh penulis dalam bentuk pertanyaan tertutup. Penjelasan hasil dari jawaban responden dikelompokkan kedalam tiga kategori yaitu mengenai cara pandang remaja dalam menentukan citra tubuhnya sebagai pengguna media sosial instagram, pengaruh penggunaan instagram terhadap citra tubuh ideal pada remaja dan dampak yang diterima remaja pengaruh penggunaan media sosial instagram terhadap citra tubuhnya.

A. Pandangan remaja pengguna Instagram terhadap citra tubuh ideal					
No.	Pertanyaan	STS	TS	S	SS
1.	Saya merasa bahwa <i>kurus</i> didefinisikan sebagai tubuh ideal yang tepat	16,3%	26,5%	55,1%	2%
2.	Saya merasa bahwa <i>atletis</i> didefinisikan sebagai tubuh ideal yang tepat	10,2%	18,4%	59,2%	12,2%
3.	Saya merasa bahwa <i>berat badan kurang dari normal</i> didefinisikan sebagai tubuh ideal yang tepat	30,6%	36,7%	37,6%	5,1%
4.	Saya merasa bahwa <i>berat badan proporsional</i> didefinisikan sebagai tubuh ideal yang tepat	4,1%	10,2%	64,3%	21,4%
B. Pengaruh penggunaan instagram pada remaja terhadap citra tubuh ideal					
5.	Saya sering melihat gambar/video orang dengan tubuh ideal di Instagram	10,2%	10,2%	61,2%	18,4%
6.	Instagram mempengaruhi persepsi Anda tentang tubuh ideal, sehingga membuat Anda merasa tidak puas dengan penampilan tubuh Anda	21,4%	25,5%	39,8%	13,3%
7.	Instagram mempengaruhi persepsi Anda tentang <i>ingin memiliki tubuh yang sama dengan orang-orang yang ada di Instagram</i>	17,3%	20,4%	52,1%	10,2%
8.	Instagram tidak mempengaruhi persepsi saya tentang tubuh ideal	11,2%	22,4%	44,9%	21,4%
9.	Saya membandingkan tubuh saya dengan orang-orang yang ada di Instagram	33,7%	21,4%	45,7%	9,2%
10.	Saya merasa tertekan memiliki tubuh yang tidak sesuai dengan citra tubuh yang ada di Instagram	40,8%	27,6%	29,6%	2%
11.	Setelah menggunakan Instagram <i>saya menjadi lebih kritis terhadap penampilan tubuh saya</i>	31,6%	25,5%	36,8%	6,1%
12.	Setelah menggunakan Instagram <i>saya berusaha memiliki tubuh yang lebih dekat dengan citra tubuh yang ada di Instagram</i>	26,5%	23,5%	47%	3,1%
13.	Setelah menggunakan Instagram <i>saya tidak terpengaruh apapun terhadap citra tubuh yang ada di Instagram</i>	9,2%	14,3%	58,2%	18,4%
14.	Saya merasa perlu memiliki tubuh seperti foto/ video yang saya lihat di Instagram	22,4%	23,5%	35,7%	7,1%
15.	Saya cenderung membandingkan tubuh saya dengan foto/video yang ada di Instagram	33,7%	24,5%	35,7%	6,1%
16.	Saya merasa terganggu dengan citra tubuh yang ada di Instagram	28,6%	21,4%	42,9%	7,1%
C. Dampak Penggunaan Instagram pada remaja terhadap citra tubuh ideal					
17.	Saya merasa <i>tidak percaya diri</i> dengan tubuh saya setelah menggunakan Instagram	37,8%	27,6%	31,6%	3,1%
18.	Saya merasa <i>sedih</i> setelah melihat foto/video orang dengan tubuh ideal di Instagram	44,9%	25,5%	27,5%	2%
19.	Saya merasa <i>depresi</i> setelah melihat foto/video orang dengan tubuh ideal di Instagram	66,3%	24,5%	8,2%	1%
20.	Saya pernah melakukan usaha penambahan/pengurangan berat badan untuk mendapat citra tubuh yang ideal sesuai dengan foto/video yang ada di Instagram	32,7%	24,5%	31,6%	11,2%
21.	Saya merasa tertekan untuk mengubah penampilan tubuh sesuai dengan foto/video yang ada di Instagram	43,9%	28,6%	25,5%	2%

22.	Saya merasa kepercayaan diri saya <i>meningkat</i> karena pengaruh Instagram terhadap citra diri	15,3%	17,3%	57,1%	10,2%
23.	Saya merasa kepercayaan diri saya <i>menurun</i> karena pengaruh Instagram terhadap citra diri	42,9%	27,6%	23,5%	6,1%
Keterangan: STS : Sangat Tidak Setuju TS : Tidak Setuju S : Setuju SS : Sangat Setuju					

Berdasarkan hasil penelitian responden memiliki jawaban yang beragam mengenai pandangan citra tubuh yang ideal, dari kuisioner yang peneliti sebar dengan jawaban tertutup terdapat 42,8% responden yang tidak setuju bahwa kurus merupakan citra tubuh yang ideal bagi remaja, namun terdapat 57,1 % yang menyatakan bahwa kurus merupakan sebuah citra tubuh ideal yang diharapkan para remaja. Sehingga dapat disimpulkan bahwa lebih dari setengah responden lebih memilih kurus sebagai pandangan citra tubuh yang ideal baginya. Selain pertanyaan mengenai kurus sebagai citra tubuh yang ideal bagi remaja, peneliti juga menanyakan apakah bentuk tubuh atletis merupakan bentuk tubuh yang ideal bagi remaja ternyata hanya terdapat 28,6% yang menyatakan tidak setuju sedangkan sebanyak 71,3% responden lainnya setuju bahwa bentuk tubuh atletis ialah bentuk tubuh yang ideal bagi remaja. Namun responden lebih banyak menyatakan setuju jika citra tubuh yang ideal itu merupakan bentuk tubuh yang proporsional dimana pernyataan tersebut disetujui oleh 85,7% responden yang mengisi kuisioner tersebut. Maksudnya para remaja lebih setuju jika bentuk tubuh yang ideal adalah bentuk tubuh yang proporsional, maksudnya ialah bentuk tubuh yang sesuai dengan tinggi badan yang mereka miliki. Sebagaimana yang dikatakan oleh (Brown dan Konner, 1987) ukuran tubuh yang sempurna yang diharapkan oleh setiap orang merupakan sebuah konsep tubuh yang ideal.

Dalam penelitian juga menganalisa bagaimana pengaruh penggunaan media sosial instagram terhadap remaja terhadap pemahaman mereka mengenai citra tubuh ideal, berdasarkan pernyataan yang diberikan dalam kuisionel penelitian kami bahwa para remaja setuju bahwa mereka seringkali melihat postingan berupa video/foto seseorang yang menampilkan bentuk ideal. Dengan adanya postingan mengenai tubuh ideal yang mereka lihat di instagramnya sehingga terdapat 53,1% responden yang merasa tidak puas dengan bentuk tubuh yang dimiliki oleh dirinya. Akibat dari ketidakpuasan yang dimiliki para remaja terhadap bentuk tubuhnya mengakibatkan sebanyak 62,3% responden merasa terpengaruhi untuk memiliki bentuk tubuh yang

ideal seperti yang mereka lihat melalui postingan video/foto di instagram. Pengaruh bentuk tubuh ideal yang ditampilkan pada postingan instagram tersebut menjadikan para remaja seringkali membandingkan bentuk tubuhnya. Sebanyak 54,9% responden remaja dalam penelitian kami seringkali membanding-bandingkan tubuhnya dengan video/foto yang beredar dalam postingan instagram.

Perbandingan bentuk tubuh remaja dengan video/foto yang mereka lihat dalam postingan Instagram membuat sebanyak 31,6% remaja merasa tertekan. Walaupun dalam penelitian ini setengah dari para responden merasa tidak tertekan, akan tetapi 31,6% dari responden merasa tertekan sehingga dalam hal ini pemberian pemahaman yang tepat mengenai citra tubuh perlu disampaikan agar para remaja tidak merasa tertekan dengan adanya citra tubuh ideal yang disampaikan oleh video/foto yang beredar di instagram. Dengan adanya video ataupun foto yang menampilkan tubuh ideal di aplikasi instagram membuat para remaja menjadi lebih kritis terhadap dirinya untuk mencapai citra tubuh ideal yang ditampilkan oleh aplikasi Instagram. Namun dalam penelitian yang kami lakukan para remaja yang terdiri dari 76,6% responden tidak terpengaruh untuk memiliki bentuk tubuh ideal yang sama dengan video atau foto yang ada dalam instagram. Walaupun mereka tidak terpengaruh untuk memiliki bentuk tubuh yang sama dengan apa yang mereka lihat di media sosial tersebut, para remaja merasa terganggu dengan adanya citra tubuh ideal yang Instagram di mana terdapat sebanyak 50% dari jumlah responden yang ada merasa terganggu dengan adanya citra tubuh ideal tersebut.

Menurut (Myers dan Biocca, Th 1992) mengataka bahwa dalam penciptaan sebuah konsep tubuh ideal dalam lingkungan masyarakat khususnya yang sesuai dengan penelitian ini yaitu kalangan remaja media massa memiliki peran yang sangat penting. Pesan yang disampaikan oleh media massa khususnya Instagram mengatakan bahwa wanita yang cantik itu memiliki bentuk tubuh yang langsing dan perempuan yang cantik itu disampaikan oleh media massa bahwa mereka baik. Dengan demikian para wanita yang biasanya terlalu terbuai dengan konsep diri ideal menginginkan bentuk tubuh yang langsing agar terlihat cantik dan dengan kecantikannya itu diharapkan memiliki pasangan yang mapan, tampan, dan baik hati. Oleh karena itu remaja perlu memiliki pemahaman yang tepat mengenai citra tubuh ideal agar tidak merasa tertekat bahkan depresi dengan informasi yang disampaikan melalui media sosial khususnya instagram.

Dalam penelitian ini juga menganalisis bagaimana dampak yang diberikan pada remaja terhadap pandangan citra tubuh ideal yang beredar melalui video atau foto yang ada di instagram. Dalam pernyataan mengenai kepercayaan diri seorang remaja terhadap dirinya terdapat 65,4% responden masih memiliki kepercayaan diri terhadap bentuk tubuhnya. Namun, sebanyak 34,7% responden remaja berhasil kehilangan rasa percaya dirinya akibat dari sebaran video atau foto yang berada di instagram mengenai citra tubuh yang ideal. Sebanyak 29,5% remaja juga merasa sedih dengan adanya citra tubuh ideal. Dalam penelitian ini juga ternyata mendapatkan informasi bahwa terdapat sebanyak 42,8% remaja pernah melakukan usaha untuk menambah ataupun menurunkan berat badan agar dapat mencapai citra tubuh ideal yang ada di video atau foto instagram. Dengan adanya citra tubuh ideal sebanyak 29,6% responden merasa kepercayaan dirinya menurun dan sebanyak 67,3% responden dalam penelitian ini mengalami peningkatan kepercayaan dirinya.

Berdasarkan jawaban-jawaban yang telah responden berikan dalam setiap pertanyaan di dalam penelitian ini, penggunaan instagram di kalangan remaja memiliki pengaruh yang cukup besar terhadap pemahaman remaja mengenai citra tubuh yang ideal. Menurut (Hasmayni, Th 2004) mengatakan bahwa lingkungan yang positif dapat memberikan rasa aman dan menimbulkan rasa percaya diri bagi masyarakat yang ada di lingkungan tersebut sedangkan masyarakat yang memiliki kepercayaan diri yang rendah selalu merasa tidak aman dan bersikap waspada terhadap orang lain. Oleh karena itu lingkungan yang positif dapat memberikan pemahaman yang positif kepada para remaja agar mampu menerima bentuk tubuhnya dan tidak menjadikan patokan tubuh ideal ialah tubuh yang ada dalam video atau foto di instagram yang dilihatnya. Sehingga berdasarkan teori yang disampaikan oleh Kottler dan Keller dan Taprial dan Kanwar bahwa media massa dapat memberikan informasi lebih luas baik itu melalui tulisan, foto, atau video di berbagai media sosial sehingga dapat mempengaruhi cara pandang seseorang yang menerima informasi yang disampaikannya seperti halnya penyampaian mengenai citra tubuh ideal di instagram yang dipahami oleh kalangan remaja.

4. CONCLUSION

Berdasarkan hasil dari penelitian mengenai persepsi remaja terhadap pengaruh tubuh ideal yang ada di Instagram disimpulkan bahwa hasil penelitian pandangan citra tubuh yang ideal menunjukkan para remaja lebih setuju jika tubuh ideal adalah

bentuk tubuh yang proporsional, maksudnya adalah bentuk tubuh sesuai dengan tinggi badan yang mereka miliki, karena terdapat 85,7% disetujui oleh para remaja. Kemudian pengaruh penggunaan media sosial Instagram terhadap citra tubuh ideal menunjukkan bahwa 76,6% responden tidak terpengaruh untuk memiliki tubuh ideal yang sama pada foto atau video yang ada di Instagram. Dan dalam dampak yang diberikan para remaja terhadap pandangan citra tubuh ideal mengalami 67,3% peningkatan dalam kepercayaan diri terhadap tubuhnya.

Oleh karena itu, para remaja diharapkan dapat lebih mengatur diri dan mencari konsep diri dengan menerima kekurangan dan kelebihan yang ada dalam diri sehingga hal-hal positif tersebut selalu meningkatkan kepercayaan pada diri sendiri. Peneliti berharap agar peneliti selanjutnya dapat meneliti mengenai kepercayaan diri terhadap filter yang ada di Instagram pada *body image*.

REFERENCES

- Ariani, N. K. N., Swedarma, K. E., & Saputra, K. (2021). Hubungan Citra Tubuh Dengan Gangguan Perilaku Makan Pada Remaja Putri Pengguna Instagram. *Community of Publishing In Nursing*, 9 (5), hal 563-571.
- Aristantya, E. K., & Helmi, A. F. (2019). Citra Tubuh pada Remaja Pengguna Instagram. *Gajah Mada Journal of Psychology*, 5 (2), hal 114-128.
- Brown, P. J., dan M. Konner. (1987). "An Anthropological Perspective of Obesity." *Annals of the New York Academy of Science* 499, hal. 29-46.
- Candra, I. A., & Novianty, A. (2022). Hubungan antara Ketidakpuasan Bentuk Tubuh dengan Objektifitas Diri pada Remaja Pengguna Instagram. *Jurnal Sains Psikologi*, 11 (1), hal 34-49.
- Denich, A. U., & Ifdil, I. (2015). Konsep Body Image Remaja Putri. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 3(2), hal. 55-61.
- Hasmayni, B. (2014). Hubungan antara Kepercayaan Diri dengan Penyesuaian Diri Remaja. *Jurnal Analitika*, 6(2), 98-104.
- Khoerunnisa, R., Selian, T. M., & Nurvikarahmi, T. (2021). Peran Penggunaan Instagram Terhadap Kepercayaan Diri Remaja. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 5 (3), hal 8723-8731.
- Myers, Phillip N. dan Biocca, Frank A. (1992), "The Elastic Body Image: The Effect of Television Advertising and Programming on Body Image Distorsions in Young Women," *Journal of Communication* 42(3), hal. 108-133.

Sari, N. A., & Z, Sri, P. R. (2022). Dampak Intesitas Mengakses Media Sosial Dengan Body Image Pada Remaja. *JPI: Jurnal Psikologi Islam*, 1 (2), hal 58-71.

Sugiyono. (2008). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*, Bandung: Alfabeta.