PENGARUH PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL INSTAGRAM TERHADAP CITRA TUBUH PADA SISWI SMP

SKRIPSI

Oleh:

CAROLINA DIANA PUTRI

Nim: 200100273

PROGAM STUDI PSIKOLOGI

FAKULTAS EKONOMI DAN PSIKOLOGI

UNIVERSITAS CENDEKIA MITRA INDONESIA

YOGYAKARTA

2024

PENGARUH PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL INSTAGRAM TERHADAP CITRA TUBUH PADA SISWI SMP

Carolina Diana Putri, Neni Widyayanti

Universitas Cendekia Mitra Indonesia

ABSTRAK

Media sosial, khususnya Instagram, menjadi platform populer di kalangan remaja untuk berbagi foto dan video, yang berpotensi mempengaruhi persepsi individu tentang penampilan fisik mereka. Citra tubuh merujuk pada bagaimana seseorang melihat dan merasakan tentang penampilan fisiknya sendiri, yang bisa dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk media sosial. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh penggunaan media sosial Instagram terhadap citra tubuh pada siswi SMP N 2 Pundong.

Data dikumpulkan menggunakan skala citra tubuh dengan menunjukkan *Crombach's alpha* sebesar 0,860 dengan 28 aitem yang valid dan skala intensitas penggunaan Instagram dengan menunjukkana *Crombach's alpha* sebesar 0,786 dengan 20 aitem yang valid. Analisis kuantitatif dengan uji T menunjukkan hubungan signifikan antara penggunaan Instagram dan citra tubuh, dengan R Square 0,853 atau sama dengan 85,3%. Hasil ini menunjukkan bahwa penggunaan Instagram yang lebih intens berkorelasi dengan kepuasan tubuh yang lebih tinggi.

Kunci : Citra Tubuh, Penggunaan Media Sosial

THE INFLUENCE OF INSTAGRAM SOCIAL MEDIA USE ON BODY IMAGE IN MIDDLE SCHOOL STUDENTS

Carolina Diana Putri, Neni Widyayanti

Universitas Cendekia Mitra Indonesia

ABSTRACT

Social media, especially Instagram, has become a popular platform among teenagers for sharing photos and videos, which has the potential to influence individuals' perceptions of their physical appearance. Body image refers to how someone sees and feels about their own physical appearance, which can be influenced by various factors, including social media. This study aims to analyze the influence of the use of Instagram social media on body image in students of SMP N 2 Pundong.

Data was collected using a body image scale showing Crombach's alpha of 0.860 with 28 valid items and a scale of Instagram usage intensity showing Crombach's alpha of 0.786 with 20 valid items. Quantitative analysis with the T-test showed a significant relationship between the use of Instagram and body image, with an R Square of 0.853 or equal to 85.3%. These results indicate that more intense use of Instagram is correlated with higher body satisfaction.

Keywords: Body Image, Social Media Usage

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Citra Tubuh

1. Pengertian Citra Tubuh

Cash dan Pruzinsky (2002) mendefinisikan citra tubuh sebagai persepsi individu tentang penampilan fisik remaja sendiri, yang mencakup pikiran, perasaan, evaluasi, dan perilaku terkait dengan tubuh individu itu sendiri. Dimensi-dimensi citra tubuh mencakup persepsi tentang ukuran tubuh, bentuk tubuh, penampilan kulit, dan fitur fisik lainnya. Citra tubuh mencerminkan pandangan individu tentang penampilan fisik remaja dan mencakup aspek-aspek seperti ukuran, bentuk, dan penampilan yang dianggap penting oleh individu tersebut.

Menurut Arthur (2010) citra tubuh adalah imajinasi subyektif yang dimiliki individu tentang tubuhnya, khususnya yang terkait dengan penilaian orang lain, dan seberapa baik tubuhnya harus disesuaikan dengan persepsi-persepsi ini. Beberapa peneliti atau pemikir menggunakan istilah ini hanya terkait tampilan fisik, sementara yang lain mencakup pula penilaian tentang fungsi tubuh, gerakan tubuh, koordinasi tubuh, dan sebagainya. Citra tubuh merupakan gambaran yang dimiliki seseorang mengenai dirinya sendiri sebagai makhluk yang mempunyai fisik, fisik yang dimaksud disini adalah bentuk tubuh seorang remaja, karena pada masa

remaja, sremaja akan mengalami pubertas, dimana kita ketahui ketika seorang remaja harus siap menerima perubahan pada dirinya.

Menurut Hoyt dalam (Naimah, 2008) citra tubuh adalah sikap seseorang terhadap tubuhnya dari segi ukuran, bentuk maupun estetika berdasarkan evaluasi individual dan pengalaman efektif terhadap atribut fisiknya. Citra tubuh bukan sesuatu yang statis, tetapi selalu berubah. Pembentukannya dipengaruhi oleh persepsi, imajinasi, emosi, suasana hati, lingkungan, dan pengalaman fisik. Dengan demikian, proses komparasi sosial pasti terjadi dalam membentuk citra tubuh remaja. Citra tubuh bersifat subyektif, sebab hanya didasarkan pada interprestasi pribadi tanpa mempertimbangkan atau meneliti lebih jauh dari kenyataan yang sebenarnya.

Menurut Thompson (2000) citra tubuh adalah evaluasi terhadap ukuran tubuh, berat badan ataupun aspek-aspek lainnya dari tubuh yang berhubungan dengan penampilan fisik. Citra tubuh sebagai gambaran yang dimiliki seseorang dalam pikirannya tentang penampilan (misalnya ukuran dan bentuk) tubuhnya, serta sikap yang dibentuk seseorang terhadap karakteristik-karakteristik dari tubuhnya

Honigman dan Castle (2004) mengartikan citra tubuh adalah gambaran mental individu terhadap bentuk dan ukuran tubuhnya, dan bagaimana seseorang mempersepsikan dan memberikan

penilaian atas yang di pikirkan dan rasakan terhadap ukuran dan bentuk tubuhnya sendiri, dan atas penilaian orang lain terhadap dirinya. Sebenarnya, apa yang dipikirkan dan rasakan, belum tentu mempresentasikan keadaan yang saat ini, namun lebih merupakan hasil penilaian diri yang bersifat subyekif.

Citra tubuh merupakan gambaran persepsi seseorang tentang tubuh ideal dan apa yang individu inginkan pada tubuh, baik itu dalam hal berat maupun bentuk tubuh yang didasarkan pada persepsi-persepi orang lain dan seberapa harus menyesuaikan persepsi tersebut. Seseorang menganggap kondisi fisiknya tidak sama dengan konsep idealnya, maka individu tersebut akan merasa memilki kekurangan secara fisik meskipun dalam pandangan orang lain sudah dianggap menarik (Giriansyah & Sa'id, 2022).

Keadaan seperti itu yang sering membuat seseorang tidak dapat menerima kondisi fisiknya secara apa adanya sehingga citra tubuh-nya menjadi negatif. Jika seorang wanita merasa gemuk dan memiliki berat badan yang berlebih, remaja perempuan cenderung merasa tidak puas dengan kondisi tubuhnya dan menginginkan berat tubuhnya berkurang. Kesenjangan yang terlalu jauh antara tubuh yang dipersepsi dengan gambaran idealnya akan menyebabkan penilaian yang negatif terhadap tubuhnya, hal tersebut yang membuat remaja memiliki kepercayaan diri yang rendah akibat dari

penilaian yang negatif terhadap citra tubuh yang tidak sesuai dengan gambaran idealnya (Febriani dan Rahmasari, 2023).

Berdasarkan uraian yang ada dapat disimpulakn bahwa citra tubuh adalah persepsi individu tentang penampilan fisiknya sendiri, mencakup pikiran, perasaan, evaluasi, dan perilaku terkait dengan ukuran, bentuk, dan penampilan fisik yang dianggap penting, dipengaruhi oleh persepsi, imajinasi, emosi, suasana hati, lingkungan, dan pengalaman fisik, yang bersifat subjektif dan dapat berubah seiring waktu sesuai dengan perubahan persepsi dan pengalaman individu.

2. Aspek-Aspek Citra Tubuh

Cash dan Pruzinsky (2002), citra tubuh mencakup beberapa dimensi yang saling terkait:

1. *Physical attractiveness* adalah penilaian seseorang mengenai tubuh dan bagian tubuhnya (wajah, tangan, kaki, bahu dan lain-lain) apakah menarik atau tidak menarik.
2. *Body image satisfaction* adalah perasaan puas atau tidaknya seseorang terhadap ukuran tubuh, bentuk tubuh, dan berat badan.
3. *Body image importance* adalah penilaian seseorang mengenai penting atau tidaknya citra tubuh dibandingkan hal lain dalam hidup seseorang.

4. *Body concealment* adalah usaha seseorang untuk menutupi bagian tubuhnya (wajah, tangan, kaki, bahu dan lain-lain) yang kurang menarik dari pandangan orang lain dan menghindari diskusi tentang ukuran dan bentuk tubuhnya yang kurang menarik.
5. *Body improvement* adalah usaha seseorang untuk meningkatkan atau memperbaiki bentuk, ukuran dan berat badannya yang sekarang.
6. *Social physique anxiety* adalah perasaan cemas seseorang akan pandangan orang lain tentang tubuh dan bagian tubuhnya (wajah, tangan, kaki, bahu dan lain-lain) yang kurang menarik jika berada di tempat umum.
7. *Appearance comparison* adalah perbandingan yang dilakukan seseorang akan berat badan, ukuran badan dan bentuk badannya dengan berat badan, ukuran badan dan bentuk badan orang lain.

3. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Citra Tubuh

Faktor-faktor yang mempengaruhi perkembangan citra tubuh menurut Cash dan Pruzinsky (2002)adalah sebagai berikut :

1. Jenis Kelamin

   Menurut Cash dan Pruzinsky (2002), jenis kelamin merupakan faktor yang mempengaruhi perkembangan citra tubuh seseorang. Wanita cenderung mengalami tingkat ketidak puasan

tubuh yang lebih tinggi daripada laki-laki. Penelitian ini mengungkapkan bahwa sekitar 40-70% gadis remaja merasa tidak puas dengan dua atau lebih aspek tubuhnya. Ketidak puasan ini umumnya terkait dengan adanya jaringan lemak yang signifikan di bagian tengah atau bawah tubuh, seperti pinggul, perut, dan paha. Di berbagai negara maju, sekitar 50-80% gadis remaja menginginkan tubuh yang lebih kurus, dan persentase remaja perempuan yang melakukan diet bervariasi antara 20% hingga 60%.

2. Usia

   Pada masa remaja, citra tubuh menjadi semakin penting dan dapat berdampak pada upaya berlebihan untuk mengontrol berat badan. Umumnya, fenomena ini lebih sering terjadi pada remaja putri daripada remaja putra. Selama masa pubertas, remaja putri mengalami peningkatan berat badan yang normal, dan remaja sering merasa tidak bahagia dengan penampilannya. Citra tubuh yang negatif ini dapat berkontribusi pada munculnya gangguan makan (eating disorders). Ketidakpuasan terhadap tubuh pada remaja putri umumnya meningkat pada awal hingga pertengahan masa remaja.

3. Media Massa Instagram

   Cash & Pruzinsky (2002), media massa memiliki peran penting dalam membentuk persepsi terhadap tubuh dan penampilan fisik

seseorang. Wanita cenderung membaca majalah fashion, yang sering menampilkan gambar model-model kurus sebagai figur ideal, menyebabkan banyak wanita merasa tidak puas dengan diri (*body dissatisfaction*) dan dapat mengalami gangguan makan (*eating disorder*). Media massa mempengaruhi citra tubuh manusia melalui tiga proses: persepsi, kognitif, dan tingkah laku yang dikaitkan dengan perbandingan sosial, di mana wanita cenderung membandingkan diri dengan model-model kurus yang dianggap menarik. Akibat perbandingan sosial, terjadi distorsi persepsi di mana wanita merasa gemuk padahal sebenarnya tidak, serta terdapat dorongan untuk memiliki tubuh yang kurus seperti model-model di media, yang dapat mendorong perilaku diet atau cara lain untuk mengurangi berat badan.

4. Keluarga

   Menurut teori *social learning* yang dicetuskan oleh Albert Bandura, orang tua memiliki peran penting dalam proses sosialisasi anak-anak dan mempengaruhi citra tubuh individu melalui *modeling, feedback*, dan instruksi. Ketika bayi lahir, orang tua menyambutnya dengan harapan akan bayi ideal yang orang tua inginkan, yang dapat mempengaruhi harga diri seseorang. Harapan fisik terhadap bayi oleh orang tua juga mencakup harapan untuk tidak memiliki cacat tubuh.

5. Hubungan Interpersonal

   Hubungan interpersonal melibatkan perbandingan diri dengan orang lain dan *feedback* yang diterima dapat mempengaruhi konsep diri, termasuk perasaan terhadap penampilan fisik. Hal ini dapat menyebabkan kecemasan dan rasa gugup ketika orang lain mengevaluasi penampilan seseorang. Menurut Rosen dan koleganya, *feedback* terhadap penampilan dan kompetisi dengan teman sebaya dan keluarga dalam hubungan interpersonal dapat mempengaruhi pandangan dan perasaan seseorang terhadap tubuhnya.

B. PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL INSTAGRAM

1. Media Sosial Instagram

Menurut Dixon (2012), media sosial melibatkan penggunaan teknologi berbasis web untuk mengubah komunikasi satu arah menjadi dialog interaktif secara online. Komponen utama dari media sosial adalah penciptaan dan pertukaran konten yang dihasilkan oleh pengguna. Dengan kata lain, media sosial memungkinkan transformasi komunikasi pasif menjadi interaksi aktif melalui platform digital yang memungkinkan pengguna untuk berbagi dan bertukar informasi secara langsung.

Boyd dan Ellison (2007), Media sosial adalah situs web yang memungkinkan individu untuk membangun profil publik atau semi-

publik dalam sistem terbatas, mengartikan daftar pengguna lainnya dengan siapa individu menjalin hubungan, dan melihat dan melintasi daftar pengguna lainnya dalam sistem. Instagram adalah salah satu media sosial yang memenuhi deskripsi tersebut. Dalam platform ini, pengguna dapat membuat profil publik atau pribadi, mengunggah foto dan video, serta menghubungkan dengan pengguna lain dengan mengikuti dan diikuti oleh individu.

Instagram memiliki berbagai macam fitur-fitur untuk menarik penggunanya. Tanjung dan Syahreza (2018) menyebutkan ada beberapa fitur yang digunakan di Instagram yaitu: *followers* dan *following*, mengunggah foto, kamera, filter foto, arroba, label, penanda foto dengan bendera, dan Instagram story.

Instagram adalah platform media sosial berbasis aplikasi yang memungkinkan pengguna untuk membuat profil pribadi atau bisnis, mengunggah, membagikan, dan melihat konten visual seperti foto dan video. Pengguna dapat membuat profil pribadi atau publik, mengunggah konten visual seperti foto dan video, memberikan keterangan dan tagar (*caption dan hashtag*) untuk kontennya, serta berinteraksi dengan pengguna lain melalui komentar, *like*, dan pesan pribadi (Instagram, n.d.)

Media sosial Instagram merupakan alat sebagai penyampaian sebuah informasi yang berbasis aplikasi untuk melakukan komunikasi dengan khalayak secara luas, biasanya

digunakan untuk berkomunikasi tetapi Instagram bisa digunakan sebagai mengirim video, foto dan Instagram mempunyai beberapa fitur lain seperti *comment, love, share* dan DM (*direct massage*) (Roni & Nuraeni, 2021).

Berdasarkan definisi yang disampaikan oleh para ahli, media sosial Instagram adalah platform berbasis aplikasi yang dirancang untuk memfasilitasi interaksi online melalui konten visual. Dengan fitur-fitur seperti profil publik atau pribadi, pengunggahan dan berbagi foto serta video, penggunaan filter, penandaan pengguna lain, serta fitur interaktif seperti komentar*, like*, dan pesan langsung, Instagram memungkinkan pengguna untuk terlibat dalam komunikasi yang dinamis dan berinteraksi dengan *audiens* yang luas. Instagram berfungsi tidak hanya sebagai alat komunikasi tetapi juga sebagai sarana untuk berbagi informasi, mengekspresikan diri, dan membangun jejaring sosial. Ini menjadikannya platform yang sangat populer di kalangan berbagai pengguna di seluruh dunia.

Dengan demikian Instagram adalah platform media sosial berbasis aplikasi yang memfasilitasi interaksi online melalui konten visual. Dengan fitur seperti profil publik atau pribadi, unggahan foto dan video, serta interaksi melalui komentar, like, dan pesan langsung, Instagram memungkinkan pengguna berkomunikasi, berbagi informasi, dan membangun jejaring sosial secara luas.

2. Faktor yang Mempengaruhi Penggunaan Media Sosial

Rustianta dan Riyanto (2017), terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi penggunaan media sosial Instagram.

a. Persepsi Kemudahan Penggunaan, faktor ini mengacu pada sejauh mana individu merasa bahwa penggunaan Instagram mudah dilakukan. Jika individu merasa bahwa Instagram mudah digunakan dan tidak memerlukan banyak usaha, maka kemungkinan akan menggunakan platform tersebut secara lebih *intens*.

b. Persepsi Kemanfaatan, faktor ini berkaitan dengan sejauh mana individu percaya bahwa penggunaan Instagram memberikan manfaat baginya. Jika individu merasa bahwa Instagram dapat memenuhi kebutuhan dan memperkaya pengalamannya, maka individu cenderung menggunakan platform tersebut secara lebih *intens*.

c. Norma Subjektif, norma subjektif merujuk pada pandangan individu terhadap bagaimana orang lain di sekitarnya menggunakan Instagram. Jika individu melihat bahwa orang-orang di sekitarnya menggunakan Instagram secara aktif dan menganggapnya penting, maka individu tersebut cenderung mengikuti norma ini dan menggunakan Instagram dengan intensitas yang lebih tinggi.

d. Keterlibatan Emosional, faktor ini berkaitan dengan sejauh mana individu merasakan keterlibatan emosional yang kuat terhadap Instagram. Jika individu merasa terhubung secara emosional dengan platform tersebut, misalnya karena adanya konten yang menginspirasi atau memicu perasaan positif, maka individu cenderung menggunakan Instagram secara lebih *intens*.
e. Keterlibatan Sosial, faktor ini mengacu pada sejauh mana individu terlibat dalam interaksi sosial di Instagram. Jika individu aktif dalam berinteraksi, berbagi konten, dan mendapatkan respons dari pengguna lain, maka individu cenderung menggunakan Instagram secara lebih *intens*.
f. Ketergantungan faktor ini mencerminkan tingkat ketergantungan individu terhadap penggunaan Instagram. Jika individu merasakan ketergantungan yang tinggi terhadap platform tersebut, misalnya sulit untuk menjauh atau merasa gelisah jika tidak menggunakan Instagram, maka individu cenderung menggunakan Instagram secara lebih *intens*.

3. Aspek Pembentuk Penggunaan Media Sosial

Aspek Pembentuk Penggunaan Media Sosial Instagram menurut Ellison dkk (2007).

1. Faktor Psikologis

   Kepuasan psikologis, tingkat kepuasan individu dari penggunaan Instagram dapat mempengaruhi durasi dalam penggunaan pada remaja.

   Kecanduan, adiksi terhadap Instagram dapat menjadi faktor yang mendorong pengguna untuk menggunakan platform secara intens.

   Motivasi, motivasi individu, seperti keinginan untuk mendapatkan pengakuan atau interaksi sosial, dapat mempengaruhi durasi penggunaan instagram.

2. Faktor Sosial

   Interaksi sosial, jumlah dan kualitas interaksi sosial di Instagram dapat mempengaruhi durasi dalam penggunaan instagram.

   Norma sosial, persepsi terhadap norma-norma sosial dalam komunitas Instagram dapat memengaruhi durasi dalam penggunaan instagram.

   Dukungan sosial, tingkat dukungan sosial yang diterima dari komunitas Instagram dapat mempengaruhi durasi dalam penggunaan instagram.

3. Faktor Lingkungan

   Aksesibilitas, ketersediaan akses ke perangkat dan konektivitas internet dapat mempengaruhi durasi dalam penggunaan instagram.

   Fitur platform, fitur-fitur seperti notifikasi atau algoritma feed Instagram dapat mempengaruhi seberapa sering pengguna menggunakan platform instagram.

4. Dampak Media sosial instagram pada Citra tubuh Remaja

Neumark-Sztainer et al., (2006) Citra tubuh juga dapat berdampak positif pada individu. Citra tubuh yang positif dan penerimaan diri dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis dan kesehatan mental individu dalam penggunaan media sosial. Instagram dapat memiliki pengaruh positif dan negatif pada citra tubuh seseorang. Beberapa pengaruh positif dan negatif yang dapat terjadi.

Pengaruh Positif

a. Peningkatan kesadaran diri: Melalui media sosial Instagram, individu dapat mempelajari tentang keragaman bentuk tubuh dan definisi kecantikan yang lebih inklusif. Hal ini dapat membantu meningkatkan kesadaran diri dan mendorong penerimaan terhadap berbagai jenis tubuh.

b. Pemberdayaan diri: Media sosial Instagram juga dapat menjadi platform bagi individu untuk menyuarakan pesan-pesan positif tentang tubuh dan menginspirasi orang lain untuk merayakan keunikan dan keindahan diri pada individu.
c. Komunitas dukungan: Instagram dapat menjadi tempat untuk membentuk komunitas dukungan di antara individu yang memiliki pengalaman dan perjuangan yang serupa terkait citra tubuh. Hal ini dapat memberikan ruang aman untuk berbagi pengalaman, mendapatkan dukungan, dan merasa lebih diterima.

Pengaruh Negatif

a. Peningkatan ketidakpuasan tubuh, paparan terus-menerus terhadap foto-foto yang diolah dan disunting dengan sempurna di Instagram dapat memicu perasaan tidak puas dengan tubuh sendiri. Perbandingan dengan gambar-gambar yang diidealkan ini dapat menyebabkan ketidakpuasan tubuh dan berpotensi memicu gangguan makan.
b. Penekanan pada penampilan, media sosial Instagram sering kali menekankan penampilan dan citra fisik, yang dapat mengarah pada fokus yang berlebihan pada penampilan dan meningkatkan tekanan untuk mencapai standar kecantikan yang tidak realistis.

c. Perasaan tidak mencukupi, melihat postingan-perpostingan yang disunting dan diidealkan pada Instagram dapat membuat individu merasa tidak mencukupi atau kurang berharga jika tidak memenuhi standar yang ditampilkan dalam media sosial tersebut.

d. Kesalahan persepsi, penggunaan yang berlebihan pada Instagram dapat memperkuat persepsi yang tidak akurat tentang realitas sosial dan citra tubuh. Individu mungkin menganggap foto-foto yang disunting dan diidealkan sebagai norma, padahal sebenarnya tidak merepresentasikan kenyataan yang sebenarnya.

C. PENGARUH PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL INSTAGRAM PADA CITRA TUBUH SISWI SMP

Dalam era digital ini, media sosial, terutama Instagram, memainkan peran penting dalam membentuk citra tubuh remaja. Media sosial dapat memberikan platform yang kuat bagi individu untuk mempromosikan pesan-pesan positif tentang tubuh dan merayakan keunikan dirinya. Penggunaan Instagram yang sehat dan positif dapat meningkatkan kepercayaan diri dan memungkinkan individu untuk merayakan keunikannya (Tiggemann & Slater, 2014).

Penggunaan media sosial Instagram dapat memberikan dampak yang signifikan pada persepsi diri dan citra tubuh seseorang. Faktor-faktor

yang mempengaruhi penggunaan media sosial Instagram dapat dibagi menjadi beberapa aspek yang melibatkan faktor psikologis, sosial, dan lingkungan. menemukan bahwa semakin sering remaja perempuan melihat foto-foto tubuh ideal pada media sosial, termasuk Instagram, semakin tinggi tingkat ketidakpuasan tubuh pada individu (Tiggemann & Slater, 2014).

Faktor psikologis seperti kepuasan psikologis, kecanduan, dan motivasi memainkan peran kunci dalam membentuk penggunaan Instagram. Individu yang merasa puas dan terlibat secara emosional dengan platform ini cenderung menggunakan Instagram dengan lebih intens. Motivasi individu, seperti keinginan untuk mendapatkan pengakuan atau interaksi sosial, juga dapat mempengaruhi frekuensi penggunaan Instagram. Homan, Tylka, & Mendes (2018) menemukan bahwa remaja perempuan yang lebih sering menggunakan media sosial, termasuk Instagram, untuk membandingkan penampilan fisik individu dengan orang lain, memiliki tingkat kepuasan tubuh yang lebih rendah.

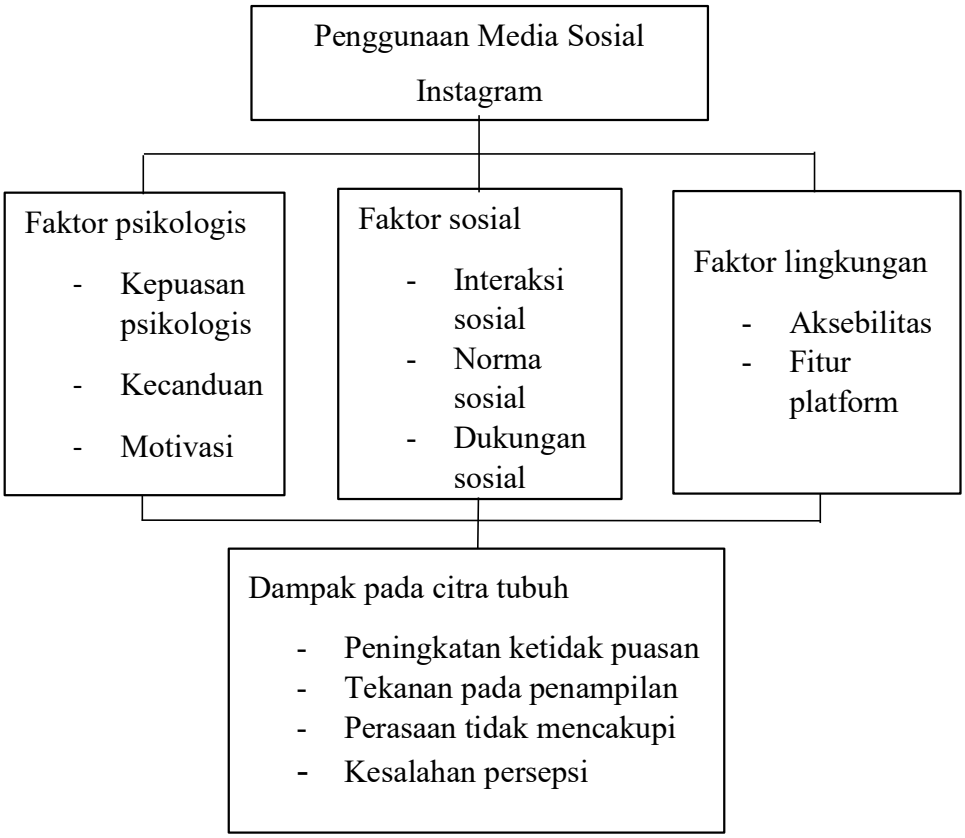
Faktor sosial seperti interaksi sosial, norma sosial, dan dukungan sosial juga turut berkontribusi. Interaksi yang aktif, norma positif terkait penggunaan Instagram, dan dukungan dari komunitas online dapat meningkatkan penggunaan media sosial. Orang cenderung mengikuti norma yang ada di lingkungan sosial tersebut, termasuk dalam hal penggunaan Instagram.

Faktor lingkungan, seperti aksesibilitas dan fitur platform, juga memainkan peran penting. Akses mudah ke perangkat dan koneksi internet,

bersama dengan fitur-fitur platform seperti notifikasi atau algoritma feed, dapat memengaruhi seberapa sering seseorang menggunakan Instagram.

Penggunaan media sosial Instagram pada akhirnya berdampak pada citra tubuh remaja. Paparan terus-menerus terhadap gambar-gambar yang diidealkan dan disunting di Instagram dapat meningkatkan ketidak puasan tubuh dan menekankan penampilan. Ini dapat menghasilkan dampak negatif, termasuk peningkatan tekanan untuk mencapai standar kecantikan yang tidak realistis, perasaan tidak mencukupi, dan kesalahan persepsi tentang realitas sosial (Homan, Tylka, & Mendes, 2018).

Di lain sisi, penggunaan Instagram juga dapat membawa dampak positif. Peningkatan kesadaran diri, pemberdayaan diri, dan pembentukan komunitas dukungan dapat menjadi hasil positif dari penggunaan media sosial ini



Gambar 2.1 skema pengaruh penggunaan media sosial instagram terhadap citra tubuh siswi.

Dalam kerangka berpikir ini, faktor-faktor psikologis, sosial, dan lingkungan berinteraksi untuk membentuk penggunaan media sosial Instagram, yang pada gilirannya memiliki dampak pada citra tubuh remaja.

D. HIPOTESIS

Hipotesis dari penelitian ini yaitu “terdapat Pengaruh positif terhadap penggunaan media sosial Instagram dengan perubahan citra tubuh pada siswi SMP.” Semakin positif citra tubuh, maka semakin tinggi penggunaan media sosial instagram. Sebaliknya semakin negatif citra tubuh, maka semakin rendah penggunaan media sosial instagram.

DAFTAR PUSTAKA

Akhmad Mukhlis. (2013). Pengaruh Pelatihan Berpikir Posistif Pada Ketidakpuasan Terhadap Citra Tubuh (Body Image Dissatisfaction). *Psikologi Islam*, *10*(1).

Azwar Saifuddin. (2015). *Metode Penelitian* . Pustaka Belajar.

Azwar Saifuddin. (2016). *Penyusunan Skala Psikologi*. Pustaka Belajar.

Azwar Saifuddin. (2017). *Dasar-dasar Psikometrika*. Pustaka Belajar.

Azwas Saifuddin. (2016). *Reliabilitas dan Validitas*. Pustaka Belajar.

Bandura, A. (2011). *Social Learning Theory*. Prenicce-Hall.

Boyd, D. M., & Ellison, N. B. (2007). Social network sites: Definition, history, and scholarship. *Journal of Computer-Mediated Communication*, *13*(1), 210–230. https://doi.org/10.1111/j.1083-6101.2007.00393.x

Boyd, D. M., & Ellison, N. B. (2007). Social network sites: Definition, history, and scholarship. *Journal of Computer-Mediated Communication*, *13*(1), 210–230. https://doi.org/10.1111/j.1083-6101.2007.00393.x

Ellison, N. B., Steinfield, C., & Lampe, C. (2007). The benefits of facebook “friends:” Social capital and college students’ use of online social network sites. *Journal of Computer-Mediated Communication*, *12*(4), 1143–1168. https://doi.org/10.1111/j.1083-6101.2007.00367.x

Ellison, N. B., Steinfield, C., & Lampe, C. (2007). The benefits of facebook “friends:” Social capital and college students’ use of online social network sites. *Journal of Computer-Mediated Communication*, *12*(4), 1143–1168. https://doi.org/10.1111/j.1083-6101.2007.00367.x

Evelin, & Made Syanesti adishesa. (2020). Hubungan Intensitas Penggunaan Instagram dan Self-Esteem pada Remaja (Instagram Use and Self-Esteem among Adolescents). *Mind Set*, *11*(1), 26–36.

Handayani, A. T. (2018). Hubungan Body Image dan Imaginary Audience Dengan Kepercayaan Diri Pada Remaja Di SMA Panca Budi Medan. *Jurnal Penelitian Pendidikan Sosial Humaniora*, *3*(1).

Hasanah, U., & Malia Rahma Hidayati, B. (2021). Intensitas Penggunaan Media Sosial Instagram Terhadap Body Image. *IDEA: Jurnal Psikologi*, *5*(2), 115–131. https://doi.org/10.32492/idea.v5i2.5205

Homan, K. J., Tylka, T. L., & Mendes, A. L. (2018). Investigating Social Media Effects onn Body Image Conserns Through Experimental Exposure to Instagram Idealized Yoga Images. *Body Image* , *27*, 15.

Ifdil Ifdil, Amandha Unzilla Denich, & Asmidir Ilyas. (2017). Hubungan Body Image dengan Kepercayaan Diri Remaja Putri. *Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling*, *2*(3), 107–113.

Maurilla, T. M., & Surya, l. M. K. S. (2020). Peran Intensitas komunikasi di Instagram dan Perbandingan Sosial Terhadap Ketidakpuasan Pada Perempuan Remaja Akhir. *Jurnal Psikologi Udayana* , *2*, 109–119.

Na'imah, T., & Pambudi Rahardjo. (2008). Pengaruh Komparasi Sosial Pada Public Figure di Media Massa Terhadap Body Image Remaja di Kecamatan Ppatikraja Kabupaten Banyumas. *Jurnal Penelitian Humaniora* , *9*, 165–178. www.edreferral.com/body_image

Neumark-Sztainer, D., Paxton, S. J., Hannan, P. J., Haines, J., & Story, M. (2006). Does Body Satisfaction Matter? Five-year Longitudinal Associations between Body Satisfaction and Health Behaviors in Adolescent Females and Males. *Journal of Adolescent Health*, *39*(2), 244–251. https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2005.12.001

Nova Yunus. (2019). *Hubungan Penggunaan Media Sosial Sebagai Media Pembelajaran Dengan Prestasi Belajar Siswa Siswi di SMA Perguruan Islam Makassar*. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan STTELA Maris Makassar.

Papadimitropoulou, V. (2019). *Body Image and Identity Formation in Emerging Adulthood: The Role of Instagram*. https://doi.org/10.13140/RG.2.2.26806.83526

Perloff, R. M. (2014). Social Media Effects on Young Women's Body Image Concerns: Theoretical Perspectives and an Agenda for Research. *Sex Roles*, *71*(11–12), 363–377. https://doi.org/10.1007/s11199-014-0384-6

Prasetyo Yoga Handy. (2019). Hubungan Intensitas Penggunaan Instagram Dengan Perilaku Hedonisme Pada Mahasiswa Bimbingan dan Konseling. *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling* , *9*.

Priyatno Dwi. (2014). *SPSS 22: Pengolahan Data Terpraktis* . Penerbit Andi.

Reber Arthur S, & Reber Emily S. (2010). *Kamus Psikologi* . Pustaka Belajar.

Ricciardelli, L. A., & Yager, Z. (2016). *dolescence and body image: From Development to Preventing Dissatisfaction.* . Routledge.

Ridha, M. (2012). Hubungan Antara Body Image Dengan Penerimaan Diri Pada Mahasiswa Aceh di Yogyakarta. *Empathy*, *1*.

Rozika, L. A., & Ramdhani, N. (2016). Hubungan antara Harga Diri dan Body Image dengan Online Self-Presentation pada Pengguna Instagram. *JOURNAL OF PSYCHOLOGY*, *2*(3), 172–183.

Satriya Dwi Prayoga. (2023). *Hubungan Citra Tubuh Dengan Kepercayaan Diri Pada Remaja Putri*. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Sugiyono. (2012). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.

Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Alfabeta.

Sutiani Titin, Etika Emaliyawati, Nunung Siti Sukaesih, Elda Regita Dewi, Melin Alawiyah, & Zulfa Faridah. (2022). Pengaruh Media Sosial Terhadap Citra Tubuh Pada Remaja Dan Dewasa Awal. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, *7*(4), 2022.

Sutrisno, A. P., & Mayangsari, I. D. (2021). Pengaruh Penggunaan Media Sosial Instagram @Humasbgd Terhadap Pemenuhan kebutuhan informasi Followers. *Jurnal Common* , *5*. https://doi.org/10.34010/common

Verduyn, P., Ybarra, O., Résibois, M., Jonides, J., & Kross, E. (2017). Do Social Network Sites Enhance or Undermine Subjective Well-Being? A Critical Review. In *Social Issues and Policy Review* (Vol. 11, Issue 1).

Widiyanto Joko. (2012). *SPSS for Windows*. FKIP UMS.