

DAMPAK INTENSITAS MENGAKSES MEDIA SOSIAL DENGAN BODY IMAGE PADA REMAJA

¹ Novia Aspita Sari, ² Sri Putri Rahayu Z

¹ Jurusan Psikologi Islam, Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah, Universitas Islam Negeri Mahmud Yunus Batusangkar, Indonesia

² Jurusan Psikologi Islam, Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah, Universitas Islam Negeri Mahmud Yunus Batusangkar, Indonesia

*E-mail: novianovia906@gmail.com

Received: 30 Juli 2022

Revised: 14 September 2022

Accepted: 12 November 2022

Abstrack

Adolescence is a period of transition from childhood to adulthood. In this period, adolescents face many developmental challenges, both internally and externally, especially in the social area. One of the tasks that must be achieved by adolescents is to accept and utilize the physical condition of adolescents who overcome developmental challenges. Every individual has an ideal picture of what they want, including the ideal body shape they want to have, this is related to body image or body image. The gap between the perceived form of the individual with the form that is considered ideal will cause dissatisfaction with his body.

Keywords: *Adolescence, Body Image, Social media*

Abstrak

Masa remaja adalah masa peralihan dari anak-anak ke masa dewasa. Dalam masa ini anak remaja menghadapi banyak tantangan perkembangannya, baik dari dalam diri ataupun luar diri paling utama area sosial. Salah satu tugas yang harus di capai oleh remaja adalah menerima dan Memanfaatkan Kondisi Fisik Remaja yang mengatasi tantangan perkembangan. Setiap individu memiliki gambaran ideal tentang apa yang mereka inginkan, termasuk bentuk tubuh ideal yang ingin mereka miliki, hal ini berkaitan dengan body image atau citra tubuh. Kesenjangan antara bentuk yang dirasakan individu dengan bentuk yang dianggap ideal akan menimbulkan ketidakpuasan terhadap tubuhnya. Intensitas mengakses media sosial, menjadi salah satu faktor sosial yang memiliki hubungan yang kuat terhadap citra tubuh remaja.

Kata kunci : *Remaja, Body Image, Media Sosial*

Pendahuluan

Masa remaja ialah salah satu periode dalam rentang kehidupan manusia. Periode ini merupakan periode di mana orang meninggalkan masa anak-anaknya serta mulai merambah masa berusia. Oleh sebab itu periode anak muda bisa dikatakan periode transisi dari masa anak-anak ke masa berusia. Dalam masa ini anak remaja menghadapi banyak tantangan perkembangannya, baik dari dalam diri ataupun luar diri paling utama area sosial. Tantangan diri semacam pergantian raga yang sangat menonjol yang membutuhkan penyesuaian supaya tidak membuat kesusahan untuk anak remaja itu sendiri (Desmita, 2019). Pada masa remaja ini hendak terjalin pergantian secara terus menerus pada segala aspek kehidupannya, ialah secara biologis, psikologis, kognitif serta sosio emosional. Santrock (2007 dalam Ayu & Brahmini, 2019).

Di samping pertumbuhan fisik, pergantian hormonal yang terjalin pula meningkatkan ketertarikan terhadap lawan tipe yang membuat mereka mau mempunyai penampilan yang menarik. Perihal ini timbul bersamaan dengan kebutuhan hendak penerimaan dari sahabat sebaya (*peer acceptance*) sehingga anak remaja mencari data menimpa kriteria yang dikira menarik untuk orang lain yang bisa menolong mereka dalam bersosialisasi. Apa yang dikira keren, trend, funky, gaul, ataupun cool jadi fasilitas buat menggapai popularitas di antara sahabat sebaya. Gimana metode bicara, berlagak, serta berpenampilan yang menarik mulai dari rambut sampai ujung kaki jadi atensi mereka (Amalia, 2007).

Terdapat ketertarikan antara aspek fisik dan aspek emosional pada perkembangan remaja. Pada umumnya, remaja memiliki keinginan untuk menampilkan dirinya sebaik mungkin lantaran sangat memperhatikan penampilan fisik. Namun, ketertarikan terhadap tampilan fisik bisa memicu adanya perbandingan penampilan baik menggunakan orang lain pada sekitarnya maupun menggunakan figur-figur tubuh ideal yang acap kali ditampilkan pada media.

Setiap individu memiliki gambaran ideal tentang apa yang mereka inginkan, termasuk bentuk tubuh ideal yang ingin mereka miliki. Kesenjangan antara bentuk yang dirasakan individu dengan bentuk yang dianggap ideal akan menimbulkan ketidakpuasan terhadap

tubuhnya. Deskripsi seseorang tentang kondisi fisiknya lebih subjektif. Jika seseorang merasa kondisi fisiknya tidak sesuai dengan konsep fisik idealnya, maka dia akan merasa tidak mampu secara fisik meskipun mungkin dipandang dan dinilai oleh orang lain sebagai fisik yang menarik (Amalia, 2007). Dapat di simpulkan Body image atau citra tubuh adalah penilaian dan cara pandang individu terhadap tubuhnya sendiri.

Saat ini, kemajuan teknologi komunikasi membawa banyak pengaruh bagi tiap orang ataupun kelompok warga. Perkembangannya lumayan pesat mengingat terus menjadi maraknya inovasi yang dikemas apik salah satunya dalam wujud media sosial. Warga spesialisnya kalangan remaja tidak kuasa menolak arus pertumbuhan media sosial yang makin lama makin menjamur keberadaanya. Media sosial begitu memanjakan para penggunanya dengan bermacam berbagai fitur dan kemudahan dalam mengaksesnya (Nasiha, 2017).

Media sosial menampilkan konten-konten yang berisikan figur sempurna yang diidamkan para anak remaja. Mereka pada biasanya telah memakai media sosial selaku sarana berhubungan, mencari data, dan mencari hiburan. Berbagai contoh jenis media sosial yang terkenal antara lain Facebook, Twitter, Path, YouTube, Instagram, Tiktok, serta Pinterest. Tiap-tiap media sosial tersebut mempunyai keunggulan dan spesifikasi khasiat yang berbeda (Aristantya et al., 2019).

Intensitas mengakses media sosial, menjadi salah satu faktor sosial yang memiliki hubungan yang kuat terhadap citra tubuh remaja. Keseriusan mengakses media sosial merupakan sesuatu tingkatan ataupun dimensi dari kekuatan sikap dan jumlah tenaga raga yang dikerahkan seorang buat mengakses layanan berbasis internet yang mempunyai energi tarik tertentu yang membolehkan penggunanya buat silih bertukar data tanpa batas ruang serta waktu. (Widyastuti, 2020)

Media-media tersebut telah menciptakan gaya hidup yang berdampak pada kehidupan remaja, khususnya remaja perempuan, karena sebagian besar pesannya disampaikan kepada perempuan. Sayangnya, sebagian besar pesan yang disampaikan media cenderung tentang penampilan dan daya tarik fisik. Selalu dikatakan bahwa kecantikan fisik tidak dapat dipisahkan dari perempuan. Kulit putih bersih, tubuh langsing dan rambut hitam lurus sudah

menjadi standar umum sosok wanita ideal. Citra standar fisik ideal ini tidak hanya mempengaruhi peningkatan perilaku konsumsi, tetapi juga dapat berdampak psikologis pada perempuan (Amalia, 2007), sedangkan laki-laki digambarkan memiliki citra yang maskulin. Dimana remaja lelaki harus mempunyai badan yang besar, berisi dan berotot pada tubuhnya dan serta terlihat berwibawa.

Dengan membandingkan tipe tubuh dengan foto dan gambar di media sosial yang menunjukkan tipe tubuh ideal dan menarik. Hal ini dapat merusak citra tubuh pribadi dan dampak psikologi pada si remaja itu sendiri.

Metode Penelitian

Tata cara yang digunakan dalam riset ini merupakan riset dengan study kepustakaan (library research). Bagi Mustika Zed (2004) riset pustaka merupakan serangkaian aktivitas yang berkenaan dengan tata cara pengumpulan informasi pustaka, membaca serta mencatat dan mencerna bahan riset. Bisa disimpulkan kalau riset study kepustakaan (library research) merupakan tata cara peneliti dengan cara memakai serta menggali buku-buku, jurnal, serta postingan yang terpaut, yang mana informasi ini didasarkan pada karya tertulis, tercantum informasi yang diterbitkan serta tidak diterbitkan.

Tujuan dilakukan riset dengan study pustaka ini biar supaya peneliti bisa menciptakan sesuatu permasalahan ataupun topik. Permasalahan ini setelah itu dinaikan buat penyusunan bersumber pada jumlah buku, jurnal dan tulisan yang sudah dibaca.

Informasi yang telah didapat setelah itu dikaji dengan teori yang berkaitan dengan permasalahan ataupun topik yang mau dibahas ke dalam karya tulis ataupun riset yang dicoba. Dengan riset pustaka ini periset bisa mencari landasan teori spesial untuk riset ini. Bagian awal mempunyai topik tentang landasan teori.

Isi landasan teori diambil dari bermacam sumber yang sudah dibaca serta dipelajari serta oleh sebab itu mencerminkan seluruh modul bawah yang tercakup dalam hasil riset. Perihal ini memperdalam uraian serta pengetahuan penulis sehingga bisa menolong memperluas pengetahuan tentang ***Dampak intensitas mengakses media sosial dengan body image pada remaja.***

Hasil dan Pembahasan

1. Body image

Penampilan seseorang menjadi hal yang penting bagi kebanyakan orang di masyarakat. Orang menampilkan diri untuk memproyeksikan citra atau kepribadian yang ingin mereka sampaikan kepada orang lain. Bagaimana seseorang ingin tampil di luar berkaitan erat dengan bagaimana perasaannya tentang tubuhnya.

Body image atau Citra tubuh adalah perasaan individu tentang keindahan dan daya tarik seks dari tubuhnya. Istilah body image pertama kali dipopulerkan oleh Paul Schilder dalam bukunya tahun 1935 "Human Body Image and Appearance". Citra tubuh dibentuk oleh pengalaman individu, aspek sosial dan budaya di sekitarnya. Oleh karena itu, citra tubuh dipengaruhi oleh standar ideal, terutama dalam budaya di mana seseorang tinggal. Mencapai dari tubuh yang dianggap ideal oleh masyarakat sangat sulit dan sering menyebabkan gangguan tubuh pada individu. Gangguan citra tubuh adalah penyakit mental yang disebabkan pada orang oleh kekhawatiran berlebihan tentang penampilan dan citra tubuh mereka (Tiara, 2013).

Jersild (dalam Amalia, 2007) mengungkapkan Citra tubuh terbentuk jauh sebelum seorang anak dapat mengungkapkan pikiran dan gagasannya secara verbal. Melalui kemampuan fisiknya, anak mempersepsikan dirinya sebagai orang yang dapat membuat perbedaan, misalnya menggunakan tangannya sebagai alat. Kemampuan seorang anak untuk mengambil mainannya atau makan dengan tangannya merupakan peristiwa penting yang akan menjadi bagian dari pertumbuhan keterampilan menolong dirinya sendiri dan erat kaitannya dengan perkembangan kemandiriannya. Pada tingkat tertentu, dapat dikatakan bahwa anak belajar mengatasi kelemahan dengan meningkatkan kekuatan dan koordinasi otot-otot tubuhnya. Penggunaan tubuh dan persepsi anak terhadap tubuh dipahami dan mempengaruhi tahap selanjutnya dari persepsi identitas fisiknya.

Ferron (1997) menemukan bahwa pandangan remaja laki-laki tentang tubuh ideal adalah atletis dan pandangan anak perempuan adalah tubuh seperti yang ada di media.

Karena tubuh ideal dipengaruhi oleh media, individu terus mengidentifikasi tipe tubuh ideal yang digambarkan oleh media sosial. Remaja laki-laki cenderung senang dengan perubahan tubuh mereka, seperti berat badan dan tinggi badan, yang berhubungan dengan peningkatan kebugaran fisik dan kinerja fisik. Gadis remaja senang dengan tinggi badan mereka dan kurang senang dengan berat badan mereka. Ini konsisten dengan orang lain yang tertarik pada mereka, dan dapat menyebabkan penurunan persepsi tubuh (Wiranatha dan Supriyadi, 2015).

Tingkat citra tubuh seseorang ditandai dengan kepuasan mereka terhadap bagian tubuh mereka dan penampilan fisik secara keseluruhan. Kesenjangan yang sangat besar antara tubuh yang dirasakan dan tubuh ideal menyebabkan penilaian negatif terhadap tubuhnya. Semakin besar perbedaannya, semakin rendah citra tubuhnya, sedangkan orang yang memiliki citra tubuh tinggi menghargai tubuhnya secara positif agar dapat menggunakannya dengan baik.

Citra tubuh tidak hanya berkaitan dengan aspek penampilan fisik, daya tarik dan kecantikan, tetapi juga berkaitan erat dengan citra mental seseorang tentang tubuhnya, pikiran, perasaan, penalaran, emosi, kesadaran dan perilakunya. Seperti yang dikemukakan Buss (dalam Amalia, 2007), citra tubuh adalah citra tubuh yang terbentuk dalam pikiran untuk mewakili cara tubuh menampilkan dirinya, yang meliputi perasaan tubuh menjadi gemuk atau kurus, kuat atau lemah, tinggi atau kecil, cantik atau jelek, dan besar atau kecil”.

Citra tubuh seseorang dibentuk oleh faktor psikologis, biologis, historis, sosiokultural, dan individu yang terinternalisasi selama bertahun-tahun perkembangannya. Meskipun masa remaja penuh dengan perubahan fisik, citra tubuh yang dimilikinya sejak kecil berdampak besar pada cara dia memandang tubuhnya. Memahami perubahan fisik dan pubertas yang mereka alami sangat penting untuk memahami apa yang terjadi pada tubuh mereka sehingga mereka dapat bersikap positif tentang tubuh dan diri mereka sendiri.

2. Media sosial

Seperti yang sudah dijelaskan sebelumnya Saat ini, kemajuan teknologi komunikasi membawa banyak pengaruh bagi tiap orang ataupun kelompok warga. Perkembangannya

lumayan pesat mengingat terus menjadi maraknya inovasi yang dikemas apik salah satunya dalam wujud media sosial. Warga khususnya kalangan remaja tidak kuasa menolak arus pertumbuhan media sosial yang makin lama makin menjamur keberadaannya. Media sosial begitu memanjakan para penggunanya dengan bermacam berbagai fitur dan kemudahan dalam mengaksesnya (Nasiha, 2017).

Tingkatkan akses Internet, memudahkan remaja untuk mengumpulkan informasi tentang tubuhnya secara cepat dan luas. Berdasarkan aspek intensitas akses, khususnya perhatian, apresiasi, durasi, dan frekuensi, aktivitas remaja mengakses media sosial, menyebabkan remaja mempersepsikan informasi dalam bentuk visual ke memungkinkan mereka untuk lebih mudah memahami standar tubuh apa yang dianggap ideal di masyarakat dan kemudian didukung dengan kemudahan akses media sosial untuk memberikan kesempatan remaja pada umumnya untuk menerima informasi tubuh menjadi semakin populer. Remaja biasanya menghabiskan sebagian besar waktunya untuk mengakses media sosial, menyebabkan paparan informasi tentang tubuh terus-menerus dianggap ideal. Jika berbagai informasi diterima, tetapi jika informasi tersebut tidak disertai dengan penyaringan yang memadai, hal ini dapat berdampak pada munculnya perasaan tidak puas pada remaja pada umumnya terhadap tubuhnya. Kami takut, tidak puas mendorong perilaku remaja pada umumnya yang menggunakan cara-cara yang tidak sehat untuk mencapai bentuk tubuh yang ideal (Santikawati, 2021).

Media sosial mengundang siapa saja yang tertarik berpartisipasi dengan memberikan umpan balik buka, komentar dan Bagikan informasi dengan cepat dan tidak terbatas. Tidak bisa menyangkal itu Media sosial memiliki pengaruh yang besar dalam kehidupan seseorang. Seseorang kecil pada awalnya bisa menjadi besar dengan media sosial, atau sebaliknya. Untuk komunitas terutama di kalangan remaja, jejaring sosial telah menjadi kecanduan yang membuat tidak ada pengguna yang melewatkan hari tanpa membuka media masyarakat (Putri,dkk, 2016).

Dapat disimpulkan Kemajuan teknologi memang membawa banyak hal ke dalam hidup. Jarak dan waktu tidak lagi menjadi masalah saat berkomunikasi dengan orang lain

melalui media sosial, tapi mengapa bagi remaja media sosial itu terkadang bisa memberikan dampak atau pengaruh? Misalnya, ketika remaja melihat timeline foto-foto di media sosial, mereka akan membandingkan tipe tubuh dengan foto dan gambar di media sosial yang menunjukkan tipe tubuh ideal dan menarik. Hal ini dapat merusak citra tubuh pribadi dan dampak psikologi pada si remaja itu sendiri.

Remaja, yang rentan terhadap polusi media sosial, bahkan lebih buruk. Mereka sering mudah tersinggung, merasa kesepian, paling sedih, tiba-tiba tidak disukai, marah tanpa alasan yang jelas, sering mengasihani diri sendiri, dan kehilangan empati terhadap orang lain (Sabrina Ara, 2022)

3. Remaja

Masa remaja adalah masa peralihan dari masa anak-anak ke masa dewasa, Perkembangan dinamis, perubahan selalu terjadi terus menerus dalam segala aspek kehidupan remaja, yaitu biologis, psikologis, kognitif, sosial-emosional.

Korespondensi Santrock (2007), Biologis, Pengalaman Tubuh Remaja Berbagai perubahan dikelompokkan dalam Perubahan fisik primer dan sekunder. Tentang perubahan fisik Dimulai dengan pematangan hormon seks primer, Remaja putri ditandai dengan menarche Mulai dari usia 9 tahun. gadis remaja juga Mengalami perubahan fisik sekunder seperti tinggi badan Kenaikan berat badan yang cepat, penambahan berat badan, pertumbuhan rambut halus di daerah itu daerah kemaluan dan ketiak, peningkatan ukuran payudara dan pinggul lebih lebar. Di sisi lain, anak muda pemikirannya dewasa Mengembangkan pemikiran abstrak, logis dan kompeten Dia memutuskan dia berbeda. Berdasarkan tahapan perkembangannya, pubertas dibagi menjadi: masa remaja awal, masa remaja pertengahan, Remaja akhir (Brahmini dan Supriyadi, 2019).

Sarwono (2017) menyatakan Transisi masa remaja sering membuat individu terlibat dalam situasi yang membingungkan; Di satu sisi dia masih anak-anak, tapi di sisi lain dia harus bersikap seperti orang dewasa. Situasi konflik seperti ini sering menimbulkan perilaku aneh dan canggung yang jika dibiarkan bisa menjadi ilegal. Dalam upaya mencari jati diri, seorang

remaja sering kali berdebat dengan orang tuanya karena ia mulai memiliki pandangan, cita-cita, dan nilai sendiri yang berbeda dengan orang tuanya. Menurutnya, orang tua tidak lagi dianggap sebagai pembimbing, sebaliknya ia tidak cukup kuat untuk berdiri sendiri, karena itu ia mudah terjerumus ke dalam kelompok anak-anak yang anggotanya adalah teman sebaya dengan masalah yang sama.

Desmita (2019) menyatakan dalam masa remaja ini salah satu tugas yang harus di capai oleh remaja adalah Menerima dan Memanfaatkan Kondisi Fisik Remaja yang mengatasi tantangan perkembangan ini, baik laki-laki maupun perempuan, menerima kondisi fisik sesuai dengan jenis kelaminnya. a) Seorang remaja yang menerima tubuhnya sebagai laki-laki jantan termotivasi untuk tetap bugar dengan otot-otot yang unik dan kuat. Remaja-remaja ini berpartisipasi dalam olahraga yang membentuk pertumbuhan dan kekuatan otot. Dia menikmati aktivitas dan hasilnya adalah pria macho (maskulin) dalam penampilan. terlihat bersih dan rapi yang mengartikan bahwa para remaja bisa menghargai dan bangga dengan penampilan fisiknya. b) Remaja putri yang menerima dirinya sebagai wanita berusaha untuk menjaga tubuhnya agar terlihat gaya dengan rasio ukuran tubuh yang ideal, posisi dan gerakan yang menarik.

Kekhawatiran tentang perubahan fisik beberapa remaja mengalami pekerjaan fisik atau senang dengan tubuh mereka. Ketidakpuasan lebih mungkin dialami di bagian tubuh tertentu. Tidak adanya gips merupakan salah satu penyebab terjadinya konsep diri remaja dan harga diri yang rendah.

Beberapa kesengsaraan tubuh remaja merupakan kelanjutan dari berbagai kesengsaraan diri yang dialami selama masa remaja dan didasarkan pada kondisi yang masih lazim pada masa remaja.

4. Dampak intensitas mengakses media sosial dengan body image pada remaja

Media Sosial memiliki kualitas yang unik, yaitu kemampuannya untuk meyakinkan remaja bahwa gambar atau pikiran yang mereka lihat di media sosial sedang dilihat oleh

jutaan orang lain. Remaja juga percaya bahwa media sosial mempengaruhi orang lain lebih dari yang mereka lakukan. Media sosial memiliki dampak signifikan pada remaja yang berada di lingkaran sosial yang sama dengan mereka. Selain itu, remaja juga dipengaruhi oleh persepsi orang lain tentang informasi di media. Media sosial telah menjadi bagian penting dari proses generalisasi orang lain khususnya kalangan remaja, jadi peneliti berasumsi bahwa semua atau sebagian besar orang memiliki sudut pandang.

Remaja cenderung terus-menerus mengevaluasi citra tubuh atau kemampuan mereka sendiri dengan membandingkannya dengan citra tubuh dan kemampuan orang lain. Sadar atau tidak sadar, remaja setiap hari membandingkan dirinya dengan orang lain dalam berbagai karakteristik, termasuk citra tubuh. Citra tubuh orang lain yang terlihat di media sosial dapat mempengaruhi harga diri si remaja tersebut. Selain itu, seperti yang disebutkan sebelumnya, ada efek tidak langsung dari media sosial yang mempengaruhi persepsi remaja tentang bagaimana orang lain memandang citra tubuh yang diciptakan media. Ini memengaruhi cara mereka memahami dan melihat satu sama lain dalam hubungan mereka dengan orang lain.

Sejumlah proses kompleks mempengaruhi persepsi dan evaluasi tubuh remaja, yang pertama adalah perubahan fungsi kognitif pada remaja, yang memungkinkan mereka untuk menafsirkan teori mereka tentang tubuh dengan cara baru dan berbeda. Kedua, perubahan fisik dan perubahan kognitif yang terjadi seiring dengan meningkatnya masalah kompatibilitas teman sebaya. Ketiga, bentuk tubuh remaja dikaitkan dengan harga diri dan prestise teman sebaya.

Dari penelitian yang sudah dilakukan oleh Widyastuti (2020) Analisis data penelitian menunjukkan adanya hubungan antara intensitas akses media sosial remaja dengan citra tubuh. Hal ini mendukung hipotesis penelitian ini bahwa ada hubungan negatif antara intensitas akses media sosial remaja dengan citra tubuh.

Informasi di media sosial disampaikan melalui konten visual seperti foto dan video. Remaja akhir yang menggunakan media sosial dapat dengan mudah menyerap informasi tentang penampilan fisiknya dari media. Karena gambar-gambar yang memperlihatkan

penampilan tubuh teman sebaya, selebriti, dan orang-orang yang kurang dikenal di media sosial mudah diingat dan mempengaruhi penilaian akhir terhadap tubuh seorang remaja.

Akses media sosial dengan intensitas tinggi dapat merusak citra tubuh pada remaja. Remaja akhir yang menghabiskan lebih banyak waktu mengakses media sosial dikaitkan dengan peningkatan perasaan ketidakpuasan fisik. Hal ini dibuktikan dengan adanya keinginan baru di kalangan remaja untuk berpenampilan lebih menarik, sehingga cenderung mengubah penampilan dan berusaha untuk mencapai tubuh idealnya.

Selanjutnya, dari penelitian yang telah dilakukan Nasuha (2017) juga didapat pengaruh antara media sosial terhadap citra tubuh, Selain digunakan sebagai media komunikasi, media sosial, di sisi lain, berfungsi sebagai alat citra tubuh, seperti: melalui keunggulan fisik (cantik atau tampan) dan gaya Pakaian, merek sepatu, bahkan kata-kata yang digunakan dalam komunikasi sehingga secara tidak langsung menarik perhatian penonton Postingan yang diunggah ke media sosial.

Begitupun dengan Santikawati (2021) Kekuatan Akses media sosial merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi citra tubuh seseorang. Terdapat kesamaan dalam pembentukan citra tubuh yang dipengaruhi oleh media sosial. kekuatan tinggi citra tubuh ditingkatkan setelah akses, atau dapat diparafrasekan setelah akses media sosial yang tinggi mempengaruhi citra tubuh remaja.

Hal ini membuktikan bahwa salah satu faktor yang mempengaruhi citra tubuh adalah intensitas media sosial. Termasuk di media massa, yang telah dikonfirmasi dalam penelitian sebelumnya.

Amalia (2007) menyimpulkan Membangun citra tubuh yang positif merupakan bagian yang sangat penting dalam proses perkembangan psikososial remaja. Media massa, sebagai agensi yang memproduksi lebih banyak citra, hanya berbicara tentang kecantikan dan kecantikan fisik perempuan. Citra ini dipandang oleh orang lain sebagai idealis dan memaksa perempuan untuk mengikuti arus utama yang ada, menafikan kualitas-kualitas unik lainnya seperti potensi intelektual dan inner beauty yang sulit dihindari karena dipaksakan.

Remaja dengan citra tubuh yang positif menghargai dan menghargai tubuh mereka, tidak mengkritik atau membandingkan diri mereka dengan orang lain, dan dapat memperoleh lebih banyak kepercayaan diri. Di sisi lain, jika seorang remaja melihat tubuhnya kurang ideal, misalnya remaja merasa wajahnya tidak menarik, tubuhnya terlalu gemuk bahkan kurus, maka orang ini selalu khawatir dan menyesali kondisi fisiknya, sehingga citra tubuh yang terbentuk negatif dan dia fokus, mempengaruhi percaya diri (Rombe, 2014).

Konsekuensi dari ketidakpuasan citra tubuh seseorang dapat mengakibatkan gangguan makan, diet yang benar-benar menyebabkan obesitas, olahraga berlebihan (kadang-kadang disebut bulimia olahraga), dan perilaku menghukum diri sendiri lainnya. Pembelajaran berpikir positif mampu mengarahkan subjek untuk mengubah citra kecantikan melalui analisis diri terhadap budaya subjek (Mukhlis, 2013).

Keluarga penting dalam pembentukan citra tubuh seseorang, karena perkembangan remaja dipengaruhi oleh keteladanan atau pendapat dari keluarga itu sendiri. Hubungan interpersonal sering muncul pada masa remaja ketika mereka membandingkan tubuh mereka dengan teman sekelas atau teman dan mengevaluasi penampilan mereka. Perlunya memberikan informasi yang benar kepada remaja tentang citra tubuh, bentuk dan pengaruhnya. Untuk memiliki pengetahuan yang benar. Pengetahuan dan pemahaman remaja tentang citra tubuh mempengaruhi aktivitas yang dilakukan remaja sesuai dengan tugas perkembangannya. Remaja mengalami pertumbuhan yang mengarah pada perubahan fisik. Body image yang baik dapat diajarkan kepada remaja agar mereka memiliki pemahaman yang baik sehingga dapat menerima situasi dan perubahan yang sedang dialaminya (Ramanda, dkk, 2019)

Remaja perlu belajar literasi media agar mereka bisa kritis terhadap konten media. Selain itu, orang tua dan guru harus berperan aktif dalam membangun dan mengembangkan harga diri yang positif serta membangun karakter yang kuat agar remaja putri dapat dengan bijak memaknai diri dan tubuhnya.

Penutup

Intesitas penggunaan media sosial dapat memberikan dampak terhadap *body image* pada remaja. Hal ini dikarenakan remaja cenderung menjadikan foto-foto atau video yang ia lihat di media sosial sebagai tipe ideal dari citra tubuh. Remaja laki-laki cenderung senang dengan perubahan tubuh mereka, seperti berat badan dan tinggi badan, yang berhubungan dengan peningkatan kebugaran fisik dan kinerja fisik. Gadis remaja senang dengan tinggi badan mereka dan kurang senang dengan berat badan mereka.

Remaja yang membandingkan tipe tubuhnya dengan foto dan gambar di media sosial yang menunjukkan tipe tubuh ideal dan menarik, dapat merusak citra tubuh pribadi dan dampak psikologi pada si remaja itu sendiri.

Daftar Pustaka

- Amalia, L. (2007). Citra Tubuh (Body Image) Remaja Perempuan. *Jurnal Musawa*, Vol 5 No (4), 441-464
- Ara, S. (2022). *Sayangi Dirimu Berhentilah Menyenangkan Orang lain*. Semarang: Syalmahat Publishing.
- Aristantya, E.K., & Helmi, F.A. (2019). Cita Tubuh pada Remaja Pengguna Instagram. *Gadjah Mada Journal Of Psychology*, 5(2), 114-128.
- Brahmini, I. A. B., & Supriyadi. (2019). Kontribusi intensitas komunikasi di media sosial *Instagram* terhadap citra tubuh remaja perempuan pelajar SMA di Denpasar. *Jurnal Psikologi Undayana*, 6(1), 109-119.
- Desmita. (2019). *Psikologi Perkembangan Remaja*. Batusangkar: STAIN Batusangkar Press
- Mukhlis, A. (2013). Pengaruh Pelatihan Berfikir Positif Pada Ketidakpuasan Terhadap Citra Tubuh (Body Image Dissatisfacation). *Jurnal Psikoislamika*, 10(1).
- Nasiha. N.F. (2017). Pengaruh Pengguna Media Sosial Instagram Terhadap Citra Tubuh Mahasiswa Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah IAIN Ponorogo Tahun 2016. *Jurnal Dialogia*, 15(2), 337-355.
- Putri. W. S. R., Nurwati, N., & Budiarti, M. (2016). Pengaruh media sosial terhadap perilaku remaja. *Jurnal Unpad*, 3(1), 47-51.

- Ramanda, R., Akbar, Z., & Wirasti, R. A. M. K. (2019). Studi Kepustakaan Mengenai Landasan Teori Body Image Bagi Perkembangan Remaja. *Jurnal Edukasi*, 5(2) 121-135.
- Rombe, S. (2014). Hubungan Body Image Dan Kepercayaan Diri Dengan Prilaku Konsumtif Pada Remaja Putri di SMA Negeri 5 Samarinda. *ejournal psikologi fisip unmul*, 2(1), 76-91.
- Santikawati, R. & Komarudin. (2021). Perbedaan Citra Tubuh Ditinjau Dari Intensitas Mengakses Instagram Pada Remaja Madya Berjenis Kelamin Laki-Laki Dan Perempuan . *Jurnal Doctoral dissertation, Universitas' Aisyiyah Yogyakarta*, Naskah Publikasi.
- Sarwono, S.W. (2017). *Pengantar Psikologi Umum*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Tiara, C., & Deden H.D . (2013). Citra Tubuh Dan Bentuk Tubuh Perempuan Ideal Di Masyarakat. *Jurnal Tingkat Seni Rupa dan Desain, Article Visual Art*, Vol. 2, No. 1.
- Widyastuti, E. (2020). Hubungan Intensitas Mengakses Media Sosial Terhadap Citra Tubuh Pada Remaja. *Jurnal Doctoral dissertation, Universitas Mercu Buana Yogyakarta*, Naskah Publikasi.
- Wiranatha, F. D., & Supriyadi. (2015). Hubungan Citra Tubuh Dengan Kepercayaan Diri Pada Remaja Pelajar Puteri Di Kota Denpasar. *Jurnal Psikologi Udayana*, Vol. 2, No.1
- Zed. M. (2004). *Metode Penelitian Kepustakaan*, Cet ke-1. Jakarta: Yayasan Obor Indonesia