

INTENSITAS PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL DAN PERSEPSI REMAJA TENTANG CITRA TUBUH IDEAL

Laely Alfiani Roudhatul Khasanah^{1*}, Etika Dewi Cahyaningrum², Ikit Netra Wirakhmi³

^{1,3}Prodi Keperawatan Program Sarjana, Fakultas Kesehatan, Universitas Harapan Bangsa, Purwokerto, Jawa Tengah

²Prodi Keperawatan Program Diploma Tiga, Fakultas Kesehatan, Universitas Harapan Bangsa, Purwokerto, Jawa Tengah

*Corresponding author: khasanahlaely0@gmail.com

Abstract

The intensity of social media (Instagram) usage is how long and how often someone accesses it. The duration of accessing Instagram often triggers perceptions about ideal body image in society. The purpose of this study to analyze the effect of the intensity of Instagram social media usage on adolescents' perceptions about ideal body image at SMA Negeri 4 Purwokerto. The research method used is a non-experimental quantitative research type with a cross-sectional approach. The sample consisted of 124 students. The research instruments included a questionnaire that measured the intensity of Instagram usage using a scale adapted from previous researchers and the perception of ideal body image using the Multidimensional Body Self-Relations Questionnaire (MBSRQ) measuring instrument. The test results using SPSS version 25, the characteristics of the respondents were mostly female (72.6%), the intensity of Instagram usage and adolescents' perceptions about body image were in the moderate category, 73.4% and 60.5%, respectively. The results of the Spearman rank test showed a p value of 0.004 (<0.05) so that H_1 was accepted and H_2 was rejected. Thus, there is an influence between the intensity of Instagram use and ideal body image with a significance value of 0.004 <0.05 , so it can be concluded that the two variables are correlated with a correlation coefficient value of 0.259, which means that the level of relationship between the two variables is in a very weak relationship.

Keyword: Intensity of Instagram Use; Perception of body image; Social media.

Abstrak

Intensitas penggunaan media sosial (Instagram) merupakan seberapa lama dan seberapa sering seseorang mengaksesnya. Lamanya mengakses Instagram seringkali memicu adanya persepsi mengenai citra tubuh ideal di dalam masyarakat. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh intensitas penggunaan media sosial Instagram terhadap persepsi remaja tentang citra tubuh ideal di SMA Negeri 4 Purwokerto. Metode penelitian yang digunakan adalah jenis penelitian kuantitatif non-eksperimental dengan pendekatan *crosssectional*. Sampel berjumlah 124 siswa. Instrumen penelitian meliputi kuesioner yang mengukur intensitas penggunaan Instagram menggunakan skala yang diadaptasi dari peneliti sebelumnya dan persepsi citra tubuh ideal menggunakan alat ukur *Multidimensional Body Self-Relations Questionnaire* (MBSRQ). Hasil uji menggunakan SPSS versi 25, karakteristik responden sebagian besar merupakan perempuan (72,6%), intensitas penggunaan Instagram dan persepsi remaja mengenai citra tubuh berada dalam kategori sedang masing-masing 73,4% dan 60,5%. Hasil uji spearman rank menunjukkan p value sebesar 0,004 ($<0,05$) sehingga H_1 diterima dan H_2 ditolak. Dengan demikian terdapat pengaruh antara intensitas penggunaan Instagram dengan citra tubuh ideal dengan nilai signifikansi 0,004 $< 0,05$ maka dapat disimpulkan kedua hubungan variabel berkorelasi dengan nilai koefisien korelasi 0,259 yang artinya tingkat hubungan kedua variabel berada di dalam hubungan sangat lemah.

Kata kunci: Intensitas penggunaan Instagram; Persepsi citra tubuh; Media sosial.

PENDAHULUAN

Remaja merupakan sebuah masa peralihan dari anak-anak menuju masa dewasa dengan usia kurang dari 18 tahun dalam masa tumbuh kembang, dengan kebutuhan khusus yaitu kebutuhan fisik, psikologis, sosial dan spiritual. Dalam proses perkembangannya, anak memiliki ciri fisik, kognitif, konsep diri, pola koping dan perilaku sosial [1]. Klasifikasi rentang usia anak menurut Permenkes (2014) terdiri dari usia bayi (0-11 bulan), anak balita (12-59 bulan), anak pra sekolah (60-72 bulan), anak usia sekolah (6 tahun - sebelum berusia 18 tahun), dan remaja (10-18 tahun) [2].

Peralihan remaja bersifat kompleks dan multidimensional karena melibatkan perubahan dari berbagai aspek kehidupan, diantaranya perubahan pada aspek fisik berupa penambahan tinggi tubuh, perubahan hormon, serta kematangan seksual yang muncul saat memasuki masa pubertas. Memasuki masa remaja, sebagian besar individu menjadi lebih introspektif yaitu remaja berfokus pada diri dan selalu ingin tampil lebih baik. Remaja mulai bereksplorasi serta memilih mana hal yang mencerminkan diri remaja dan mana yang bukan.

Citra tubuh merupakan sebuah gambaran mental individu terhadap bentuk dan ukuran tubuh sebagaimana individu mempersepsikan dan menilai atas apa yang dipikirkan serta rasakan terhadap ukuran dan bentuk tubuh, serta bagaimana kira-kira penilaian orang lain terhadap individu tersebut. Persepsi citra tubuh dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor berupa jenis kelamin dan faktor lingkungan, salah satunya berupa media. Persoalan citra tubuh menjadi rumit karena generasi saat ini menghadapi rentetan pesan media yang menjelaskan bagaimana seharusnya mereka berpenampilan dan juga dalam hal bentuk tubuh. Media sosial sebagai sebuah media online dengan setiap pengguna yang berpartisipasi saling berbagi konten dan membuat konten di dalamnya [2], [3].

Media sosial yang tersedia dalam berbagai macam bentuk membuat terjadinya pergeseran nilai-nilai sosial dalam masyarakat, terutama pada remaja. Berbagai macam media masa yang

tersedia saat ini seperti Facebook, YouTube, Whatsapp, Twitter, dan Instagram. Media sosial Instagram memiliki beberapa fenomena yang hanya dimiliki oleh Instagram berupa fenomena selebgram. Selebgram merupakan akronim dari selebritas dan Instagram berupa istilah yang digunakan oleh pengguna Instagram yang terkenal. Banyaknya selebgram yang menampilkan tubuh ideal sehingga muncul istilah "tubuh ideal". Penampilan figur-figur tubuh ideal yang menyebabkan adanya ketertarikan terhadap penampilan fisik terutama pada kaum perempuan membuat mereka mengalami ketidakpuasan terhadap tubuh mereka. Adanya ketidakpuasan individu terhadap gambaran tubuhnya disebut dengan citra tubuh ideal [4].

Berdasarkan Hootsuite (*We Are Sosial*) berupa platform yang menyajikan data beserta tren yang dibutuhkan dalam memahami internet, media sosial, dan perilaku *e-commerce* setiap tahun secara berkala buatan Mark Zuckerberg yaitu Facebook yang menempati posisi pertama memiliki 2,96 miliar pengguna aktif hingga April 2023. Menempati posisi ke dua yaitu YouTube dengan jumlah pengguna aktif 2,52 miliar. Diikuti oleh Whatsapp dan Instagram dengan 2 miliar pengguna aktif. Secara keseluruhan saat ini terdapat 4,8 miliar pengguna media sosial di seluruh dunia. Angka tersebut setara dengan sekitar 59,9% dari total populasi global yang mencapai 8,03 miliar orang. Data jumlah pengguna aktif media sosial di Indonesia sekitar 167 juta orang pada Januari 2023, yang mana jumlah tersebut setara dengan 60,4% dari populasi dalam negeri.

Berdasarkan data dari NapoleonCat sebuah platform untuk menganalisis kinerja media sosial, mendata pengguna Instagram tertinggi di Indonesia yaitu 38,9 % berada pada usia 18 - 24 tahun per Juli 2022. Terdapat sekitar 45,4 ribu mikro *influencer* hingga Juni 2023 di Instagram di Indonesia yang menonjol sebagai akun *influencer* paling banyak diikuti yaitu publik figur Raffi Ahmad, Nagita Slavina, Ayu Ting Ting, dan Prilly Latuconsina. *Influencer* menjadi kunci dalam pengambilan keputusan konsumen, merek makanan dan minuman

yang paling banyak memanfaatkan pemasaran *influencer*, diikuti oleh fesyen dan kecantikan. Berdasarkan data BPS (Badan Pusat Statistik) Jawa Tengah menunjukkan bahwa pada tahun 2021 mengakses sosial media sebanyak 91,33%.

Berdasarkan hasil penelitian dari [5] dengan judul "Intensitas Penggunaan Media Sosial Instagram Terhadap Body Image" yang dianalisis menggunakan program SPSS dengan menu program Corralate Bivariat diperoleh nilai index korelasi $r_{ho} = 0,539$ Sig sebesar 0,000 ($p < 0,01$), menunjukkan bahwa adanya kolerasi positif antara Intensitas Penggunaan Media Sosial Instagram dengan Body Image.

Hasil survei yang dilaksanakan pada tanggal 22 November 2023 didapatkan informasi bahwa jumlah siswa kelas X Merdeka Belajar (MB) 1, 2, 3, 4, dan 5 SMA N 4 Purwokerto sebanyak 179 siswa. Peneliti kemudian melakukan wawancara secara langsung dengan 6 siswa perempuan, dikarenakan pada saat melakukan wawancara tidak banyak siswa yang terlihat akibat dari adanya kegiatan simulasi ujian kelas XII. Hasilnya 5 siswa mengatakan mereka sering membuka instagram dengan durasi sampai 1 jam bahkan lebih. Konten yang mereka tonton cenderung beragam utamanya kecantikan. Mereka mengatakan seringkali mengagumi kondisi fisik selebgram dan membandingkan dengan diri sendiri, namun tidak sampai terobsesi ingin memiliki bentuk fisik yang sama.

Berdasarkan sebuah artikel yang dikutip dari sebuah jurnal dengan judul "Pengaruh Intensitas Penggunaan Media Sosial Instagram Terhadap Kecenderungan Perilaku Narcisstict Remaja Akhir di Kota Manado" mengatakan bahwa Instagram saat ini menjadi tempat bagi orang untuk menampilkan diri dikarenakan Instagram memberikan kebebasan kepada pengguna dalam melakukan kegiatan mengupload dan membagikan foto sesuai dengan yang mereka inginkan. Orang lebih percaya diri untuk kegiatan upload dan share foto atau video yang menyebabkan adanya perilaku narsisme di Instagram [6].

Berdasarkan penelitian sebelumnya terdapat berbagai hasil penelitian dan analisis yang dilakukan terhadap salah satu faktor yang mempengaruhi sehingga menarik untuk diteliti mengenai pengaruh intensitas penggunaan media sosial (Instagram) terhadap persepsi remaja tentang citra tubuh ideal.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini termasuk dalam penelitian kuantitatif *non-eksperimental* dengan pendekatan *cross-sectional*. Penelitian ini dilaksanakan di SMA Negeri 4 Purwokerto. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan November 2023 sampai Agustus 2024. Pengambilan data dilakukan pada tanggal 10 – 18 Juli 2024.

Populasi dalam penelitian ini adalah peserta didik kelas X di SMA Negeri 4 Purwokerto yang berjumlah 360 siswa. Pengambilan sampel direncanakan secara klaster yang diambil dari kelas X MB 1 – 5, namun pada pelaksanaannya dirubah dengan pengambilan target 124 responden dari kuota yang ada yaitu sejumlah 360 siswa, sehingga pengambilan data dilakukan dengan sistem kuota di kelas X MB 1 – 10 sampai target jumlah responden terpenuhi.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner. Kuesioner yang digunakan dalam penelitian ini diadaptasi dari [7] untuk mengukur variabel intensitas penggunaan media sosial (Instagram) dan variabel persepsi remaja tentang citra tubuh ideal yang menggunakan alat ukur *Multidimensional Body Self-Relations Questionnaire* (MBSRQ). Kuesioner yang dibagikan oleh peneliti pada responden berbentuk *google form*. Bagian pertama berisi tentang karakteristik dari responden penelitian yang mencakup nama responden, umur responden, tingkat kelas responden, kesediaan mengisi kuesioner. Bagian kedua dan ketiga diminta untuk memberikan respon jawaban yang dianggap sesuai dengan keadaan dirinya dengan memilih salah satu diantara empat pilihan jawaban yaitu : SS (Sangat Setuju), S (Setuju), N (Netral), TS (Tidak Setuju), STS (Sangat Tidak Setuju).

Uji validitas dan reabilitas menggunakan SPSS 26 for windows. Sebuah instrument penelitian dikatakan valid jika $r_{ix} > 0,30$ dengan hasil kuesioner dari penelitian yang dilakukan oleh [7], [8], dimana dari hasil validitas yang dilakukan pada kuesioner penggunaan Instagram terdapat 1 item yang gugur dan yang valid berjumlah 11 item. Item skala penggunaan Instagram pada penelitian ini valid karena dapat mewakili dari ke 2 aspek penggunaan Instagram. Hasil uji validitas pada kuesioner citra tubuh terdapat 11 item gugur dan 27 item yang valid dari total 38 item. Dapat ditarik kesimpulan bisa dikatakan valid karena semua item mewakili ke-10 aspek variabel citra tubuh. Uji reabilitas yang digunakan pada penelitian ini menggunakan koefisien Cronbach's Alpha instrument. Apabila Cronbach's Alpha melebihi 0,05 maka dikatakan reliabel. Hasil dari uji coba realibilitas pada kedua skala dapat dikatakan reliabel karena hasil uji menunjukkan reliabilitasnya 0,05 yaitu pada skala penggunaan Instagram menunjukkan nilai reliabilitas dengan skala citra tubuh dengan nilai sebesar 0,589.

Variabel yang masuk dalam univariat adalah intensitas penggunaan media sosial (Instagram) dan citra tubuh ideal. Analisis univariat dalam penelitian ini menggunakan SPSS versi 25. Pada penelitian ini variabel yang masuk dalam bivariat adalah pengaruh intensitas penggunaan media sosial (Instagram) terhadap persepsi remaja tentang citra tubuh ideal. Analisis bivariat dalam penelitian ini juga menggunakan bantuan SPSS versi 25.

HASIL

Gambaran Karakteristik Responden Meliputi Jenis Kelamin di SMA Negeri 4 Purwokerto

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden(n=124)

Kategori	f	%
Laki-laki	34	27,4
Perempuan	90	72,6

Berdasarkan tabel 1 diketahui dari total 124 responden, sebagian besar responden masuk dalam kategori jenis

kelamin perempuan yaitu sebanyak 90 responden (72,6%).

Intensitas Penggunaan Media Sosial (Instagram) Pada Remaja di SMA Negeri 4 Purwokerto tahun 2024

Tabel 2 Intensitas Penggunaan Media Sosial (Instagram) pada Remaja (n=124)

Intensitas	f	%
Rendah	19	15,3
Sedang	91	73,4
Tinggi	14	11,3
Total	124	100,0

Berdasarkan tabel di atas diketahui dari total 124 responden, sebagian besar responden masuk dalam kategori sedang yaitu 91 responden (73,4%).

Persepsi Citra Tubuh Ideal pada Remaja di SMA Negeri 4 Purwokerto tahun 2024

Tabel 3 Persepsi Citra Tubuh Ideal pada Remaja di SMA Negeri 4 Purwokerto (n=124)

Intensitas	f	%
Rendah	25	20,1
Sedang	75	60,5
Tinggi	24	19,4
Total	124	100,0

Berdasarkan tabel di atas diketahui dari total 124 responden, sebagian besar responden masuk dalam kategori sedang yaitu 75 responden (60,5%).

Pengaruh Intensitas Penggunaan Media Sosial (Instagram) Terhadap Persepsi Remaja Tentang Citra Tubuh Ideal

Pengaruh intensitas penggunaan media sosial Instagram terdiri dari tiga kategori, yaitu intensitas penggunaan rendah, sedang, dan tinggi. Sedangkan persepsi remaja dalam mencitrakan tubuh idealnya juga meliputi tiga kategori, yaitu citra tubuh rendah, sedang, dan tinggi. Secara detail dapat dilihat pada tabel 4.

Tabel 4 Pengaruh Intensitas Penggunaan Media Sosial (Instagram) Terhadap Persepsi Remaja Tentang Citra Tubuh Ideal di SMA Negeri 4 Purwokerto (n=124)

Intensitas Penggunaan	Citra Tubuh						Total	P-Value	Correlation	
	Rendah		Sedang		Tinggi					
	f	%	f	%	f	%				
Rendah	5	26,3	11	57,9	3	15,8	19	100	0,004	0,259
Sedang	15	16,5	59	64,8	17	18,7	91	100		
Tinggi	5	35,7	5	35,7	4	28,6	14	100		
Total	25	20,2	75	60,5	24	19,4	124	100		

Berdasarkan hasil uji korelasi pada tabel diatas diketahui nilai signifikansi $0,004 < 0,05$ maka dapat disimpulkan kedua hubungan variabel berkorelasi dengan nilai koefisien korelasi 0,259 bernilai positif, namun memiliki tingkat hubungan kedua variabel berada di dalam hubungan sangat lemah yang merujuk pada hasil penelitian dimana intensitas penggunaan Instagram berada dalam kategori sedang dan variabel citra tubuh juga berada dalam kategori sedang.

PEMBAHASAN

Karakteristik jenis kelamin remaja di SMA Negeri 4 Purwokerto

Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 90 (76,2%). Media saat ini telah banyak memberikan gambaran kepada masyarakat mengenai ideal tubuh kurus sejak muda secara berlebihan, dimana masyarakat menetapkan standar tubuh yang kurus dipersepsikan sebagai bentuk kecantikan dan kesuksesan. Maka dari itu, model etiologi menggabungkan faktor lingkungan dianggap sebagai tekanan sosial tentang penampilan fisik yang dianggap menjadi salah satu faktor penentu terhadap gangguan makan [8].

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh [9] dengan judul *Sex Differences In Body Image Perception And Ideals: Analysis Of Possible Determinants* yang mengatakan bahwa perempuan menunjukkan ketidakpuasan yang lebih besar terhadap tubuh mereka dibandingkan dengan laki-laki. Berdasarkan artikel dari *Good News From Indonesia* dengan judul *Pengguna Instagram di Indonesia Didominasi Wanita dan Generasi Milenial*, mengungkapkan beberapa alasan mengapa lebih banyak wanita yang menggunakan Instagram

diantaranya Instagram sebagai ruang obrolan, dijadikan tempat untuk *stalking* beberapa hal yang membuat mereka penasaran, suka belanja, dan cenderung narsis.

Hasil studi yang dilakukan pada remaja laki-laki dan perempuan di Belanda yang dimuat di dalam penelitian dari [10], menemukan penggunaan media sosial meningkatkan orientasi terhadap penampilan, penelitian tersebut menemukan terdapat kemungkinan remaja terpapar terhadap tekanan untuk berpenampilan lebih baik ketika mengakses media sosial seperti Instagram sehingga muncul sikap orientasi penampilan. Remaja memiliki kekhawatiran jika penampilannya dievaluasi secara negatif oleh orang lain sehingga mereka mulai membentuk perilaku yang mencerminkan orientasi terhadap penampilan.

Peneliti berasumsi besarnya jumlah responden perempuan pada penelitian ini menunjukkan bahwa lebih banyak responden perempuan yang sering menggunakan Instagram, hal ini sejalan dengan data yang didapatkan oleh peneliti terkait jumlah siswa secara keseluruhan di SMA N 4 Purwokerto, dimana jumlah siswa perempuan lebih banyak dari pada laki-laki yaitu 601 siswa perempuan dan 461 siswa laki-laki. Hasil dari databoks pada laporan Napoleon Cat juga menyebutkan pada bulan Mei 2021 mayoritas pengguna instagaram oleh perempuan di Indonesia sebanyak 52,6%.

Intensitas penggunaan media sosial (Instagram) pada remaja di SMA Negeri 4 Purwokerto

Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar responden berada dalam kategori sedang yaitu sebanyak 91

(73,4%) responden. Intensitas penggunaan media sosial yaitu seberapa lama durasi waktu yang dibutuhkan pengguna dalam menggunakan media sosial sehingga menjadi rutinitas dan seberapa jauh perilaku sosial serta emosional para penggunanya. Beberapa aspek intensitas penggunaan media sosial diantaranya yaitu durasi adalah lamanya seseorang dalam melakukan sesuatu dalam satuan waktu tertentu dan frekuensi adalah banyaknya perilaku yang berulang dalam kurun waktu yang sama [11].

Hasil dari penelitian ini sejalan dengan [12], (2) dimana hasil penelitian menunjukkan intensitas penggunaan media sosial berada dalam kategori sedang dengan rentang waktu 30 menit sampai 2 jam perharinya. Instagram merupakan aplikasi berbagi foto dan video yang memiliki banyak fitur beragam. Beberapa fitur-fitur yang ada di Instagram terkait seperti fashion, kecantikan, dan hiburan.

Pada penelitian ini menunjukkan responden masuk dalam kategori sedang dengan waktu mengakses Instagram tidak lebih dari 2 jam dalam sehari, hal ini sejalan dengan hasil dari databoks pada laporan We Are Sosial yang menyebutkan kelompok usia 16-24 tahun memiliki durasi terlama dalam mengakses media sosial yaitu pada kategori perempuan selama 193 menit/hari dan pada kategori laki-laki selama 154 menit/hari. Tingkat intensitas penggunaan media sosial biasanya dapat dipengaruhi dari banyaknya teman yang dimiliki, serta banyaknya waktu yang dipakai dalam mengakses.

Persepsi remaja tentang citra tubuh ideal di SMA Negeri 4 Purwokerto

Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar responden berada dalam kategori sedang yaitu sebanyak 75 (60,5%) responden. Citra tubuh terbagi dalam 2 jenis yaitu puas dan tidak puas dengan apa yang dimilikinya. Cara berpikir positif dan negatif juga menunjukkan hal yang penting dalam meningkatkan ataupun menurunkan citra tubuh seorang individu. Beberapa faktor yang mempengaruhi citra tubuh berupa jenis kelamin, dimana laki-laki cenderung memiliki citra tubuh positif dibandingkan dengan perempuan dan

media masa, dimana media massa seringkali mempublisk wanita yang memiliki postur tubuh bagus seperti tinggi, putih, dan kemayu yang secara umum diterima daripada citra tubuh rata-rata [13].

Menurut Hasmayni dalam penelitian [14], mengatakan lingkungan yang positif dapat memberikan rasa aman dan menimbulkan kepercayaan diri bagi setiap masyarakat, namun jika berada di lingkungan yang negatif masyarakat akan memiliki kepercayaan diri rendah serta tidak merasa aman di lingkungannya. Persepsi mengenai citra tubuh dipengaruhi dari berbagai faktor salah satunya jenis kelamin.

Media menstandarkan jika wanita kurus, berkulit putih, dan berambut panjang adalah idola dan sukai lawan jenis, sehingga banyak yang memiliki citra tubuh rendah dialami oleh wanita. Oleh karena itu, kegiatan memanipulasi foto memiliki hubungan antara penggunaan media sosial dengan penampilan diri pada remaja wanita yang mengedit foto menggunakan aplikasi untuk terlihat lebih menarik [15]. Pada penelitian ini responden masuk dalam kategori sedang, dimana responden memiliki persepsi yang terkadang tidak puas dan puas dengan bentuk tubuh yang dimiliki.

Pengaruh intensitas penggunaan media sosial (Instagram) terhadap persepsi remaja tentang citra tubuh ideal di SMA Negeri 4 Purwokerto

Hasil dari penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti menemukan adanya pengaruh intensitas penggunaan media sosial (Instagram) terhadap persepsi remaja tentang citra tubuh ideal di SMA Negeri 4 Purwokerto. Analisis data diperoleh dari uji spearman rank *p value* dengan nilai signifikansi $0,004 < 0,05$ maka dapat disimpulkan kedua hubungan variabel berkorelasi dengan nilai koefisien korelasi 0,259 bernilai positif, namun memiliki tingkat hubungan kedua variabel berada di dalam hubungan sangat lemah yang merujuk pada hasil penelitian dimana intensitas penggunaan Instagram berada dalam kategori sedang dan variabel citra tubuh juga berada dalam kategori sedang.

Adanya keterkaitan antara aspek fisik dengan aspek emosional di dalam

proses perkembangan remaja, yang pada umumnya ingin memperlihatkan penampilannya sebaik mungkin. Ketertarikan terhadap penampilan fisik secara terus-menerus dapat memicu timbulnya perbandingan penampilan baik dengan orang lain maupun dengan figur-figur yang memiliki tubuh ideal yang sering ditampilkan dalam media [16].

Penelitian yang dilakukan oleh [17] di dalam jurnal psikologi internasional dengan judul *The Role of Instagram Usage Intensity on Body Dissatisfaction in Adolescent Girls in Denpasar with Self-Esteem as a Moderating Variable* dengan mengambil 110 remaja putri yang berusia 10-22 tahun di Denpasar untuk dijadikan sampel penelitian menunjukkan hasil uji dengan *Moderated Regression Analysis* (MRA) nilai koefisien parameter sebesar 1,791 dengan signifikansi 0,004 ($p < 0,05$), artinya intensitas penggunaan Instagram berperan signifikan terhadap citra tubuh.

Penelitian ini sejalan juga dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh [18] (5) yang menunjukkan bahwa intensitas penggunaan media sosial berpengaruh secara signifikan dengan nilai 0,006 terhadap ketidakpuasan tubuh dengan nilai koefisien regresi 0,162 yang artinya semakin intens penggunaan media sosial dapat menyebabkan semakin tidak puas juga pada tubuh.

Seseorang terutama pada wanita yang sering melihat konten Instagram berupa foto dan biasanya dikaitkan dengan tingkat ketidakpuasan tubuh tinggi karena rendahnya apresiasi terhadap tubuh pada Wanita [19]. Peneliti berasumsi bahwa siswa SMA Negeri 4 Purwokerto memiliki intensitas penggunaan Instagram yang beragam dan tidak menentu namun tidak terlalu tinggi dalam durasi dan frekuensi setiap harinya serta memiliki citra tubuh yang positif dan negatif tergantung dari lingkungan disekitar responden.

KESIMPULAN

Karakteristik jenis kelamin remaja di SMA Negeri 4 Purwokerto sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 90 (76,2%). Intensitas penggunaan media sosial (Instagram) pada remaja di SMA Negeri 4 Purwokerto sebagian besar responden berada dalam

kategori sedang yaitu sebanyak 91 (73,4%) responden. Persepsi remaja tentang citra tubuh ideal di SMA Negeri 4 Purwokerto sebagian besar responden berada dalam kategori sedang yaitu sebanyak 75 (60,5%) responden. Terdapat pengaruh antara intensitas penggunaan Instagram dengan citra tubuh ideal dengan nilai signifikansi $0,004 < 0,05$ maka dapat disimpulkan kedua hubungan variabel berkorelasi. Tingkat hubungan kedua variabel berada di dalam hubungan sangat lemah dengan nilai koefisien korelasi 0,259.

SARAN

Bagi Responden Penelitian

Responden diharapkan dapat mengatur waktu dan menggunakan media sosial utamanya Instagram dengan bijak yang berarti fokus pada konten bermanfaat seperti informasi edukatif, inspirasi positif pada minat bakat, serta tidak terlalu terobsesi dengan postur tubuh orang lain yang dianggap lebih cantik ataupun tampan.

Bagi Orang tua

Orang tua diharapkan dapat membatasi remaja dalam bermain media sosial agar tidak menimbulkan dampak negatif dalam tingkat kepercayaan diri remaja.

Bagi SMA Negeri 4 Purwokerto

SMA Negeri 4 Purwokerto diharapkan dapat mengamati kebiasaan siswa dalam menggunakan media sosial dan melakukan konseling berkala pada siswa untuk melihat tingkat kepercayaan diri setiap siswa.

Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat meneliti intensitas penggunaan Instagram terhadap variabel lain, ataupun dapat meneliti terkait penggunaan media sosial lain dengan citra tubuh ideal, melihat semakin beragam media sosial yang ada.

DAFTAR PUSTAKA

1. Sri, N., Damanik, M., Kep, M., Sitorus, N. E., Kep, M., Diii, P., & Fakultas, K. (2019). Buku materi pembelajaran keperawatan anak.
2. Pérez, A. (2017). Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor

- 25 Tahun 2014. *BMC Public Health*, 5(1), 1–8.
3. Pérez, A. (2017). Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial Dengan Citra Tubuh Pada Remaja Putri. *BMC Public Health*, 5(1), 1–8. <https://ejournal.poltektegal.ac.id/index.php/siklus/article/view/298%0A>
 4. Siwi, A., Utami, F., & Baiti, N. (2018). Pengaruh Media Sosial Terhadap Perilaku Cyber Bullying Pada Kalangan Remaja. 18(2), 257–262. *emaja*. 18(2), 257–262.
 5. Hasanah, U., & Hidayati, B. M. R. (2021). Intensitas Penggunaan Media Sosial Instagram Terhadap Body Image. *IDEA: Jurnal Psikologi*. 115–131.
 6. Nurawati, N., & Fariani, D. (2023). Pengaruh Intensitas Penggunaan Media Sosial terhadap Kenakalan Remaja. *JlIP - Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 6(12), 10819–10825. <https://doi.org/10.54371/jiip.v6i12.3309>
 7. Refita. (2015). Hubungan Penggunaan Instagram Dengan Body Image Remaja Akhir Putri Di Desa Sepuluh Bangkalan. *Riskesmas 2018*, 3(1), 103–111.
 8. Refita. (2015). Hubungan Penggunaan Instagram Dengan Body Image Remaja Akhir Putri Di Desa Sepuluh Bangkalan. *Riskesmas 2018*, 3(1), 103–111.
 9. Jiotsa, B., Naccache, B., Duval, M., Rocher, B., & Grall-Bronnec, M. (2021). Social media use and body image disorders: Association between frequency of Comparing One's Own Physical Appearance To That Of People Being Followed On Social Media And Body Dissatisfaction And Drive For Thinness. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(6), 1–14. <https://doi.org/10.3390/ijerph18062880>
 10. Gualdi-russo, E., Rinaldo, N., Masotti, S., Bramanti, B., & Zaccagni, L. (2022). Sex Differences in Body Image Perception and Ideals: Analysis of Possible Determinants. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(5). <https://doi.org/10.3390/ijerph19052745>
 11. Aristantya, E. K., & Helmi, A. F. (2019). Citra Tubuh pada Remaja Pengguna Instagram. *Gajah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, 5(2), 114. <https://doi.org/10.22146/gamajop.50624>
 12. Capinera, John L. (2021). Hubungan Penggunaan Instagram. *Block Caving – A Viable Alternative?*, 21(1), 1–9. <https://doi.org/10.1016/j.solener.2019.02.027>
 13. Muhtar, Z., Hamid, H., & Firdaus, F. (2022). Pengaruh Intensitas Penggunaan Media Sosial Instagram Terhadap Body Image Pada Mahasiswa di Kota Makassar. *Jurnal Psikologi Talenta Mahasiswa*, 0(0), 300–304. <https://karyailmiah.unisba.ac.id/index.php/psikologi/article/view/28321>
 14. Siswadi, F. K. D. (2020). Hubungan Citra Tubuh, Pola Makan, Dan Pengetahuan Gizi Seimbang Dengan Status Gizi Diswi Di SMA Yasmu Manyar Kabupaten Gresik. *Ghidza Media Journal*, 2(1), 10–11. <http://eprints.umg.ac.id/4640/>
 15. Agustina, T., Zahirah, H., & Sholehah, T. (2023). Pengaruh Media Massa Terhadap Persepsi Remaja Tentang Tubuh Ideal: Studi Kasus Pada Remaja Pengguna Instagram. *Analitica Islamica: Jurnal Ilmu-Ilmu Keislaman*, 12, 182–193. <http://jurnal.uinsu.ac.id/index.php/analitica/index>
 16. Mancin, P., Cerea, S., Bottesi, G., & Ghisi, M. (2024). Instagram use and negative and positive body image: the relationship with following accounts and content and filter use among female students. *Current Psychology*, 43(12), 10669–10681. <https://doi.org/10.1007/s12144-023-05204-w>
 17. Aristantya, E. K., & Helmi, A. F. (2019). Citra Tubuh pada Remaja Pengguna Instagram. *Gajah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, 5(2), 114. <https://doi.org/10.22146/gamajop.50624>

18. Marizka, D. S., Maslihah, S., & Wulandari, A. (2019). Bagaimana Self-Compassion Memoderasi Pengaruh Media Sosial Terhadap Ketidakpuasan Tubuh? *Jurnal Psikologi Insight*, 3(2), 56–69. <https://doi.org/10.17509/insight.v3i2.22346>
19. Barron, A. M., Krumrei-Mancuso, E.J, & Harriger, J. A. (2021). The
20. Effects Of Fitspiration And Self-Compassion Instagram Posts On Body Image And Self-Compassion In Men And Women, 37, 14-27, <https://doi.org/10.1016/j.bodyim>.