

**BODY IMAGE PADA REMAJA PUTRI USIA 19-22 TAHUN PENGGUNA
INSTAGRAM**

IKA PUJAWATI

ABSTRAK

Remaja merupakan transisi dari masa anak-anak menuju dewasa. Remaja sendiri terbagi kedalam tiga tahapan menurut Steinberg (2002), yaitu remaja awal, remaja pertengahan, dan remaja akhir. Pada usia remaja akhir diharapkan individu sudah tidak lagi berfokus pada tugas perkembangan pada remaja akhir, salah satunya yaitu dapat menerima kondisi fisiknya dan memanfaatkan tubuhnya secara efektif. Namun pada kenyataannya masih ada remaja akhir yang belum puas akan tampilan fisiknya. Ketidakpuasan akan tampilan fisiknya dipengaruhi oleh tampilan ideal yang dipersepsikan oleh individu. Tampilan ideal yang dimiliki individu banyak dipengaruhi oleh media sosial sekarang ini. Karena media sosial banyak digunakan oleh remaja, dan merupakan preferensi terbesar untuk memunculkan contoh tampilan ideal melalui foto pada akun media sosial, salah satunya adalah Instagram.

Rancangan penelitian yang digunakan adalah *non experimental quantitative research* dengan metode penelitian deskriptif. Penelitian ini dilakukan terhadap 161 remaja putri berusia 19-22 tahun pengguna Instagram aktif. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah *convenience sampling*.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa *body image* pada remaja putri akhir usia 19-22 tahun pengguna Instagram termasuk ke dalam 2 kategori, yaitu tergolong *body image* negatif (63%), dan *body image* positif (37%).

Kata Kunci: *Body image*, Remaja Putri, Instagram.

PENDAHULUAN

Remaja merupakan suatu periode transisi antara anak-anak dan dewasa (Santrock, 2004). Masa remaja ditandai dengan adanya berbagai perubahan-perubahan seperti perubahan biologis, kognitif, dan sosial. Perubahan dari sisi biologis ini merupakan salah satu aspek yang perubahannya dapat terlihat dengan jelas, sehingga keadaan tubuh merupakan hal yang sangat diperhatikan oleh remaja (Santrock, 2004). Mereka mulai memperhatikan tampilan fisik dan mencoba berbagai cara untuk membuat fisik mereka terlihat menarik.

Masa remaja juga merupakan periode terjadinya berbagai perubahan yang signifikan dari seseorang. Berdasarkan tahap perkembangannya, remaja terbagi ke dalam tiga tahap, remaja awal, remaja pertengahan, dan remaja akhir (Steinberg, 2002). Pada masa remaja akhir, yaitu rentang usia 19-22 tahun, merupakan tahapan transisi dari remaja menuju dewasa. Pada tahap remaja akhir, perkembangan aspek-aspek psikis yang telah dimulai pada tahapan sebelumnya, telah mengarah pada kematangan yang sempurna. Tugas-tugas perkembangan masa remaja juga diharapkan telah terpenuhi dengan baik sehingga remaja akhir siap untuk menghadapi masa dewasa beserta tugas perkembangan lainnya (Steinberg, 2002).

Menurut Zimbardo (1992) individu pada masa remaja memiliki beberapa tugas perkembangan, terkait kematangan fisik dan psikisnya. Salah satu tugas perkembangan yang harus dipenuhi adalah menerima kondisi fisiknya dan memanfaatkan tubuhnya secara efektif. Menerima berarti mengembangkan

physical self (bagian self yang berkaitan dengan keadaan tubuh) dan dapat menerima gambaran penampilan fisiknya (Zimbardo, 1992). Individu diharapkan tidak lagi bermasalah dalam menerima tubuhnya setelah memasuki masa dewasa (Green & Palfrey, 2008). Individu diharapkan tidak lagi memberikan perhatian berlebih pada gambaran fisiknya dan dapat memfokuskan diri pada tugas-tugas perkembangan lainnya yang muncul seiring dengan perkembangan dirinya menuju tahap dewasa (Hurlock, 1991).

Pada kenyataannya, remaja akhir masih ada yang belum puas dengan keadaan tubuhnya. Dibandingkan dengan laki-laki, wanita lebih peduli dengan bentuk tubuhnya, memperlihatkan ketidakpuasan akan penampilan fisiknya. Dacey (1982) juga mengemukakan bahwa perempuan lebih banyak mengalami ketidakpuasan akan bentuk tubuhnya dibandingkan dengan laki-laki, terutama dikarenakan ketidakpuasan akan berat badannya dan bentuk kakinya.

Munculnya ketidakpuasan akan bentuk tubuh dan tampilan fisik dikarenakan adanya perbedaan persepsi mengenai bentuk tubuh ideal seseorang dengan bentuk tubuh ideal yang telah dibentuk oleh masyarakat (Forbes, Adam-Curtis, Rade & Jaberg, 2001). Dari hasil penelitian yang dilakukan oleh Heinberg, Thompson & Stormer pada tahun 1995 menunjukkan bahwa bentuk tubuh ideal wanita yang diperoleh dari televisi dan media cetak akan berdampak pada ketidakpuasan akan bentuk tubuh pada penontonnya. Mereka juga menyatakan bahwa hanya dengan menunjukkan gambar wanita di majalah sudah menimbulkan perasaan tidak puas.

Seiring berkembangnya zaman, ditambah dengan kemajuan internet, media massa berkembang tidak hanya sebatas media cetak dan media elektronik. Media sosial sekarang ini menjadi bagian dari media massa. Karena bentuknya yang lebih ringan, media massa banyak digandrungi oleh remaja. Maka tidak heran jika dilihat dari preferensi terbesar penggunanya, pengguna terbanyak media sosial adalah remaja. Media sosial berbagai macam jenisnya, salah satunya adalah Instagram.

Instagram adalah sebuah aplikasi berbagi foto yang memungkinkan pengguna mengambil foto, menerapkan filter digital, dan membagikannya ke berbagai layanan jejaring sosial, termasuk milik Instagram sendiri. Kegunaan utama dari Instagram adalah sebagai tempat untuk mengunggah dan berbagi foto-foto kepada pengguna lainnya. Sistem sosial di dalam Instagram adalah dengan mengikuti akun pengguna lainnya, atau memiliki pengikut Instagram. Dengan demikian komunikasi antara sesama pengguna Instagram sendiri dapat terjalin dengan memberikan tanda suka dan juga mengomentari foto-foto yang telah diunggah oleh pengguna lainnya. Pengikut juga menjadi salah satu unsur yang penting, dimana jumlah tanda suka dari para pengikut sangat mempengaruhi apakah foto tersebut dapat menjadi sebuah foto yang populer atau tidak (www.instagram.com/faq). Oleh karena itu para remaja dan anak-anak zaman sekarang berlomba mengunggah foto sedemikian rupa agar mendapatkan banyak *like* dan dengan begitu pemilik *account* tersebut menjadi populer.

Dalam Instagram fitur yang ditampilkan dan diunggah oleh penggunanya sebagian besar berupa foto, dan ada beberapa pula yang berupa video dengan

durasi 15 detik. Penelitian mengenai *facebook* dan *envy* yang dilakukan oleh Hanna Krasnova dari Humbolt University Berlin pada tahun 2013, dikatakan bahwa seseorang dapat lebih melihat secara eksplisit dan implisit mengenai orang yang bahagia, kaya, dan sukses dari sebuah foto dibandingkan sebuah status. Sebuah foto dapat sangat kuat memprovokasi perbandingan sosial secara langsung, dan dapat memicu munculnya perasaan rendah diri. Karena menurut penelitian Hanna Krasnova (2013), kita tidak merasa iri hanya pada sebuah cerita.

Berkaitan dengan foto, penelitian yang dilakukan oleh US Glamour Magazine (2009) juga menemukan, bahwa 64% wanita mengatakan hanya dengan melihat foto wanita pada situs media sosial seperti *Facebook* dan *Instagram* dapat membuat mereka merasa buruk akan tubuh mereka. Alasannya adalah karena kita melakukan identifikasi kebanyakan dari pengguna sosial media lainnya. Dalam penelitian tersebut juga dikatakan bahwa 54% responden wanita antara usia 19 – 40 tahun merasa tidak senang dengan tubuh yang dimilikinya, serta 80 % responden mengatakan bahwa dengan melihat dirinya di kaca dapat membuatnya merasa sedih. Dari penelitian tersebut juga ditemukan bahwa semakin banyak waktu yang dihabiskan wanita untuk menggunakan sosial media, semakin merasa buruk pula akan tubuhnya.

Dengan adanya konsep ideal yang dipersepsikan oleh individu, akan membuat seseorang mengevaluasi tampilan aktual yang dimiliki saat ini. Ketika seseorang mengevaluasi tampilan fisiknya, akan menghasilkan suatu sikap yang berada pada rentang antara positif atau negatif terhadap fisiknya. Sikap yang terbentuk itulah yang disebut dengan citra tubuh (*body image*). *Body image*

dikonseptualisasikan sebagai konstruk multidimensional yang mencerminkan individu berpikir, merasakan, dan bertingkah laku berkaitan dengan atribut-atribut fisik individu tersebut (Morrison et.al, 2004). Penilaian positif atau negatif terhadap dirinya dipengaruhi oleh evaluasi terhadap fisiknya, yang berkaitan dengan konsep ideal yang berlaku pada saat itu.

Bagi para remaja yang memiliki tubuh kurang ideal terkadang ada perasaan malu dan minder akan diterima oleh lingkungan sosialnya. Hal tersebut merupakan persepsi negatif akan tubuhnya, karena individu memiliki konsep tertentu akan tubuh ideal, yang didapatkan dari pengumpulan atribut-atribut dari media sosial. Persepsi negatif remaja terhadap gambaran tubuh akan menghambat perkembangan kemampuan interpersonal dan kemampuan membangun hubungan yang positif dengan remaja lain Dacey dan Kenny (1982). Terutama bagi mereka yang berada pada usia remaja akhir, karena pada tahapan perkembangan selanjutnya yaitu tahapan dewasa, individu sudah harus menjalin hubungan romantis dengan lawan jenis. Menjalinkan hubungan romantis dengan lawan jenis harus didasari oleh persepsi positif bahwa tubuhnya menarik dan percaya bahwa orang lain akan menganggap dirinya menarik. Jika persepsi yang masih melekat adalah persepsi negatif, maka tugas perkembangan pada masa selanjutnya pun akan terhambat.

Berdasarkan apa yang telah dipaparkan peneliti, dapat dikatakan bahwa Instagram merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi *body image* seseorang. Disini peneliti ingin mengkaji mengenai bagaimana gambaran *body image* pada remaja putri usia 19-22 tahun pengguna Instagram.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif non eksperimental, yaitu penelitian kuantitatif dimana variabel bebas tidak dimanipulasi oleh peneliti (Christensen, 2011). Rancangan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif, dimana penelitian mencoba untuk mendeskripsikan sebuah fenomena, kejadian, atau situasi (Christensen, 2011). Tujuannya adalah menggambarkan secara sistematis, faktual, dan akurat mengenai fakta-fakta, sifat-sifat, serta hubungan antar fenomena yang diselidiki.

Partisipan

Subjek penelitian ini adalah remaja putri akhir usia 19-22 tahun pengguna Instagram aktif, yaitu mereka yang melakukan salah satu aktivitas di Instagram minimal satu hari sekali. Teknik sampling yang digunakan adalah *convenience sampling*. Jumlah sampel dalam penelitian ini adalah sebanyak 161 responden.

Pengukuran

Pengukuran variabel dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan alat ukur berbentuk kuisioner yang telah baku bernama *Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire-Appearance Scales* (MBSRQ-AS) versi 2000 (revisi ketiga) yang dikembangkan oleh Tomas F.Cash (Cash, 2000). Terdapat dua dimensi utama, dan 3 sub dimensi lainnya, yaitu; *Appearance Evaluation*, *Appearance Aorientation*, *Body Area Satisfaction* (BASS), *Overweight*

Preoccupation dan *Self-Classified Weight*. Kuisisioner ini terdiri dari 34 item pernyataan.

HASIL

Berdasarkan hasil pengolahan data dan analisis pembahasan mengenai *body image* responden, diperoleh simpulan sebagai berikut:

1. Secara keseluruhan, mayoritas remaja putri usia 19-22 tahun pengguna Instagram memiliki *body image* yang negatif. Hal ini terlihat dari kategori *body image* yang mayoritas negatif. *Body image* negatif ini dipersepsikan dari bagaimana seseorang mempersepsi tubuhnya. Responden yang memiliki *body image* negatif mempersepsi tubuhnya tidak menarik dan percaya bahwa orang lain juga melihat dirinya tidak menarik. Sedangkan responden yang memiliki *body image* positif mempersepsikan tubuhnya menarik dan percaya bahwa orang lain melihat tubuhnya menarik.
2. Instagram mempengaruhi individu dalam mengevaluasi tubuhnya, karena dari Instagram, individu mendapatkan contoh bagaimana gambaran tubuh yang ideal. Gambaran tubuh ideal tersebut yang nantinya dijadikan perbandingan terhadap tubuh aktual individu tersebut. Semakin jauh seseorang mempersepsikan tubuh aktual dengan gambaran tubuh idealnya maka semakin tidak puas pula individu terhadap tubuhnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Cash, Thomas F. *Body Image Assessment*. Diakses dari <http://www.body-images.com/assessments/> diunduh pada tanggal 20 Maret 2015 pukul 14.00 WIB.
- Cash, Thomas F. 2002. *Body Image : A Handbook of Theory, Research, and Clinical Practice*. New York: The Guilford Press.
- Cash, T. & Pruzinsky, T. 2002. *Body Image: A Handbook of Theory, Research, and Clinical Practice*. New York: Guilford Press.
- Cash, Thomas F. 2000. *Manual for the Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire* (3rd rev.) diakses dari www.body-images.com diunduh pada tanggal 20 Maret 2015 pukul 15.00 WIB.
- Christensen, Larry B. 2011. *Experimental Methodology 10th Edition*. Boston: Allyn and Bacon.
- Dacey, J. & Kenny, M. 1982. *Adolescence development*. Second edition. United States of America: Times Mirror Higher Education Group Inc.
- Green, M., & Palfrey, J. S. (Eds.). 2008. *Bright futures: Guidelines for health supervision of infants, children, and adolescents* (3rd ed.). Arlington, VA: National Center for Education in Maternal and Child Health.
- Heinberg, Thompson & Stormer. 1995. *Journal of Social Issues: The Media's Influence on Body Image Disturbance and Eating Disorders*. University of South Florida. Vol. 5, No. 2.
- Hurlock, E.B. 1991. *Adolecent Development*. Tokyo: McGraw-Hill, Kogakusha, Ltd.
- Krasnova, Hanna. 2013. *Journal: Envy on Facebook: A Hidden Threat to Users' Life Satisfaction*. University of Humboldt, Germany.
- Magazine, Glamour US diunduh dari <https://au.lifestyle.yahoo.com/marie-claire/news-and-vies/lates/a/25337780/study-says-instagram-is-bad-for-body-image/> pada tanggal 10 Juni 2015 19.15 WIB.
- Morrison, T.G; Kalin, R.; Morrison, A. M. 2004. *Body Image Evaluation and Body Image Investment Among Adolescents: A test of sociocultural and social comparison theories*. Diakses dari www.findarticles.com pada tanggal 15 Agustus 2015 pukul 11.00 WIB.

Santrock, J.W. 2004. *Adolescence*. New York: McGraw-Hill.

Steinberg, Laurence. 2002. *Adolescence*. 6th Edition. USA : McGraw Hill.

Zimbardo, Philip G. 1992. *Psychology and Life*. USA: Harper Collins.