

Literatur Review: Pengaruh Media Sosial Terhadap Citra Tubuh Pada Remaja

Aurellia Salsa Armilda^{1*} dan Pihasniwati²

^{1,2}Psikologi, Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta, Indonesia

*Corresponding Author: 21107010040@student.uin-suka.ac.id

Abstrak

Remaja merupakan masa peralihan dari masa kanak-kanak menuju dewasa. Dalam masa ini remaja akan banyak mengalami perubahan, baik fisik, kognitif, emosional, dan perkembangan sosial. Selain itu, remaja juga memiliki banyak tugas perkembangan salah satunya, yaitu menerima keadaan fisiknya. Namun paparan media sosial dapat menjadi tantangan bagi remaja untuk dapat menerima keadaan fisiknya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh media sosial terhadap citra tubuh pada remaja. Metode dalam penelitian ini adalah *systematic review* yang disusun berdasarkan *Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyzes* (PRISMA) dengan menggunakan dua database, yaitu PubMed dan SciSpace serta terbatas untuk artikel yang membahas pengaruh media sosial terhadap citra tubuh pada remaja, menggunakan bahasa Indonesia atau Inggris, dapat diakses secara penuh, berjenis *original research*, menggunakan metode kuantitatif atau *mixed method*, dan terpublikasi pada tahun 2019-2023. *Systematic review* ini menggunakan lima artikel terpilih yang sesuai dengan kriteria inklusi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa media sosial dapat memengaruhi pembentukan citra tubuh negatif pada remaja. Hal ini terjadi karena remaja cenderung membandingkan dirinya dengan konten yang ada di media sosial, menghabiskan terlalu banyak waktu di media sosial, menggunakan platform dengan visual yang menarik, serta banyaknya platform media sosial yang digunakan. Pada penelitian ini juga ditemukan bahwa meskipun media sosial memiliki dampak negatif terhadap citra tubuh pada remaja, baik laki-laki maupun perempuan, tetapi dampak tersebut lebih dirasakan oleh remaja perempuan dibandingkan laki-laki. Dengan begitu, dapat disimpulkan bahwa media sosial dapat membentuk citra tubuh negatif pada remaja, dengan dampak yang lebih besar dirasakan oleh remaja perempuan dibandingkan laki-laki.

Kata kunci: media sosial, citra tubuh, remaja.

Abstract

Adolescence is a transitional period from childhood to adulthood. During this period adolescents will experience many changes, both physical, cognitive, emotional, and social development. In addition, adolescents also have many developmental tasks, one of which is accepting their physical condition. However, social media exposure can be a challenge for adolescents to accept their physical condition. This study aims to determine the effect of social media on body image in adolescents. The method in this study is a systematic review compiled based on the Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyzes (PRISMA) using two databases, namely PubMed and SciSpace and limited to articles that discuss the influence of social media on body image in adolescents, using Indonesian or English, fully accessible, original research type, using quantitative or mixed methods, and published in 2019-2023. This systematic review used five selected articles that met the inclusion criteria. The results showed that social media can influence the formation of negative body image in adolescents. This happens because adolescents tend to compare themselves with content on social media, spend too much time on social media, use platforms with attractive visuals, and the number of

social media platforms used. This study also found that although social media has a negative impact on body image in adolescents, both male and female, the impact is felt more by female adolescents than male adolescents. Thus, it can be concluded that social media can shape negative body image in adolescents, with a greater impact felt by adolescent girls than adolescent boys.

Keywords: *social media, body image, adolescent.*

1. Pendahuluan

Masa remaja merupakan masa peralihan dari masa kanak-kanak menuju dewasa. Menurut Fatmawaty (2017) usia remaja berada pada rentang umur 12-21 tahun. Ini merupakan salah satu fase penting bagi kehidupan individu karena banyak perubahan yang terjadi dalam berbagai aspek kehidupan mereka. Pada masa ini, individu banyak mengalami perubahan fisik, kognitif, emosional, dan perkembangan sosial. Selain itu, menurut Havighurst (dalam Izzaty, dkk., 2008) pada periode ini remaja juga memiliki beberapa tugas perkembangan, salah satunya terkait kemampuan untuk menerima keadaan fisiknya dan menggunakan tubuhnya secara efektif. Hal ini menunjukkan bahwa tugasnya sebagai seorang remaja juga mengacu pada kemampuan menerima fisiknya atau memiliki citra tubuh yang positif sehingga ia akan memiliki kepercayaan diri yang lebih kuat serta merasa lebih mampu untuk mengeksplorasi identitas mereka, mengatasi tantangan yang muncul, dan berinteraksi secara positif dengan lingkungan sekitar mereka.

Akan tetapi, dalam mengembangkan citra tubuh yang positif remaja tak jarang menghadapi tantangan, salah satunya adalah paparan standar bentuk tubuh ideal yang cenderung tidak realistis yang sering kali muncul di media sosial. Media sosial diartikan sebagai platform berbasis web atau aplikasi yang mengakomodasi pengguna untuk bergabung, menjalin relasi, hingga mengembangkan interaksi sosial melalui pesan, gambar dan video secara mudah, praktis dan jangkauan yang tidak terbatas (Sidani, dkk., 2016). Saat ini media sosial yang cukup populer diantaranya, seperti Twitter, TikTok, Instagram, dan Pinterest. Banyaknya pengguna atau tokoh publik yang menggunakan media sosial untuk membuat konten yang mengarah pada bentuk tubuh ideal membuat remaja merasa tertekan serta mempengaruhi persepsinya terhadap tubuhnya. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Hasanah & Hidayati (2021) yang menunjukkan adanya kolerasi positif antara intensitas penggunaan media sosial Instagram dengan body image. Selain itu, perbandingan sosial dengan orang lain, terutama dengan teman sebaya atau tokoh publik yang mereka lihat di media sosial, dapat memperkuat perasaan tidak memadai atau kurangnya bentuk tubuh mereka.

Fenomena yang menunjukkan adanya peran media sosial terhadap pembentukan citra tubuh negatif juga terjadi dikarenakan fitur unik yang dimiliki oleh platform tersebut, seperti fitur yang mampu memberikan efek atau manipulasi untuk foto dan video yang diunggah sehingga menampilkan bentuk fisik yang ideal. Akibatnya, ini dapat berpengaruh pada kesehatan fisik maupun mental yang berkaitan dengan ketidakpuasan citra tubuh mereka sehingga memunculkan pandangan akan citra tubuh negatif (Tunga, 2022). Citra tubuh menurut Ramanda, dkk. (2019) adalah gambaran fisik atau bentuk tubuh individu yang diperoleh melalui penilaian terhadap dirinya sendiri yang kemudian menghasilkan perasaan puas atau tidak puas dengan keadaan tubuhnya. Citra tubuh juga mencakup bagaimana individu memandang, merasakan, berpikir, dan bertindak terkait tubuhnya dari kisanan

positif ataupun negatif (Cash, 2004). Dengan begitu, apabila individu memandang tubuhnya secara positif maka ia memiliki citra tubuh yang positif, sebaliknya, jika individu memandang tubuhnya secara negatif maka citra tubuh yang dimilikinya negatif. Hal itu juga tak terlepas dari adanya faktor-faktor yang memengaruhi citra tubuh, yaitu jenis kelamin, hubungan interpersonal, dan media massa, seperti media sosial (Cash & Pruzinsky, 2002). Adapun faktor-faktor lain yang memengaruhi, yaitu self esteem, perbandingan dengan orang lain dan keluarga (Melliana, 2006).

Thompson (dalam Utami, 2014) menjelaskan bahwa terdapat beberapa aspek terkait citra tubuh, yaitu persepsi terhadap bagian-bagian tubuh, penampilan secara keseluruhan, perbandingan dengan orang lain, dan sosial budaya. Selain itu, aspek-aspek terkait citra tubuh antara lain adalah evaluasi penampilan, orientasi penampilan, kepuasan terhadap bagian tubuh, kecemasan menjadi gemuk, dan pengkategorian ukuran tubuh (Cash, 2004). Penelitian yang dilakukan oleh Santikawati dkk., (2021) juga menunjukkan bahwa tingginya akses terhadap media sosial berpengaruh pada pembentukan citra tubuh individu. Dengan begitu, peneliti ingin mengetahui pengaruh media sosial terhadap citra tubuh pada remaja melalui kajian sistematis terhadap penelitian-penelitian yang sudah ada.

2. Metode

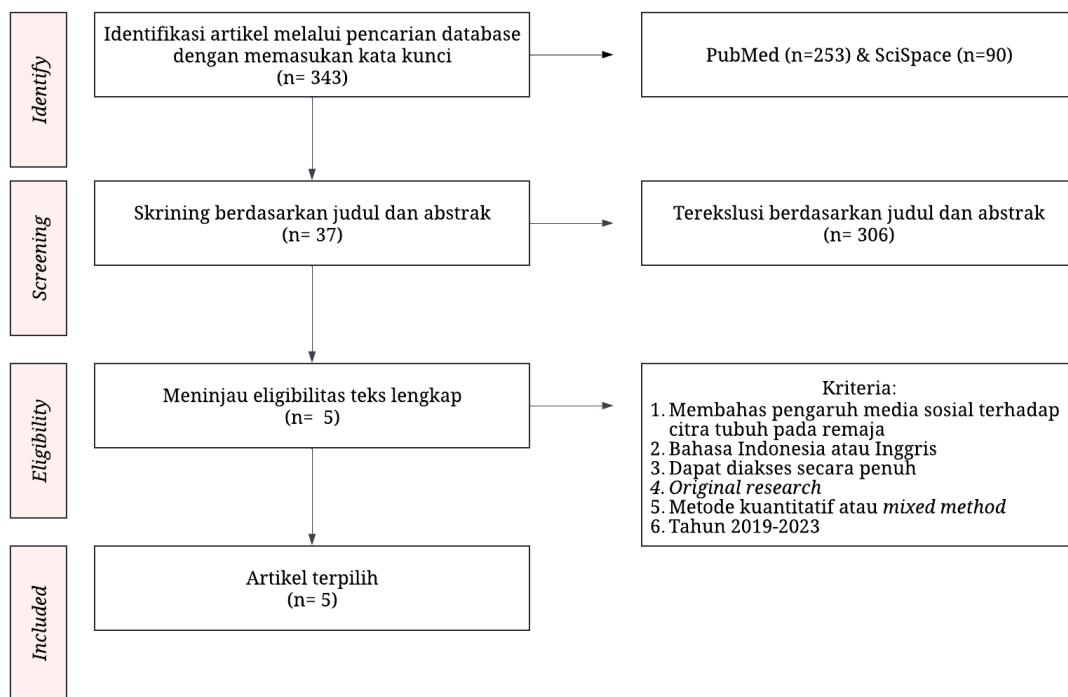
Tinjauan dilakukan untuk mengetahui bagaimana pengaruh media sosial terhadap citra tubuh pada remaja. Pertanyaan penelitian meliputi bagaimana pengaruh media sosial terhadap citra tubuh pada remaja, apakah frekuensi penggunaan media sosial berpengaruh terhadap citra tubuh mereka dan bagaimana perbedaan pengaruh media sosial terhadap citra tubuh remaja laki-laki dan perempuan. Penelitian ini disusun berdasarkan pendekatan *Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analysis* (PRISMA) sebagai pedoman dalam telaah literatur artikel. Subjek dalam penelitian ini adalah remaja. Artikel diperoleh melalui dua database, yaitu PubMed dan SciSpace dengan menggunakan kata kunci “*social media*” OR “*media sosial*” AND “*body image*” OR “*citra tubuh*” AND “*adolescent*” OR “*remaja*”. Dalam proses seleksi, artikel disaring dengan melihat judul dan abstrak, lalu disesuaikan dengan kriteria inklusi dan eksklusi yang ada, yaitu:

Tabel 1: Kriteria Inklusi dan Eksklusi.

Kriteria	Inklusi	Eksklusi
Topik	Membahas pengaruh media sosial terhadap citra tubuh pada remaja	Tidak mengandung bahasan terkait pengaruh media sosial terhadap citra tubuh pada remaja
Bahasa	Menggunakan bahasa Indonesia atau Inggris	Menggunakan bahasa selain bahasa Indonesia atau Inggris
Aksesibilitas	Artikel dapat diakses secara penuh	Artikel tidak dapat diakses secara penuh
Jenis	Artikel berjenis <i>original research</i>	Artikel berjenis <i>review, commentary</i> , atau tidak berjenis <i>original research</i> .
Metode	Menggunakan metode kuantitatif atau <i>mixed method</i>	Menggunakan metode kualitatif
Tahun	2019-2023	Selain tahun 2019-2023

Proses seleksi artikel dilakukan berdasarkan prinsip PRISMA sesuai pada diagram berikut:

Diagram 1: Alur *Systematic Literature Review*.



3. Hasil dan Pembahasan

Pencarian literatur awal melalui dua database menghasilkan 343 artikel, yaitu 253 dari Pubmed dan 90 dari SciSpace. Setelah meninjau abstrak dan judulnya, terpilih 37 artikel. Lalu diseleksi kembali relevansinya dengan kriteria inklusi maka terpilihlah 5 artikel.

Tabel 2: Hasil Tinjauan Pustaka.

Judul	Penulis & Tahun	Populasi & Sampel	Metode	Hasil
The Role of Social Media in Building Awareness Of Body	Jacqueline A. Rowiecka, Joanna Piotrowska, Szymon T. Dziuba, & Kacper Rowiecki. (2022)	190 remaja usia 16-19 tahun.	Kuantitatif: <i>survey cross-sectional</i>	Terdapat perbedaan yang signifikan antara gambaran diri ideal dengan keadaan diri sebenarnya pada remaja serta media sosial merupakan faktor penting dalam menciptakan citra tubuh.
Body Image: A Study Concerning	Marilyn Phan & Ana Dinh. (2022)	160 siswa laki-laki dan	Kuantitatif:	Media sosial memiliki dampak negatif terhadap citra tubuh,

Teenage Social Media Involvement and Body Satisfaction		perempuan di SMA daerah pinggiran kota besar di California Selatan	<i>survey cross-sectional</i>	tetapi perempuan terkena dampak yang lebih signifikan dibandingkan laki-laki.
Social Media Use and Body Image Issue Among Adolescent in a Vulnerable Louisiana Community	Caroline E. Sagrera et al. (2022)	5,070 siswa laki-laki dan perempuan di Northwest Louisiana dengan rentang usia 14-19 tahun.	Kuantitatif: <i>survey cross-sectional</i>	Media sosial memiliki dampak negatif terhadap citra tubuh remaja, terutama di kalangan perempuan, dan menunjukkan bahwa jenis platform media sosial yang sangat visual dapat mempengaruhi tingkat masalah citra tubuh. Selain itu, efek negatif dari media sosial ini berlaku luas, mempengaruhi remaja dari berbagai latar belakang budaya dan sosial ekonomi.
Early adolescent social media-related body dissatisfaction: Associations with depressive symptoms, social anxiety, peers, and celebrities	Linda Charmaraman, Amanda M. Richer, Cindy Liu, Alicia Doyle Lynch, & Megan A. Moreno. (2021)	700 siswa usia 11-14 tahun di di Amerika Timur Laut	Kuantitatif Deskriptif: <i>cross-sectional pilot survey</i>	Sebanyak 19% dari subsampel mengalami ketidakpuasan terhadap citra tubuh. Individu yang merasa tidak puas dengan citra tubuh mereka cenderung lebih sering memeriksa media sosial. Kekhawatiran paling umum terkait citra tubuh meliputi perasaan tidak cukup kurus, tidak cukup menarik, dan ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh, rambut, dan wajah. Secara umum, menunjukkan konsekuensi negatif terhadap kesehatan sosio-emosional bagi remaja yang terpapar konten tertentu di media sosial, khususnya gambar selebriti.
Social Comparisons on Social Media: Online Appearance-Related Activity and Body Dissatisfaction in Adolescent Girls	M. Scully, L. Swords & E. Nixon. (2020)	210 siswa perempuan dari 3 sekolah di Irlandia dengan rentang usia 12-17 tahun.	Kuantitatif: <i>cross-sectional self-report measures</i>	Ketidakpuasan tubuh berhubungan signifikan dengan waktu yang dihabiskan untuk melakukan perbandingan sosial di media sosial.

3.1. Pengaruh media sosial terhadap citra tubuh pada remaja

Pembentukan citra tubuh pada remaja sering kali dipengaruhi oleh paparan tubuh ideal yang ada di media sosial, terlebih pada terbentuknya citra tubuh negatif. Hal ini karena remaja cenderung sering membandingkan dirinya dengan foto postingan yang ada di media sosial dan ini berlaku bagi remaja laki-laki dan perempuan dengan persentase 78% dan 80% (Jacqueline et al., 2022). Sejalan dengan hal itu, ketidakpuasan atau perasaan negatif terhadap tubuh berhubungan secara signifikan dengan untuk melakukan perbandingan sosial di media sosial (Scully et al., 2023). Selain itu, banyaknya media yang memunculkan konten tubuh ideal dapat dengan mudah memunculkan pikiran negatif di kalangan remaja terhadap citra tubuhnya sehingga berpengaruh pada kepuasan tubuhnya (Phan & Dinh, 2022).

Paparan konten media sosial yang berpengaruh pada citra tubuh remaja diantaranya, yaitu foto selebriti (54%), foto teman (53%) atau foto seseorang yang tidak mereka kenal (37%), serta komentar tentang tubuh/bentuk/tipe mereka sendiri (11%) atau orang lain (26%) inilah yang memicu munculnya pikiran negatif tentang tubuh mereka sehingga memunculkan citra tubuh negatif (Charmaraman, et al., 2021). Selanjutnya, jenis platform media sosial yang sangat visual, seperti Pinterest, Snapchat, TikTok, dan YouTube juga memengaruhi permasalahan terkait citra tubuh dibandingkan yang secara visual rendah (Sagrera et al., 2022). Lalu kekhawatiran yang sering kali muncul terkait citra tubuh akibat media sosial pada remaja perempuan antara lain, yaitu adanya anggapan bahwa tubuhnya kurang kurus (64%), kurang cukup menarik (63%) dan tidak menyukai bentuk tubuh (59%), sedangkan pada remaja laki-laki adalah tidak menyukai bentuk tubuh (73%), tidak cukup kurus (55%), dan tidak cukup menarik (46%) atau tidak menyukai wajah/rambut (46%) (Charmaraman, et al., 2021).

3.2. Pengaruh frekuensi penggunaan media sosial terhadap citra tubuh remaja

Penggunaan media sosial secara intens sering kali berdampak negatif pada citra tubuh remaja. Hal ini ditunjukkan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Sagrera et al. (2022) bahwa remaja yang memainkan media sosial selama 2 jam atau lebih dalam sehari mempunyai peluang 1,59 lebih besar untuk merasakan permasalahan mengenai citra tubuh dibandingkan remaja yang memainkannya kurang dari 2 jam. Lalu, frekuensi paparan konten media sosial juga dapat dilihat dari banyaknya platform media sosial yang digunakan, seperti penggunaan lebih dari empat platform media sosial dapat memunculkan peluang dua kali lebih besar untuk mengalami permasalahan terkait citra tubuh (Sagrera et al., 2022). Selain itu, juga diketahui bahwa remaja yang memiliki persepsi negatif atau merasa tidak puas akan tubuhnya cenderung lebih banyak menggunakan waktunya untuk memeriksa media sosial, terlebih apabila remaja berteman dengan figur publik di media sosialnya (Charmaraman, et al., 2021).

3.3. Perbedaan pengaruh media sosial terhadap citra tubuh pada remaja laki-laki dan perempuan

Penelitian yang dilakukan oleh Segrera et al. (2022) menunjukkan bahwa baik remaja perempuan maupun laki-laki sama-sama melaporkan secara mandiri permasalahan terkait citra tubuh ketika semakin lama menggunakan media sosial. Selanjutnya, hasil penelitian Scully et al. (2023), berdasarkan jenis platform media sosial yang sangat visual, penggunaan Pinterest di kalangan remaja perempuan dan laki-laki sama-sama menunjukkan peluang peningkatan pelaporan terkait masalah citra tubuh. Penelitian yang dilakukan oleh Phan & Dinh (2022) juga menunjukkan bahwa media sosial memiliki dampak negatif terhadap citra tubuh pada remaja, tetapi perempuan terkena dampak yang lebih signifikan dibandingkan laki-laki. Hal ini karena informasi yang kerap muncul di media sosial menggambarkan standar kecantikan yang sulit dicapai. Selain itu, sebanyak 73,75% remaja perempuan memiliki keinginan untuk mengubah penampilannya karena adanya tekanan dari media sosial, sedangkan 63,75% remaja laki-laki merasa sebaliknya. Tidak hanya itu, 78,75% remaja perempuan cenderung sering membandingkan tubuhnya dengan yang ada di media sosial, bahkan 57,5% diantaranya ingin tubuhnya mirip dengan figur publik yang ada di media sosial. Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian Charmaraman, et al. (2021) bahwa lebih banyak remaja perempuan (84%) yang melaporkan ketidakpuasan akan tubuh atau memiliki citra tubuh negatif akibat media sosial dibandingkan remaja laki-laki (16%). Penelitian lain yang dilakukan oleh Segrera et al. (2022) juga menunjukkan bahwa lebih banyak remaja perempuan yang melaporkan permasalahan terkait citra tubuh dikarenakan media sosial dibandingkan remaja laki-laki, yaitu dengan persentase sebanyak 77,6% remaja perempuan dan 18% remaja laki-laki.

4. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan, dapat disimpulkan bahwa media sosial dapat memengaruhi pembentukan citra tubuh negatif pada remaja. Hal ini terjadi karena remaja, baik laki-laki maupun perempuan, cenderung membandingkan diri mereka dengan foto-foto atau konten di media sosial, yang berdampak pada ketidakpuasan dan perasaan negatif terhadap tubuh mereka. Paparan konten media sosial seperti foto selebriti, teman, atau orang yang tidak dikenal, serta komentar tentang tubuh merupakan jenis konten yang paling berpengaruh dalam pembentukan citra tubuh negatif remaja. Selain itu, penggunaan platform media sosial yang sangat visual seperti Pinterest, Snapchat, TikTok, dan YouTube, penggunaan lebih dari empat platform media sosial, serta penggunaan media sosial yang intens terutama lebih dari dua jam sehari, ketiganya berkontribusi cukup besar terhadap peningkatan masalah citra tubuh pada remaja. Secara keseluruhan, media sosial memiliki dampak negatif terhadap citra tubuh pada remaja, baik laki-laki maupun perempuan. Namun, dampak tersebut lebih dirasakan oleh remaja perempuan dibandingkan laki-laki.

Daftar Pustaka

- Cash, T. F. (2004). Body image: Past, present, and future. *Body image*, 1(1), 1-5. [https://doi.org/10.1016/S1740-1445\(03\)00011-1](https://doi.org/10.1016/S1740-1445(03)00011-1)
- Cash, T. F., & Pruzinsky, T. (2002). Future challenges for body image theory, research, and clinical practice. *Body image: A handbook of theory, research, and clinical practice*, 1, 509-516.

- Charmaraman, L., Richer, A. M., Liu, C., Lynch, A. D., & Moreno, M. A. (2021). Early adolescent social media–related body dissatisfaction: associations with depressive symptoms, social anxiety, peers, and celebrities. *Journal of Developmental & Behavioral Pediatrics, 42*(5), 401-407. <https://doi.org/10.1097/DBP.0000000000000911>
- Fatmawaty, R. (2017). Memahami psikologi remaja. *Reforma: Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran, 6*(2). <https://doi.org/10.30736/rfma.v6i2.33>
- Hasanah, U., & Hidayati, B. M. R. (2021). Intensitas Penggunaan Media Sosial Instagram Terhadap Body Image. *IDEA: Jurnal Psikologi, 5*(2), 115-131.
- Izzaty, R. E, dkk. (2008). *Perkembangan peserta didik*. Yogyakarta: UNY Press.
- Jacqueline, A., Rowiecka., J., Piotrowska., Szymon, Dziuba., Kacper, Rowiecki. (2022). The Role of Social Media in Building Awareness of Body. *System Safety, 4*(1):186-195. <https://doi.org/10.2478/czoto-2022-0020>
- Melliana, A. (2006). *Menjelajah tubuh perempuan dan mitos kecantikan*. Yogyakarta: LkiS
- Phan, M., & Dinh, A. (2022). Body Image: A Study Concerning Teenage Social Media Involvement and Body Satisfaction. *Journal of Student Research, 11*(1). <https://doi.org/10.47611/jsrhs.v11i1.2281>
- Ramanda, R., Akbar, Z., & Wirasti, R. M. K. (2019). Studi kepustakaan mengenai landasan teori body image bagi perkembangan remaja. *JURNAL EDUKASI: Jurnal Bimbingan Konseling, 5*(2), 121-135. <http://dx.doi.org/10.22373/je.v5i2.5019>
- Sagrera, C. E., Magner, J., Temple, J., Lawrence, R., Magner, T. J., Avila-Quintero, V. J., ... & Murnane, K. S. (2022). Social media use and body image issues among adolescents in a vulnerable Louisiana community. *Frontiers in Psychiatry, 13*, 1001336. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2022.1001336>
- Scully, M., Swords, L., & Nixon, E. (2023). Social comparisons on social media: online appearance-related activity and body dissatisfaction in adolescent girls. *Irish Journal of Psychological Medicine, 40*(1), 31-42. <https://doi.org/10.1017/ipm.2020.93>
- Sidani, J. E., Shensa, A., Hoffman, B., Hanmer, J., & Primack, B. A. (2016). The association between social media use and eating concerns among US young adults. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics, 116*(9), 1465-1472. <https://doi.org/10.1016/j.jand.2016.03.021>
- Tunga, T. L. E. (2022). Gangguan Makan pada Remaja Dipengaruhi Oleh Media Sosial Melalui Citra Tubuh Negatif. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada, 11*(1), 1-9. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v11i1.684>