



## Pengaruh Media Sosial Terhadap Citra Tubuh Pada Remaja Dan Dewasa Awal

Titin Sutini <sup>1</sup>, Etika Emaliyawati <sup>1</sup>, Nunung Siti Sukaesih <sup>2</sup>, Elda Regita Dewi <sup>3</sup>, Melin Alawiyah <sup>3</sup>, Zulfa Faridah <sup>3</sup>

<sup>1</sup> Fakultas Keperawatan, Universitas Padjadjaran, Indonesia

<sup>2</sup> Prodi Keperawatan, Universitas Pendidikan Indonesia, Jawa Barat, Indonesia

<sup>3</sup> Mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Padjadjaran, 45360, Jawa Barat, Indonesia

### INFORMASI

### ABSTRACT

Korespondensi:

[t.sutini@unpad.ac.id](mailto:t.sutini@unpad.ac.id)



*Objective: this literature study was compiled to determine the effect of the use of social media on individual perceptions regarding body image.*

*Methods: This research is a rapid literature review. The literature search process uses the PICO approach in three data sources, namely Google Scholar, PubMed, and EbscoHost. Inclusion criteria included a population of adolescents and early adults, articles spanning the last five years, full articles, and in English or Indonesian. The articles obtained were then tested for feasibility using JBI Critical Appraisal Tools.*

*Results: Based on the search results, 330 articles were obtained which then went through a selection process so that 4 articles were analyzed with a total sample of 1263 respondents aged 13-26 years who had body image disorders.*

*Conclusion: Social media has more negative influence on a person's perception of his body, compared to positive influence*

*Keywords:*

Adolescence, Body Image,  
Early Adulthood, Social  
Media

## PENDAHULUAN

Gangguan citra tubuh merupakan suatu perubahan persepsi tentang penampilan, struktur, dan fungsi fisik individu (Indonesia, 2016). Citra tubuh (*body image*) merupakan gambaran mental seseorang terhadap bentuk dan ukuran tubuhnya, bagaimana seseorang mempersepsi dan memberikan penilaian atas apa yang dia rasakan terhadap ukuran dan bentuk tubuhnya, dan atas bagaimana kira-kira penilaian orang lain terhadap dirinya. Selain itu, gangguan citra tubuh juga diartikan sebagai persepsi negatif tentang tubuh yang diakibatkan oleh perubahan ukuran bentuk, struktur, fungsi, keterbatasan, makna dan objek yang sering berhubungan dengan tubuh (Riyanto et al., 2020). Sehingga dapat disimpulkan bahwa gangguan citra tubuh adalah pandangan negatif dari individu terhadap ketidakpuasan tubuh, seperti bentuk dan ukuran tubuhnya. Gangguan citra tubuh dapat terjadi akibat berbagai faktor, seperti perubahan fungsi tubuh, perubahan fungsi kognitif, ketidaksesuaian budaya dan sosial, serta transisi perkembangan (Indonesia, 2016).

Perkembangan jaman yang semakin erat berkaitan dengan teknologi ini menjadikan individu tidak dapat lepas dari paparan sosial media. Berdasarkan data pengguna internet dunia yang dikeluarkan oleh *International Telecommunication Union* (ITU) pada tahun 2019, didapatkan bahwa sebanyak 4,1 milyar penduduk di dunia sudah menggunakan internet dengan rata-rata waktu penggunaan selama 6 jam dalam sehari (Dong et al., 2020). Di Indonesia, berdasarkan data dari hasil survey Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) pada tahun 2020 terjadi peningkatan pengguna internet sebanyak 8,9% yaitu 73,7% penduduk menggunakan internet di tahun 2019-2020 dan menghabiskan waktu selama rata-rata 8 jam sehari untuk menggunakan internet. APJII juga menyatakan bahwa pengguna cenderung untuk mendapatkan penerimaan orang lain dalam menjalin hubungan interpersonal intim (Sari et al., 2017).

Selain individu memiliki kecenderungan untuk belajar mengenai standar penampilan tubuh ideal melalui stereotipe yang muncul di media sosial yang menampilkan para selebriti, publik figur, atau teman-teman terdekat. Salah satu alasan yang mendasari hubungan sosial media dengan citra tubuh secara teoritis adalah besarnya kampanye dan *exposure* yang ditayangkan dalam berbagai media komersial yang dapat dilihat individu di setiap harinya. Hal-hal tersebut tidak jarang menghasilkan pikiran-

pikiran yang akan membandingkan diri sendiri dengan sosok yang dilihat di layar media sosial yang pada akhirnya dapat mempengaruhi persepsi individu terhadap citra tubuhnya (Pendry & Salvatore, 2015). Berdasarkan hal-hal yang disebutkan di atas, studi literatur ini disusun untuk mengetahui pengaruh dari penggunaan media sosial terhadap persepsi individu terkait citra tubuhnya. Internet di Indonesia ini didominasi oleh remaja usia 15-19 tahun dan penduduk usia 24-35 tahun (APJII, 2019).

Lamanya paparan dan penggunaan internet dan media sosial tersebut tentunya dapat memberikan dampak bagi individu, terlebih bagi kalangan remaja. Menurut Hurlock (1980) dalam (Leigh & Clark, 2018) remaja memiliki beberapa tugas perkembangan antara lain, mencapai hubungan baru dan yang lebih matang dengan teman sebaya, mencapai peran sosial, menerima keadaan tubuh, mengharap dan mencapai perilaku sosial yang bertanggung jawab, mencapai kemandirian emosional, mempersiapkan karir, mempersiapkan perkawinan dan keluarga, serta memperoleh seperangkat nilai dan sistem etis sebagai pegangan untuk berperilaku mengembangkan ideologi. Dalam rangka menciptakan hubungan yang lebih matang dengan teman sebaya dan lingkungan sosial, penilaian dari orang lain akan fisik diri dapat mempengaruhi citra tubuh yang dimiliki karena pada masa remaja dan dewasa awal individu memiliki

## METODE

Desain penelitian yang digunakan adalah *Rapid Review* yang merupakan bentuk sintesis dari penelitian yang sudah dilakukan sebelumnya dan dapat memberikan informasi yang lebih cepat dibandingkan dengan metode *Systematic Review*. Pelaksanaan *Rapid Review* ini dilakukan berdasarkan protokol penelitian oleh *Cochrane Rapid Reviews Protocol* (Garrity et al., 2021). Pemeriksaan artikel dilakukan berdasarkan alur diagram PRISMA (*Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses*) (Bird, 2019).

### *Eligibility Criteria*

Kriteria inklusi yang digunakan dalam penelitian ini adalah remaja dan dewasa awal, penggunaan media sosial, gangguan citra tubuh, artikel penelitian RCT dan kuasi eksperimen, artikel berbahasa Indonesia atau Inggris, dipublikasikan dalam rentang lima tahun terakhir, dan artikel lengkap. Sedangkan, kriteria eksklusi meliputi populasi anak-anak dan lansia, artikel literatur, komentar, dan studi protokol.

**Outcome**

Luaran dari penelitian ini adalah artikel *rapid review* yang berisi pengaruh media sosial terhadap gangguan citra tubuh pada remaja dan dewasa awal. Literature Search Study Identification Penyusunan rapid review ini diawali dengan merumuskan pertanyaan penelitian menggunakan pedoman PICO yang menghasilkan kata kunci yang digunakan untuk pencarian artikel. Kata kunci dirancang menggunakan bahasa inggris dengan menggunakan Major and alternative terms sehingga didapatkan “Social media” AND “Disturbed body image” OR “Body image” AND “Teenager” OR “Adolescent”. Sementara kata kunci dalam bahasa Indonesia adalah “Media Sosial” DAN “Citra tubuh” ATAU “Gangguan citra tubuh” DAN “Remaja”. Pencarian artikel dilakukan pada tiga database, yaitu Google Scholar, EBSCO, dan PubMed.

karena tidak sesuai dengan judul penelitian sebanyak 319. Tahap selanjutnya yang dilakukan, yaitu melakukan proses analisis mendalam secara *full-text* dan didapatkan 4 artikel yang sesuai. Kemudian, tahap terakhir yang dilakukan adalah melakukan proses *critical appraisal* menggunakan instrumen *Joanna Briggs Institute* (JBI) dan didapatkan 4 artikel yang akan dianalisis lebih lanjut. Suatu artikel dikatakan layak jika memenuhi penilaian > 50%.

**Data Synthesis**

Setelah proses penyeleksian artikel secara komprehensif, selanjutnya dilakukan sintesis data dari artikel yang didapatkan untuk mendapatkan temuan baru dari hasil peninjauan literatur ini.

**HASIL**

Sebanyak 4 artikel penelitian terpilih berdasarkan kriteria dan dilakukan review terhadap pengaruh sosial media terhadap gangguan citra tubuh pada remaja. Artikel penelitian yang terpilih membahas berbagai pengaruh yang muncul terhadap gangguan citra tubuh. Pada lokasi penelitian, 3 artikel diterbitkan di Kanada, dan 1 artikel diterbitkan di Australia. Tahun rilis keempat artikel tersebut adalah pada tahun 2018 dan 2021. Semua artikel yang terpilih merupakan artikel jurnal kuantitatif, dimana semuanya memiliki metode penelitian *Randomized Controlled Trials*.

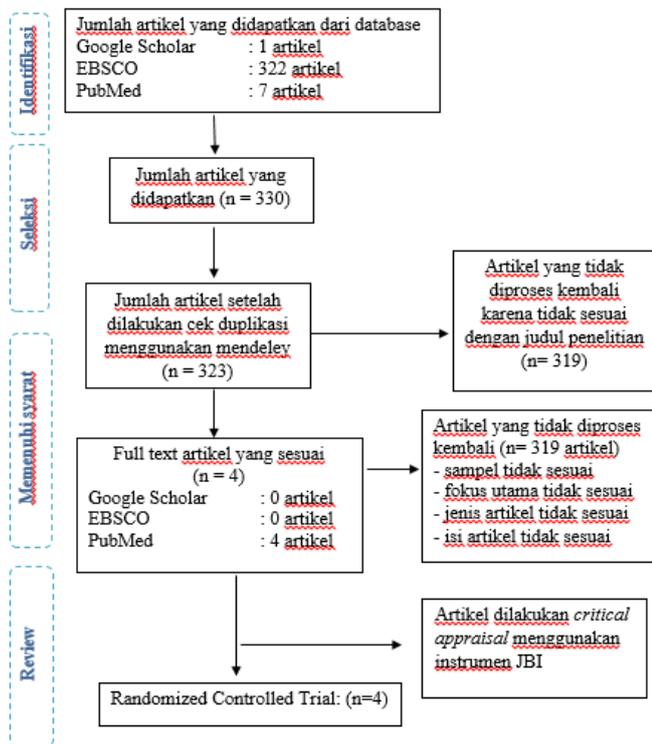
**Critical Appraisal**

*Critical Appraisal* telaah kritis menggunakan *JBI Critical Appraisal for Randomized Controlled Trials*, yang masuk ke dalam kriteria inklusi berjumlah 4 artikel. Pembahasan masing-masing artikel dapat dilihat pada Tabel 1.

**Hasil Rapid Review**

Hasil *Rapid Review* pada 4 artikel, penulis menemukan pengaruh penggunaan sosial media terhadap munculnya gangguan citra tubuh dikalangan remaja. Setiap hasil yang ditemukan menghasilkan 4 tema besar yaitu pengaruh paparan gambar model di Instagram, perbandingan penampilan dengan model di Instagram, literasi mengenai sosial media, dan pengaruh memposting selfie di sosial media.

Bagan 3. 1 Bagan Alur Prisma



**Data extraction**

Pemeriksaan article dilakukan dengan tahapan awal yaitu mencari disesuaikan dengan kata kunci dan didapatkan sebanyak 330. Jumlah artikel setelah dilakukan cek duplikasi menggunakan mendeley sebanyak 323. Artikel yang tidak diproses kembali

Tabel 1. Hasil Skiring *JBI Critical Appraisal Tools*

| Penulis, Tahun Publikasi | Skor <i>JBI Critical Appraisal Checklist (The Joanna Briggs Institute 2017) %</i> | Hasil Skrining |
|--------------------------|---|----------------|
| McComb et al. (2021)     | 76,9 % (10/13)  | Kualitas Bagus |
| McComb et al. (2021)     | 69,2 % (9/13)   | Kualitas Cukup |
| Gordon et al. (2021)     | 61,5 % (8/13)   | Kualitas Cukup |
| Mills et al. (2018)      | 69,2% (9/13)  | Kualitas Cukup |

Temuan pada tematik pertama adalah keterangan penafian diri tidak efektif dalam mencegah perubahan negatif dalam citra tubuh dan suasana hati setelah terpapar gambar ideal kurus di Instagram. Praktik manipulasi foto memoderasi efek penafian diri. Untuk wanita yang sering mengedit foto mereka sendiri, penafian diri tertentu dapat mencegah perbandingan tubuh kepada orang lain. Di semua kondisi, paparan gambar mengakibatkan penurunan kepuasan tubuh, kemungkinan membandingkan tubuh seseorang dengan tubuh orang lain, kebahagiaan, kepercayaan diri, dan kecemasan.

Temuan pada tematik kedua adalah perbandingan penampilan dengan model Instagram mengakibatkan penurunan kepercayaan diri dan peningkatan ketidakpuasan berat badan dan ketidakpuasan penampilan pada sampel wanita muda. Wanita muda yang sangat perfeksionis tentang penampilan mereka relatif lebih rentan terhadap kepercayaan diri yang lebih rendah, dan lebih banyak ketidakpuasan penampilan dan ketidakpuasan berat badan setelah membandingkan diri mereka dengan model Instagram yang diidealkan.

Temuan pada tematik ketiga adalah literasi sosial media memberikan pengaruh positif yang lebih tinggi terhadap persepsi citra tubuh pada remaja putri.

Temuan pada tematik keempat adalah mengambil dan memposting selfie di media sosial akan menurunkan suasana hati dan memperburuk citra diri. Wanita yang memiliki kesempatan untuk mengambil kembali dan memodifikasi selfie mereka sebelum mempostingnya ke media sosial masih mengalami penurunan mood dan kecemasan yang serupa dengan reaksi mereka yang tidak dapat *me-retouch* foto mereka.

**PEMBAHASAN**

**Pengaruh Paparan Gambar Model di Instagram**

Temuan pada tematik pertama adalah keterangan penafian diri tidak efektif dalam mencegah perubahan negatif dalam citra tubuh dan suasana hati setelah terpapar gambar ideal kurus di Instagram. Praktik manipulasi foto memoderasi efek penafian diri. Untuk wanita yang sering mengedit foto mereka sendiri, penafian diri tertentu dapat mencegah perbandingan tubuh kepada orang lain.

Secara keseluruhan, hasilnya menunjukkan bahwa pembuat kebijakan harus menerapkan strategi berbasis bukti lainnya untuk mencegah ketidakpuasan tubuh yang ditimbulkan oleh citra media ideal yang tipis, karena bukti eksperimental yang meningkat menunjukkan bahwa penafian sebagian besar tidak membantu.

**Perbandingan Penampilan dengan Model di Instagram**

Pada tematik kedua didapatkan perbandingan penampilan yang diinduksi secara eksperimental dengan citra tubuh ideal di Instagram mengakibatkan penurunan kepercayaan diri dan peningkatan ketidakpuasan berat badan dan ketidakpuasan penampilan pada sampel wanita muda. Wanita muda yang sangat perfeksionis tentang penampilan mereka relatif lebih rentan terhadap kepercayaan diri yang lebih rendah, dan lebih banyak ketidakpuasan penampilan dan ketidakpuasan berat setelah membandingkan diri mereka dengan model Instagram yang diidealkan. Ini karena kecenderungan mereka, untuk mengatasi perbandingan ini dengan merenungkan dan membuat rencana tentang betapa berbedanya tubuh mereka dari tubuh ideal para model.

Hasil ini menunjukkan bahwa kepribadian dan cara mengatasi keduanya memainkan peran penting dalam bagaimana citra tubuh wanita muda dipengaruhi oleh

Tabel 2. Matrik Analisa Artikel yang Digunakan

| Penulis, Judul   | Desain Penelitian | Hasil  |
|--|-------------------|--|
| McComb, S. E., Gobin, K. C., & Mills, J. S. (2021).<br><br>The effects of self-disclaimer Instagram captions on young women's mood and body image: The moderating effect of participants' own photo manipulation practices. <i>Body image</i> , 38, 251-261.   | RCT               | Di semua kondisi, paparan gambar mengakibatkan penurunan kepuasan tubuh, kemungkinan membandingkan tubuh seseorang dengan tubuh orang lain, kebahagiaan, kepercayaan diri, dan kecemasan. Tidak ada pengaruh yang signifikan dari jenis penafian pada citra tubuh atau suasana hati, dan oleh karena itu tidak ada jenis penafian diri yang memiliki efek perbaikan. Namun, penafian khusus lebih unggul dari penafian lainnya dalam mengurangi kemungkinan membandingkan tubuh seseorang dengan tubuh orang lain, untuk wanita yang suka memanipulasi foto. |
| McComb, S. E., & Mills, J. S. (2021).<br><br>Young women's body image following upwards comparison to Instagram models: The role of physical appearance perfectionism and cognitive emotion regulation. <i>Body image</i> , 38, 49-62.   | RCT               | Perbandingan penampilan dengan model mengakibatkan kepercayaan diri yang lebih rendah dan peningkatan penampilan dan ketidakpuasan berat badan. Perfeksionisme penampilan fisik sifat tinggi meramalkan kepercayaan diri yang lebih rendah dan ketidakpuasan berat badan yang lebih tinggi dan ketidakpuasan penampilan, dan hubungan ini dimediasi oleh keterlibatan dalam perenungan dan bencana.  |
| Gordon, C. S., Jarman, H. K., Rodgers, R. F., McLean, S. A., Slater, A., Fuller-Tyszkiewicz, M., & Paxton, S. J. (2021).<br><br>Outcomes of a Cluster Randomized Controlled Trial of the SoMe Social Media Literacy Program for Improving Body Image-Related Outcomes in Adolescent Boys and Girls. <i>Nutrients</i> , 13(11), 3825. | RCT               | Tidak terdapat perbedaan hasil yang signifikan antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol pada peningkatan citra tubuh. Kelompok intervensi tidak mengalami peningkatan yang signifikan kepuasan terhadap bentuk dan citra tubuh dan gejala depresi. Prosedur SoMe yang mengkritik postingan sosial media justru membuat partisipan membandingkan dirinya dengan para selebriti atau figur yang mereka kritik. Namun, hasil menunjukkan bahwa partisipan remaja putri mengalami perbaikan yang lebih tinggi dibandingkan remaja putra.                  |

Mills, J. S., Musto, S., Williams, L., & Tiggemann, M. (2018).  
 “Selfie” harm: Effects on mood and body image in young women.  
 Body image, 27, 86-92.

RCT

Mengambil dan memposting selfie di media sosial akan menurunkan suasana hati dan memperburuk citra diri. Wanita yang memiliki kesempatan untuk mengambil kembali dan memodifikasi selfie mereka sebelum mempostingnya ke media sosial masih mengalami penurunan mood dan kecemasan yang serupa dengan reaksi mereka yang tidak dapat me- retouch foto mereka.

Partisipan yang mengambil dan mengunggah foto selfie ke media sosial, tanpa opsi untuk retouch atau mengambil banyak foto, merasa lebih cemas, kurang percaya diri, dan kurang menarik secara fisik setelahnya, dan perbedaan ini secara signifikan lebih besar daripada kondisi kontrol (yaitu, membaca netral artikel berita online) partisipan remaja putri mengalami perbaikan yang lebih tinggi dibandingkan remaja putra.

Mills, J. S., Musto, S., Williams, L., & Tiggemann, M. (2018).  
 “Selfie” harm: Effects on mood and body image in young women.  
 Body image, 27, 86-92.

RCT

Mengambil dan memposting selfie di media sosial akan menurunkan suasana hati dan memperburuk citra diri. Wanita yang memiliki kesempatan untuk mengambil kembali dan memodifikasi selfie mereka sebelum mempostingnya ke media sosial masih mengalami penurunan mood dan kecemasan yang serupa dengan reaksi mereka yang tidak dapat me- retouch foto mereka.

perbandingan dengan tipe tubuh ideal di media sosial. Intervensi klinis untuk ketidakpuasan tubuh yang diperburuk oleh perbandingan berbasis penampilan ke atas harus menargetkan pengurangan strategi koping kognitif yang tidak membantu dan peningkatan penggunaan strategi koping yang membantu.

### Literasi Sosial Media

Pada tematik ini dijumpai temuan secara keseluruhannya sederhana dalam hal efek intervensi. Namun hal ini sangat penting mengingat sifat singkat dari intervensi dan sifat universal. Secara khusus, temuan di antara anak perempuan menunjukkan bahwa intervensi itu berharga dalam mengatasi pengendalian pola makan dan gejala depresi pada 6 bulan tindak lanjut. Lebih sedikit efek positif yang muncul di antara anak laki-laki. Bersama-sama, temuan ini memberikan dukungan awal untuk intervensi literasi media sosial berbasis sekolah, khususnya di kalangan remaja perempuan.

### Mengunggah Selfie di Sosial Media

Mengunggah *selfie* di media sosial berbahaya dalam hal suasana hati dan citra diri perempuan muda. Mampu memperbaiki atau memodifikasi foto mereka tidak membuat wanita merasa lebih baik tentang diri mereka sendiri setelah memposting selfie ke media sosial. Kedepannya harus lebih melihat efek jangka panjang dari memposting foto diri sendiri di media sosial, yang merupakan aspek yang semakin umum dari penggunaan media kontemporer. Secara keseluruhan sosial media memberikan pengaruh negatif terhadap citra tubuh seseorang terutama dikalangan wanita. Seseorang yang sangat perfeksionis terhadap penampilan biasanya lebih rentan rasa percaya dirinya menurun, dan lebih sering merasa tidak puas atas penampilan dan berat badannya setelah melihat dirinya dan orang lain di sosial media. Media sosial sekarang mungkin lebih berpengaruh daripada media tradisional dalam mengabadikan standar kecantikan ideal karena seberapa sering orang menggunakannya, potensi perbandingan sosial dengan teman sebaya (Mills et al., 2018) dan aksesibilitas yang lebih besar ke tipe tubuh ideal melalui penggunaan tagar dan jelajahi fungsi di mana pengguna dapat secara aktif mencari citra ideal-tipis. Selain itu, media sosial juga merupakan lingkungan yang interaktif, sehingga sangat memungkinkan pengguna untuk memberikan serta menerima umpan balik. Remaja mencari komentar atau masukan mengenai penampilannya sebagai suatu bentuk validasi terhadap penampilannya. Faktor-

faktor inilah yang berkontribusi pada pengaruh sosial media terhadap citra tubuh seseorang khususnya dikalangan remaja saat ini.

### KESIMPULAN

Perbandingan Penampilan dengan Model di Instagram Pada tematik kedua didapatkan perbandingan penampilan yang diinduksi secara eksperimental dengan citra tubuh ideal di Instagram mengakibatkan penurunan kepercayaan diri dan peningkatan ketidakpuasan berat badan dan ketidakpuasan penampilan pada sampel wanita muda. Seseorang yang sangat perfeksionis terhadap penampilan biasanya lebih rentan rasa percaya dirinya menurun, dan lebih sering merasa tidak puas atas penampilan dan berat badannya setelah melihat dirinya dan orang lain di sosial media. Media social sekarang mungkin lebih berpengaruh daripada media tradisional dalam mengabadikan standar kecantikan ideal karena seberapa sering orang menggunakannya, potensi perbandingan sosial dengan teman sebaya, dan aksesibilitas yang lebih besar ke tipe tubuh ideal melalui penggunaan tagar dan jelajahi fungsi di mana pengguna dapat secara aktif mencari citra ideal-tipis. Intervensi pengaruh literasi media sosial terhadap citra tubuh dan kesejahteraan psikologis pada remaja tidak ada perbedaan yang signifikan.

### SARAN

Sebagai bahan referensi dalam memberikan intervensi keperawatan pada remaja yang mengalami masalah akibat internet addiction.

### DAFTAR PUSTAKA

- APJII, P. (2019). Profil Perilaku Pengguna Internet Indonesia. *Jakarta: APJII & Polling Indonesia*.
- Bird, S. R. (2019). *Research Methods in Physical Activity and Health*. Routledge.
- Dong, H., Yang, F., Lu, X., & Hao, W. (2020). Internet addiction and related psychological factors among children and adolescents in China during the coronavirus disease 2019 (COVID-19) epidemic. *Frontiers in Psychiatry*, 751.
- Garritty, C., Gartlehner, G., Nussbaumer-Streit, B., King, V. J., Hamel, C., Kamel, C., Affengruber, L., & Stevens, A. (2021). Cochrane Rapid Reviews Methods Group offers evidence-informed guidance to conduct rapid reviews. *Journal of Clinical Epidemiology*, 130, 13–22.
- Indonesia, P. P. N. (2016). Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia. *Jakarta: PPNI*.
- Leigh, E., & Clark, D. M. (2018). Understanding social

- anxiety disorder in adolescents and improving treatment outcomes: Applying the cognitive model of Clark and Wells (1995). *Clinical Child and Family Psychology Review*, 21(3), 388–414.
- Mills, J. S., Musto, S., Williams, L., & Tiggemann, M. (2018). “Selfie” harm: Effects on mood and body image in young women. *Body Image*, 27, 86–92.
- Pendry, L. F., & Salvatore, J. (2015). Individual and social benefits of online discussion forums. *Computers in Human Behavior*, 50, 211–220.
- Riyanto, P., Lahinda, J., Nugroho, A. I., & Hidayat, S. H. (2020). Effect of elderly senny to elderly fitness. *Enfermería Clínica*, 30, 67–70. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.enfcli.2020.06.016>
- Sari, A. P., Ilyas, A., & Ifdil, I. (2017). Tingkat kecanduan internet pada remaja awal. *Jppi (Jurnal Penelitian Pendidikan Indonesia)*, 3(2), 110–117.