



INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research

Volume 5 Nomor 4 Tahun 2025 Page 1325-1332

E-ISSN 2807-4238 and P-ISSN 2807-4246

Website: <https://j-innovative.org/index.php/Innovative>

Hubungan Intensitas Penggunaan Sosial Media Instagram dengan Citra Tubuh Pada Remaja Akhir

Larissa Tifara Efendi^{1✉}, Yasinta Astin Sokang²

Universitas Kristen Krida Wacana

Email: larissa.502021043@civitas.ukrida.ac.id^{1✉}

Abstrak

Dalam era digital, media sosial berperan penting dalam membentuk persepsi individu terhadap citra tubuh, di mana remaja sering kali mencari standar kecantikan ideal yang dipromosikan oleh berbagai pengguna media sosial, termasuk selebriti. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara intensitas penggunaan media sosial instagram dan citra tubuh pada remaja akhir di Jakarta Barat. Melalui pendekatan kuantitatif dengan metode penelitian korelasional, penelitian ini melibatkan 85 responden remaja akhir (17-21 tahun) yang diambil di Jakarta Barat. Data dikumpulkan menggunakan alat ukur intensitas penggunaan instagram dan MBSRQ-AS. Hasil penelitian menunjukkan bahwa hubungan antara intensitas penggunaan Instagram dan citra tubuh bervariasi, dengan r berkisar antara -0.263 hingga 0.260 dan p antara 0.015 hingga 0.091. Hubungan negatif ditemukan pada dimensi appearance evaluation, body areas satisfaction, dan self-classified weight, sementara appearance orientation memiliki hubungan positif. overweight preoccupation tidak signifikan. Temuan ini mengindikasikan bahwa penggunaan instagram dapat mempengaruhi citra tubuh, terutama dalam evaluasi diri dan kepuasan terhadap penampilan.

Kata Kunci: *Citra Tubuh, Instagram, Remaja Akhir*

Abstract

In the digital era, social media played a significant role in shaping individuals' perceptions of body image, with adolescents often seeking ideal beauty standards promoted by various social media users, including celebrities. This study aimed to analyze the correlation between Instagram usage intensity and body image among late adolescents in West Jakarta. Using a quantitative approach and correlational research method, the study involved 85 late adolescent respondents from West Jakarta. Data were collected using the Instagram Intensity Scale and the Multidimensional Body–Self Relations Questionnaire – Appearance Scale (MBSRQ-AS). The findings indicated that the correlation between Instagram usage intensity and body image exhibited varied correlation, with r ranging from -0.263 to 0.260 and p ranging from 0.015 to 0.091 . The findings revealed a negative association between Instagram use and body image dimensions, including appearance evaluation, body area satisfaction, and self-classified weight. However, a positive association was observed between Instagram use and appearance orientation. Notably, preoccupation with being overweight did not demonstrate statistical significance. These findings suggest that Instagram use may influence body image, particularly in the domains of self-evaluation and satisfaction with one's appearance.

Keywords: *Body Image, Instagram, Late Adolescents*

PENDAHULUAN

Media sosial kini semakin berperan dalam membentuk persepsi individu terhadap citra tubuh. Remaja sering kali mencari standar kecantikan ideal yang dipromosikan oleh berbagai pengguna media sosial, termasuk selebriti (Sari & Rahayu, 2022). Beberapa individu mungkin berhasil mencapai standar tersebut dengan hasil yang memuaskan, sementara yang lain dapat mengalami dampak negatif seperti gangguan mental, masalah fisik, atau bahkan kematian (Roainina, 2021). Kepuasan individu terhadap bagian tubuhnya memiliki pengaruh signifikan terhadap pembentukan citra tubuh (Setiawati, 2020). Citra tubuh adalah persepsi individu terhadap bentuk dan berat tubuhnya (Cash, 2002). Berbagai faktor lain seperti media massa dapat memengaruhi cara individu menilai dan memandang tubuh mereka sendiri. Citra tubuh meliputi penilaian dan persepsi seseorang terhadap dimensi dan tampilan fisik tubuhnya serta penilaian orang lain terhadap mereka (Kristanti & Savira, 2021).

Perkembangan teknologi telah menghasilkan pola baru dalam berinteraksi dan bersosialisasi (Sutini et al., 2022). Media sosial digunakan untuk membagikan gambar dan video yang menampilkan kehidupan orang-orang di sekitar kita, termasuk tokoh publik seperti selebriti (Roainina, 2021). Salah satu *platform* yang populer di kalangan remaja adalah *instagram*. *Platform* ini memungkinkan penggunanya membagikan foto dan video

sebagai bentuk komunikasi (Sari, 2022). *Instagram* memunculkan gambaran ideal tentang penampilan fisik yang sering kali tidak realistis, sehingga remaja cenderung membandingkan diri mereka dengan standar tersebut. Data dari GoodStats (2023) menunjukkan bahwa 86,5% pengguna internet di Indonesia berusia 16-64 tahun aktif menggunakan *instagram*, menjadikannya platform dengan jumlah pengguna terbesar di negara ini. Namun, penelitian yang diterbitkan oleh Royal Society for Public Health Inggris (2017) mengungkapkan bahwa *instagram* memiliki dampak negatif terbesar terhadap kesehatan mental, terutama terkait citra tubuh remaja.

Remaja umumnya sedang mengalami tahap di mana mereka mulai memperhatikan penampilan tubuh mereka sesuai dengan citra tubuh yang diinginkan (Pamirma & Satwika, 2022). Menurut Hurlock (1990), remaja merupakan usia transisi yang telah meninggalkan masa kanak-kanak dan bergabung dengan masyarakat dewasa. Remaja terbagi menjadi tiga kelompok usia: remaja awal (11-13 tahun), remaja pertengahan (14-16 tahun), dan remaja akhir (17-21 tahun) (Soetjningsih, 2010). Data dari Kementerian Komunikasi dan Informatika (Kemkominfo, 2014) menunjukkan bahwa 98 persen anak-anak dan remaja mengenal internet, dan 79,5 persen di antaranya aktif menggunakan internet. Studi penelitian yang dilakukan oleh Nugraha, Layli & Safitri (2018) terhadap remaja akhir di SMAN 1 Bogor menunjukkan bahwa 75% remaja akhir memiliki citra tubuh negatif, dan 76,3% memiliki harapan yang tidak sesuai dengan bentuk tubuhnya saat ini.

Sari (2022) menemukan bahwa remaja yang menghabiskan lebih banyak waktu di media sosial cenderung mengalami peningkatan ketidakpuasan terhadap penampilan fisik mereka. Dalam upaya mencapai bentuk tubuh ideal, remaja sering terdorong untuk mengubah penampilan mereka, termasuk mempertimbangkan tindakan ekstrem seperti bedah plastik akibat pengaruh selebritas dan perundungan (Ajeng, 2018). Oleh karena itu, penting untuk memahami bagaimana penggunaan media sosial, khususnya *Instagram*, berkontribusi terhadap citra tubuh remaja akhir.

Penelitian ini berfokus pada remaja akhir di Jakarta Barat karena wilayah ini memiliki penetrasi media sosial tertinggi di DKI Jakarta, mencapai 76,26% (BPS DKI Jakarta, 2023). Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara intensitas penggunaan *Instagram* dengan citra tubuh pada remaja akhir di Jakarta Barat, serta memahami dampaknya terhadap persepsi diri dan kesehatan mental. Hipotesis yang diajukan adalah adanya hubungan antara kedua variabel ini, sebagaimana didukung oleh berbagai penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa media sosial dapat memengaruhi persepsi individu terhadap penampilan fisik mereka (Sari, 2022; Indriani & Suhana, 2023;

Muhtar et al., 2022). Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam memahami bagaimana media sosial berperan dalam membentuk citra tubuh remaja serta memberikan wawasan bagi orang tua, pendidik, dan praktisi kesehatan mental dalam mengelola dampak media sosial terhadap perkembangan remaja.

METODE PENELITIAN

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian korelasional. Responden dalam penelitian ini adalah remaja akhir berusia 17–21 tahun yang berdomisili di Jakarta Barat dan merupakan pengguna *Instagram*, dipilih dengan menggunakan teknik *purposive sampling* berdasarkan karakteristik yang relevan dengan penelitian. Penelitian ini menggunakan dua alat ukur. Pengukuran citra tubuh dilakukan menggunakan instrumen MBSRQ-AS (*Multidimensional Body Self Relations Questionnaire – Appearance Scale*) yang telah diadaptasi oleh Hannan (2018), terdiri dari 40 aitem. Skala citra tubuh ini terdiri dari lima dimensi yaitu, evaluasi penampilan, orientasi penampilan, kepuasan terhadap bagian tubuh, kecemasan menjadi gemuk, dan pengkategorian ukuran tubuh.

Sementara itu, intensitas penggunaan media sosial *instagram* diukur menggunakan skala yang dikembangkan oleh Sari (2022) berdasarkan teori Azwar (2013). Instrumen ini mencakup dua aspek utama, yaitu frekuensi dan durasi, dengan total 12 aitem. Penyebaran kuesioner dilakukan secara online melalui *google forms* dengan memanfaatkan media sosial seperti email, *WhatsApp*, dan *instagram*. Metode ini memungkinkan pengumpulan data yang lebih luas, cepat, dan efisien, serta memudahkan responden dalam mengisi kuesioner tanpa keterbatasan waktu dan lokasi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini melibatkan 85 responden remaja akhir di Jakarta Barat dengan rentang usia 15 hingga 21 tahun. Hasil analisis corrected item-total correlation pada skala intensitas penggunaan *Instagram* menunjukkan rentang nilai antara 0,377 hingga 0,719, yang mengindikasikan bahwa 12 aitem dalam alat ukur valid untuk mengukur intensitas penggunaan media sosial *Instagram*. Sementara itu, pada skala MBSRQ-AS, ditemukan bahwa 32 dari 40 aitem memiliki skor korelasi lebih besar atau sama dengan 0,3, sehingga dinyatakan valid. Dengan demikian, 32 aitem dalam skala MBSRQ-AS dapat digunakan untuk mengukur citra tubuh pada remaja akhir.

Tabel 1. Kategorisasi Variabel Intensitas Penggunaan Instagram

| Variabel | Kategori | Kriteria | Jumlah Partisipan | % |
|---------------------------------|----------|------------------|-------------------|--------|
| Intensitas penggunaan instagram | Rendah | $X \leq 32$ | 14 | 16,47% |
| | Sedang | $32 \leq X < 47$ | 57 | 67,06% |
| | Tinggi | $47 \leq X$ | 14 | 16,47% |
| Total | | | 85 | 100 |

Hasil kategorisasi menunjukkan bahwa sebagian besar partisipan berada dalam kategori intensitas penggunaan *instagram* sedang (67,06%). Lalu, partisipan yang berada dalam kategori intensitas penggunaan *instagram* rendah dan tinggi memiliki proporsi yang sama yaitu 16.47%.

Tabel 2. Hasil Uji Korelasi

| Citra Tubuh | Intensitas penggunaan instagram | |
|--------------------------------|---------------------------------|--------|
| | Pearson (r) | p |
| Evaluasi penampilan | -0.269 | 0.013* |
| Orientasi Penampilan | 0.220 | 0.043* |
| Kepuasan terhadap bagian tubuh | -0.257 | 0.018* |
| Pengkategorian ukuran tubuh | -0.235 | 0.031* |
| | Spearman (p) | p |
| Kecemasan Menjadi gemuk | 0.185 | 0.091 |

Hasil analisis menunjukkan bahwa intensitas penggunaan *Instagram* berhubungan signifikan dengan beberapa dimensi citra tubuh pada remaja akhir di Jakarta Barat. Pada dimensi evaluasi penampilan ($r = -0.269$, $p = 0.013$), kepuasan terhadap bagian tubuh ($r = -0.257$, $p = 0.018$), dan pengkategorian ukuran tubuh ($r = -0.235$, $p = 0.031$), ditemukan korelasi negatif yang menunjukkan bahwa semakin tinggi intensitas penggunaan *Instagram*, semakin rendah penilaian individu terhadap penampilannya, kepuasan terhadap bagian tubuh tertentu, serta pandangan terhadap berat badan mereka. Di sisi lain, dimensi orientasi penampilan ($r = 0.220$, $p = 0.043$) menunjukkan korelasi positif, yang berarti semakin tinggi intensitas penggunaan, semakin besar pula perhatian individu terhadap penampilannya. Sementara itu, dimensi kecemasan menjadi gemuk ($p = 0.185$, $p = 0.091$) tidak menunjukkan hubungan yang signifikan. Artinya, tidak ada hubungan yang cukup kuat antara intensitas penggunaan *instagram* dan kekhawatiran menjadi gemuk.

Temuan ini memperlihatkan bahwa *Instagram* sebagai platform visual memiliki potensi besar dalam mempengaruhi persepsi tubuh remaja. Melalui fitur-fitur seperti foto,

video, dan filter, remaja cenderung melakukan perbandingan sosial dengan pengguna lain yang menampilkan tubuh ideal. Hal ini mendukung teori perbandingan sosial dan hasil penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa paparan terhadap standar kecantikan di media sosial dapat menurunkan kepuasan tubuh dan meningkatkan tekanan terhadap penampilan (Tiggemann & Anderberg, 2019; Asih & Fahmawati, 2024). Penurunan pada dimensi orientasi penampilan dan kepuasan terhadap bagian tubuh menunjukkan bahwa remaja yang sering menggunakan *Instagram* lebih rentan merasa tidak puas terhadap penampilan fisik mereka. Selain itu, rendahnya nilai pada dimensi pengkategorian ukuran tubuh mengindikasikan bahwa penilaian negatif terhadap berat badan sering kali muncul karena ekspektasi yang terbentuk dari paparan konten di media sosial.

Namun, korelasi positif pada dimensi orientasi penampilan juga mengindikasikan bahwa remaja yang aktif menggunakan *Instagram* cenderung lebih memperhatikan penampilan mereka. Hal ini bisa berarti bahwa *Instagram* juga dapat memotivasi individu untuk merawat diri dan mengekspresikan identitas mereka melalui tampilan fisik, selama konten yang dikonsumsi bersifat positif dan inklusif. Beberapa studi terdahulu, seperti yang dilakukan oleh Radjaki dan Kristinawati (2024), menunjukkan bahwa konten-konten yang menampilkan keberagaman bentuk tubuh, warna kulit, dan gaya hidup dapat membantu remaja merasa lebih percaya diri terhadap tubuh mereka sendiri.

Sementara itu, ketidaksignifikanan hubungan antara intensitas penggunaan *Instagram* dan dimensi kecemasan menjadi gemuk dapat disebabkan oleh beberapa faktor. Salah satunya adalah adanya moderasi oleh variabel lain seperti kepercayaan diri, dukungan sosial, atau perbedaan gender yang tidak dibahas secara mendalam dalam penelitian ini. Hal ini sesuai dengan temuan Perloff (2014) yang menyatakan bahwa pengaruh media terhadap citra tubuh sangat dipengaruhi oleh faktor psikologis dan sosial individu.

Secara keseluruhan, penelitian ini mendukung temuan sebelumnya bahwa media sosial, khususnya *Instagram*, memainkan peran penting dalam membentuk citra tubuh remaja. Namun, hasil juga menunjukkan bahwa tidak semua dimensi citra tubuh dipengaruhi secara seragam. Kompleksitas ini menunjukkan pentingnya pendekatan multidimensional dalam mengkaji konstruk citra tubuh, serta perlunya strategi intervensi yang lebih spesifik dan kontekstual. Penelitian ini juga memberikan kontribusi baru dengan fokus pada remaja akhir di wilayah Jakarta Barat, yang memiliki karakteristik budaya dan digitalisasi yang berbeda dari kota-kota lain seperti Bandung atau Jogja.

Dengan demikian, penting bagi pendidik, orang tua, dan pembuat kebijakan untuk meningkatkan literasi media digital di kalangan remaja dan menciptakan ruang diskusi yang sehat mengenai citra tubuh. Penelitian ini juga menjadi dasar bagi studi lanjutan untuk menggali lebih dalam pengaruh variabel lain, seperti gender, jenis konten, dan intensitas interaksi sosial di media digital terhadap persepsi tubuh remaja.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, ditemukan bahwa terdapat hubungan negatif antara intensitas penggunaan *instagram* dengan beberapa dimensi citra tubuh, yaitu evaluasi penampilan, kepuasan terhadap bagian tubuh, dan pengkategorian ukuran tubuh, yang mengindikasikan bahwa semakin sering seseorang menggunakan *instagram*, semakin rendah evaluasi mereka terhadap penampilan, semakin rendah kepuasan terhadap bagian tubuh tertentu, serta semakin rendah pandangan seseorang menilai berat badannya. Selain itu, orientasi penampilan menunjukkan hubungan positif yang signifikan dengan intensitas penggunaan *instagram*, yang berarti semakin sering seseorang menggunakan *instagram*, semakin besar perhatian mereka terhadap penampilan.

Sementara itu, dimensi kecemasan menjadi gemuk memiliki korelasi positif tetapi tidak signifikan, menunjukkan bahwa tidak ada hubungan yang cukup kuat antara intensitas penggunaan *instagram* dan kekhawatiran terhadap berat badan. Mayoritas partisipan memiliki tingkat intensitas penggunaan *instagram* dan tingkat citra tubuh dalam kategori sedang. Hasil ini mengindikasikan bahwa penggunaan media sosial, khususnya *instagram*, dapat mempengaruhi persepsi tubuh seseorang melalui mekanisme perbandingan sosial yang sering kali memunculkan standar kecantikan yang tidak realistis. Penelitian ini memperluas pemahaman mengenai dinamika media sosial dan citra tubuh pada remaja akhir di wilayah urban. Studi selanjutnya disarankan memperluas cakupan wilayah, distribusi gender, dan faktor sosial lain guna hasil yang lebih representatif dan mendalam.

DAFTAR PUSTAKA

Asih, O. A. T., & Fahmawati, Z. N. (2024). Hubungan antara citra tubuh dan intensitas penggunaan media sosial dengan ketidakpuasan bentuk tubuh pada remaja.

Preprint UMSIDA. <https://doi.org/10.21070/ups.5843>

- Azwar, S. (2013). *Sikap Manusia: teori dan pengukurannya edisi 2*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Cash, T. F., & Pruzinsky, T. (2002). *Body image a handbook of theory, research and clinical practice*. New York, NY: The Guilford Press.
- GoodStats. (2023). Pengguna Instagram Berdasarkan Rentang Usia 2023. Diakses pada 8 Mei 2024, dari <https://data.goodstats.id/statistic/pengguna-instagram-berdasarkan-rentang-usia-2023-MEdzz>
- Hannan (2018) Peran Konsep Diri dan Penerimaan Diri Terhadap Citra Tubuh Pada Pelajar SMK di Kecamatan Semarang Barat [Undergraduate thesis]. Fakultas Psikologi UNISSULA.
- Indriani, A., & Suhana. (2023). Hubungan antara intensitas penggunaan instagram dengan body image pada emerging adulthood. *Bandung Conference Series: Psychology Science*, 3(2), 953–959. <https://doi.org/10.29313/bcpsps.v3i2.743>
- Kristanti, A. J., & Savira, S. I. (2021). Gambaran Citra Tubuh pada Wanita Dewasa Awal yang Mengalami Acne Vulgaris. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(3), 12-23.
- 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*, 2(2), 53-63. <https://doi.org/10.26858/jtm.v2i2.38409>
- Pamirma, M. Y. E., & Satwika, Y. W. (2022). Hubungan Antara Paparan Media dengan Body Image Pada Remaja Perempuan. *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, 9(6), 1-10. <https://doi.org/10.26740/cjpp.v9i6.47316>
- Perloff, R. M. (2014). Social Media Effects On Young Women's Body Image Concerns: Theoretical Perspectives and an Agenda For Research. *Sex Roles: A Journal of Research*, 71(11-12), 363–377. <https://doi.org/10.1007/s11199-014-0384-6>
- Roainina, F. (2021). Pengaruh Sosial Media Terhadap Body Image. 60 - 63.
- Royal Society for Public Health (RSPH). (2017 Mei 19). Instagram Ranked Worst for Young People's Mental Health
- Sari, N. A., & Rahayu, S. P. (2022). Dampak Intensitas Mengakses Media Sosial Dengan Body Image Pada Remaja. *Jurnal Psikologi Islam*, 1(2).
- Sari, U. (2022). Hubungan Penggunaan Instagram Dengan Body Image Remaja Akhir Putri di Desa Sepuluh Bangkalan. (Fakultas Psikologi, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim).
- Setiawati, N. A. (2020). Hubungan Antara Perbandingan Sosial dan Citra Tubuh Pada

Mahasiswa Pengguna Media Sosial.

Soetjningsih. (2010). Tumbuh kembang remaja dan permasalahannya. Agung Seto.

Sutini, T., Emaliyawati, E., Sukaesih, N. S., Dewi, E. R., Alawiyah, M., & Farida, Z. (2022). Pengaruh Media Sosial Terhadap Citra Tubuh Pada Remaja Dewasa Awal. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 7(4).

Tiggemann, M., & Anderberg, I. (2020). Social media is not real: The effect of 'Instagram vs reality' images on women's social comparison and body image. *New Media & Society*, 22(12), 2183-2199. <https://doi.org/10.1177/1461444819888720>.