

Pengaruh Perbandingan Sosial Terhadap Citra Tubuh pada Remaja Akhir Putri Pengguna Instagram

Devi Marlinda^{1*}, Raras Sutatminingsih², Debby Anggraini Daulay³

[1] Universitas Sumatera Utara, Indonesia. [2] Universitas Sumatera Utara, Indonesia. [3] Universitas Sumatera Utara, Indonesia.

Abstract

Late adolescents have a high interest in establishing relationships with the opposite sex along with a great desire to be accepted by the surrounding environment. This encourages late teens to focus on the concept of the ideal body, especially women. The concept of the ideal body is closely related to body image. One of the factors that influences body image is social comparison. This research aims to find out whether there is an influence of social comparison on body image. This research used an incidental sampling technique and involved 384 respondents who were late teenage girls who used Instagram, aged 18-21 years. Data collection used three scales, namely the body image scale and the social comparison scale. The analysis technique used in this research is simple linear regression analysis. The research results show that there is an influence of social comparison on body image in late adolescent girls who use Instagram ($0.000p < .05$).

Keywords: Social Comparison; Body Image; Late Teenage Girls; Instagram

Article Info

Artikel History: Submitted: 2022-06-21 | Published: 2022-08-30

DOI: <http://dx.doi.org/10.24127/gdn.v12i2.5505>

Vol 12, No 2 (2022) Page: 183 - 191

(* Corresponding Author: Devi Marlinda, Universitas Sumatera Utara, Indonesia,
Email: devi.psy111@gmail.com, Email: devi.psy111@gmail.com



This is an open-access article distributed under the terms of the [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/), which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium provided the original work is properly cited.

INTRODUCTION

Masa remaja akhir merupakan periode transisi dari remaja menuju dewasa yang dialami oleh individu dengan rentang usia 18-21 tahun (Monks et al., 2011). Saat seseorang menginjak periode ini, individu dianggap sudah melalui tugas-tugas perkembangan pada masa remaja awal dan menengah dengan baik dan masa ini mulai muncul minat karir, hubungan percintaan, dan eksplorasi identitas (Steinberg, 2002; Santrock, 2016). Individu remaja akhir lebih memfokuskan dirinya pada karir, kencan, dan eksplorasi diri dibandingkan dengan usia remaja sebelumnya. Bagi remaja akhir, terpenuhinya kebutuhan akan kasih sayang, adanya penerimaan lingkungan sekitar, memiliki peran dan berprestasi dalam peranannya merupakan hal-hal yang mendatangkan kesenangan baginya (Azizah,

2013). Adanya kesenangan dalam relasi interpersonal baik dengan lawan jenis, maupun dengan teman sebaya beserta orang dewasa lainnya turut meningkatkan keinginan remaja akhir untuk memiliki penampilan yang menarik terutama berkaitan dengan penampilan fisik atau tubuhnya (Irawan & Safitri, 2014; Santrock, 2012).

Remaja akhir memiliki anggapan bahwa individu yang memiliki kriteria yang dianggap menarik bagi orang lain akan membantu atau mempermudah mereka dalam bersosialisasi termasuk menjalin hubungan dengan lawan jenis, teman sebaya, maupun orang dewasa lainnya (Amalia, 2007). Hal ini menimbulkan konflik tersendiri pada remaja akhir, di mana pada masa ini mereka juga mengalami perubahan pada bentuk tubuh karena adanya penimbunan lemak yang menyebabkan tubuhnya menjadi gemuk atau dempal dan hampir setiap remaja akhir juga memiliki permasalahan pada wajah yang terlihat kusam dan berjerawat (Frith & Gleeson, 2004). Sementara itu, pada masa remaja akhir individu juga sudah memiliki kesadaran akan tuntutan dari lingkungan sosialnya, di mana mereka harus memiliki tubuh ideal untuk menjaga penampilan dan terlihat menarik disetiap kesempatan. Ketika remaja akhir merasa dirinya tidak memenuhi kriteria tubuh ideal sebagaimana yang di harapkan oleh lingkungan sosialnya maka ketidakpuasan terhadap tubuh mulai muncul dan bahkan dapat mengarah pada masalah citra tubuh (Proverawati, 2011). Sejalan dengan pernyataan tersebut Amalia (2007) menyatakan bahwa ketidaksesuaian persepsi antara bentuk tubuh yang dimiliki oleh individu dengan dengan standard kriteria tubuh ideal dari masyarakat dapat menimbulkan dampak negatif terhadap psikologis pada individu, salah satunya adalah dampak terhadap citra tubuh.

Citra tubuh merupakan persepsi seseorang terhadap bentuk tubuh dan ukuran tubuh berdasarkan evaluasi individual, pengalaman sosial terhadap atribut fisik yang dimiliki, serta penilaian atau cara pandang seseorang terhadap bentuk tubuh diri sendiri (Cash & Smolak, 2011). Individu dengan citra tubuh positif cenderung memiliki harga diri yang tinggi, penyesuaian diri yang baik dan kepercayaan diri yang tinggi di lingkungan sosialnya serta merasa nyaman untuk melakukan interaksi di lingkungan sosialnya (Franchina & Coco, 2018). Sedangkan individu dengan citra tubuh negatif cenderung mudah terdorong untuk melakukan tindakan yang berisiko mengenai kesehatannya, seperti diet ekstrim, menggunakan produk-produk kecantikan yang berbahaya, dan mereka sangat rentan terhadap penyakit-penyakit mental yang cukup serius seperti adanya gangguan makan anoreksia dan bulimia nervosa (Decey & Kenny dalam Irawan & Safitri, 2014).

Frekuensi gangguan makan di populasi Asia terjadi peningkatan (Fairburn dalam (Ho et al., 2006). Sejak belakangan ini, peningkatan fenomena gangguan makan marak terjadi di kalangan wanita muda di Singapura. Di Singapura, prevalensi wanita muda termasuk remaja akhir beresiko untuk menghadapi gangguan makan ialah sebanyak 7.4% (Ho et al., 2006). Satu media di Singapura, pada tahun 2007, melansir bahwa jumlah remaja akhir dengan gangguan makan semakin meningkat sebanyak enam kali lipat sejak tahun 2002. Di Indonesia, 12-22% wanita berusia 15-29 tahun menderita defisiensi energi kronis (IMT >18.5) di beberapa kawasan. Defisiensi energi kronis yang terjadi pada remaja akhir diduga akibat gangguan makan yang disebabkan oleh beberapa persepsi yang negatif berkaitan dengan bentuk tubuh ideal pada perempuan yang sering disebut dengan citra tubuh negatif (Atmarita, 2005). Bahkan fenomena gangguan makan akibat citra tubuh negatif pada remaja, termasuk remaja akhir juga mengarahkan mereka pada kematian. Unair news pada tahun 2021 melaporkan bahwa remaja perempuan dengan gangguan makan memiliki risiko kematian 12 kali lebih tinggi dibandingkan teman sebayanya yang tidak menderita gangguan makan (Atmaka, 2021).

Selain permasalahan gangguan makan, banyak ditemukan saat ini remaja akhir putri yang menggunakan berbagai macam produk kecantikan tanpa memperhatikan efek samping atau keamanan dari produk tersebut. Mayoritas alasan mereka menggunakan produk kecantikan termasuk cream pemutih wajah adalah semata-mata demi tampil lebih cantik dan *glowing* (Winardi, 2002; Amalia 2007). Penelitian yang dilakukan oleh Deviana (2009) menunjukkan hasil dari 74 orang remaja akhir dari kalangan mahasiswa diperoleh bahwa 36,49% pernah menggunakan kosmetik pemutih wajah walaupun kosmetik yang digunakan tidak memiliki izin dari BPOM, 35,14% menyatakan pernah menggunakan salah satu kosmetik yang mengandung merkuri (Hg), dan 32,43% menyatakan pernah menggunakan kosmetik yang dilarang peredarannya oleh BPOM, serta 55,41% responden membeli produk ditempat penjualan kosmetik yang tidak resmi (Setiyawati, 2019).

Sehubungan dengan tingginya permasalahan citra tubuh yang dialami oleh remaja akhir putri erat kaitannya dengan salah satu faktor yang mempengaruhi citra tubuh yaitu media sosial, termasuk instagram (Cash & Smolak, 2011). Instagram merupakan media populer di situs jejaring sosial Indonesia dan banyak digunakan oleh kaum perempuan dari remaja akhir hingga dewasa awal. Bahkan hasil survei yang dilansir dari Data Portal yang dilakukan oleh We are and Hootsuite pada tahun 2022 menunjukkan bahwa media sosial Instagram menduduki posisi kedua setelah Whatsapp sebagai media sosial yang paling sering digunakan di Indonesia. Selanjutnya laporan survei NapoleonCat juga menunjukkan bahwa pada bulan Januari tahun 2022 terdapat mayoritas pengguna aktif Instagram adalah kaum wanita dengan presentase sebesar 54% dari total populasi sebesar 104.175.200 dari total penduduk Indonesia, dan rentang usia pengguna aktif yang paling tinggi, yaitu 18-24 tahun. Artinya remaja akhir putri termasuk ke dalam mayoritas pengguna aktif Instagram dengan kategori yang paling tinggi. Data tersebut menunjukkan bahwa remaja akhir putri termasuk memiliki keterpaparan yang lebih tinggi terhadap media sosial Instagram. Maka secara tidak langsung dapat dikatakan bahwa remaja akhir putri di Indonesia memiliki risiko yang lebih besar dalam perkembangan ketidakpuasan akan bentuk tubuh dan tampilan fisik.

Perkembangan dan pembentukan citra tubuh negatif pada remaja akhir putri pengguna Instagram dapat terjadi akibat dari tingginya keterpaparan media sosial Instagram yang terjadi pada mereka saat ini. Sebagaimana yang diketahui bahwa Instagram merupakan salah satu media sosial yang berfokus memfasilitasi penggunaannya untuk berbagi foto dan video singkat (Jackson & Luchner, 2018). Selain itu Instagram juga menyediakan berbagai fitur canggih untuk penggunaannya agar dapat menampilkan diri secara lebih maksimal dan menarik, salah satunya adalah filter. Filter merupakan fitur yang digunakan untuk mengedit atau memberikan efek atau menyempurnakan sebuah foto atau video agar dapat terlihat lebih menarik sebelum mengunggah sebuah foto atau video ke feed atau ke IG-story. Foto atau video yang dibagikan akan terpampang di feed pengguna lain yang menjadi followers.

Prieler dan Choi (2014) dalam penelitiannya menyebutkan bahwa sebanyak 317 responden remaja putri di Sekolah Menengah Michigan yang aktif menggunakan media sosial dengan minimal penggunaan 3 tahun mengalami ketidakpuasan dengan bentuk tubuhnya. Penggunaan media sosial dalam jangka waktu yang lama dapat menyebabkan ketidakpuasan terhadap tubuh melalui internalisasi standar tubuh ideal atau kecantikan dan kecenderungan membandingkan diri dengan penampilan orang lain yang mereka lihat selama melakukan interaksi di dalam media sosial (Fardouly et al., 2017).

Perilaku membandingkan diri penampilan dan kemampuan diri dengan orang-orang lain dikenal dengan istilah perbandingan sosial (Wahyuni & Wilani, 2019). Perbandingan sosial merupakan cara individu menemukan dan melihat pengetahuan yang akurat tentang dirinya dengan membandingkan diri mereka dengan orang lain (Berk, 2012). Dalam proses melakukan perbandingan diri dengan orang lain, terutama dalam hal penampilan fisik memungkinkan individu untuk terpapar dengan model standar tubuh ideal atau target pembandingan yang dianggap menarik oleh dirinya (Jones, 2001).

Tanpa disadari, individu yang melakukan perbandingan sosial secara terus-menerus dapat menginternalisasikan konsep tubuh ideal yang ia lihat selama proses perbandingan sosial dilakukan (Berk et al, 2007). Pada akhirnya konsep ideal tersebut diterapkan oleh individu untuk menilai dan mempersepsikan tubuhnya (Tantleff-Dunn & Gokee, 2002). Individu yang menilai keadaan fisiknya tidak sama atau mengalami kesenjangan yang cukup jauh dengan konsep idealnya, maka ia akan cenderung merasa memiliki kekurangan secara fisik meskipun mungkin dalam pandangan dan penilaian orang lain ia dianggap menarik secara fisik. Keadaan yang demikian, seringkali membuat seseorang tidak dapat menerima keadaan fisiknya secara apa adanya sehingga citra tubuhnya menjadi negatif (Sejcova, 2008).

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk melihat pengaruh dan bagaimana arahnya pengaruhnya antara perbandingan sosial terhadap citra tubuh pada remaja akhir putri pengguna aktif *instagram* dengan minimal 3 tahun penggunaan.

METHOD

Desain

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *cross sectional* dan jenis penelitian noneksperimen.

Partisipan

Subjek dalam penelitian ini berjumlah 370 remaja akhir putri (usia 18-21 tahun), pengguna aktif Instagram dengan minimal 3 tahun penggunaan dan subjek tersebar di wilayah Aceh. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik insidental.

Instrumen

Untuk mengukur citra tubuh digunakan skala citra tubuh yang dimodifikasikan dari skala citra tubuh yang disusun oleh Roeza (2021). Alat ukur ini terdiri dari 15 item yang merujuk pada aspek citra tubuh, yaitu evaluasi penampilan, orientasi penampilan, kepuasan terhadap bagian tubuh, kecemasan menjadi gemuk, dan pengkategorian ukuran tubuh yang dijelaskan oleh Cash dan Smolak (2011). Kemudian untuk mengukur perbandingan sosial digunakan skala perbandingan sosial yang juga dimodifikasikan dari Roeza (2021). Alat ukur ini terdiri dari 11 item yang merujuk pada dimensi yang dikemukakan oleh Dijkstra et al. (2010), yaitu perbandingan sosial ke-atas (*upward comparison*) dan perbandingan sosial ke-bawah (*downward comparison*).

Uji reliabilitas pada skala citra tubuh menunjukkan koefisien sebesar 0,873 (*Alpha Cronbach*). Uji reliabilitas pada skala perbandingan sosial menunjukkan koefisien sebesar 0,863 (*Alpha Cronbach*).

Analisa Data

Metode analisis data yang digunakan pada penelitian ini adalah teknik statistik regresi linear sederhana. Analisis regresi linear sederhana digunakan untuk melihat bagaimana pengaruh antara satu variabel bebas (X) dan satu variabel terikat (Y). Variabel bebas dalam penelitian ini adalah perbandingan sosial dan citra tubuh sebagai variabel terikat (Y).

RESULT AND DISCUSSION

Hasil

Tabel 1. Analisis Uji Pengaruh Perbandingan Sosial Terhadap Citra Tubuh.

ANOVA ^a						
Model		Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	4978,756	1	4978,756	69,375	,000 ^b
	Residual	26409,852	368	71,766		
	Total	31388,608	369			

Tabel 2. Analisis Sumbangan Efektif perbandingan sosial terhadap citra tubuh

Model Summary						
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	Durbin-Watson	
1	,398	,159	,156	8,471	1,899	

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian dan uji statistik yang telah dilakukan, diperoleh nilai signifikansi yaitu $0.000 < 0.05$ yang menunjukkan bahwa perbandingan sosial berpengaruh terhadap citra tubuh. Sumbangan pengaruh perbandingan sosial terhadap citra tubuh pada subjek remaja akhir putri pengguna aktif instagram selama minimal 3 tahun dalam penelitian ini sebesar 15.9%.

Perbandingan sosial merupakan proses evaluasi diri yang dilakukan oleh individu untuk memvalidasikan keadaan diri atau kondisi tubuh yang dimilikinya (Dijkstra et al., 2010). Individu yang memperoleh skor tinggi dalam perbandingan sosial dinyatakan sebagai individu yang memiliki intensitas yang tinggi terhadap perilaku membandingkan penampilan diri dengan orang lain yang ada di lingkungan sekitarnya. Individu yang melakukan perbandingan sosial secara terus menerus dapat menginternalisasikan konsep tubuh ideal yang ia lihat selama proses perbandingan sosial dilakukan (Berk et al., 2007). Konsep ideal tersebut di terapkan oleh individu untuk menilai dan mempersepsikan tubuhnya. Ketika Individu memiliki kesenjangan yang jauh antara konsep tubuh ideal dengan tubuh yang dimilikinya, maka ia akan cenderung merasa memiliki kekurangan secara fisik. Oleh karena itu, perbandingan sosial ini dapat memberikan kontribusi negatif atau beresiko menurunkan citra tubuh individu menjadi lebih negatif dalam memandang kondisi tubuhnya.

Individu yang memiliki perilaku yang tinggi dalam membandingkan penampilan diri dengan orang lain akan lebih rentan untuk memiliki konsep tubuh ideal yang tinggi pula, sehingga mendorong individu tersebut untuk terus mengamati tubuhnya dan menstimulasikan dirinya untuk terus menerus membandingkan penampilannya dengan orang lain. Pada akhirnya perilaku tersebut dapat berdampak negatif terhadap citra tubuhnya. Sebaliknya individu dengan perbandingan sosial yang rendah, akan lebih

tenang, karena tidak memiliki intensitas perbandingan sosial yang berlebihan pada dirinya, sehingga memiliki resiko yang rendah terhadap dampak negatif dari perbandingan sosial terhadap citra tubuhnya.

Pada penelitian ini, perbandingan sosial memiliki pengaruh dengan arah negatif terhadap citra tubuh. Artinya, peningkatan pada perbandingan sosial dapat mempengaruhi penurunan pada citra tubuh. Citra tubuh diartikan sebagai pengalaman psikologis seseorang yang mempengaruhi persepsi, pemikiran, perasaan terhadap penampilan fisik dan tubuhnya. Persepsi, perasaan, dan pikiran seseorang tentang tubuhnya meliputi estimasi ukuran tubuh, evaluasi terhadap tubuh, dan emosi terkait dengan bentuk dan ukuran tubuh. Citra tubuh bukan hanya terkait bagaimana seseorang mempersepsikan diri dan tubuhnya, tetapi juga bagaimana seseorang berpikir tentang bagaimana pandangan dan penilaian orang lain melihat diri dan tubuh mereka.

Jika ditinjau dari segi usia dan jenis kelamin, subjek dalam penelitian ini merupakan remaja akhir berjenis kelamin perempuan yang sedang berada pada masa meningkatnya minat berhubungan dengan lawan jenis dan tingginya harapan penerimaan di dalam lingkungan sosial. Hal ini membuat mereka makin berfokus dalam memperhatikan penampilan fisiknya agar terlihat menarik. Meningkatnya perhatian terhadap penampilan fisik muncul beriringan dengan meningkatnya kebutuhan untuk melakukan evaluasi diri melalui perbandingan sosial. Hasil evaluasi tubuh yang tidak sesuai dengan kriteria tubuh ideal dari masyarakat dapat menimbulkan dampak negatif terhadap citra tubuh individu, seperti mengalami ketidakpuasan terhadap tubuh.

Dalam penelitian ini, citra tubuh diteliti pada subjek khusus remaja akhir putri dengan rentang usia 18-21 tahun. Dari hasil *crosstab* data usia dan status indeks masa tubuh, diketahui subjek pada rentang usia 20 tahun merupakan subjek remaja akhir putri yang memiliki kategori berat tubuh normal sebanyak 81 subjek. Hal ini mengindikasikan bahwa sebanyak 81 subjek subjek memenuhi kategori berat tubuh ideal. Kategorisasi terhadap ukuran tubuh merupakan salah satu aspek yang dinilai oleh individu dalam mempersepsikan positif atau negatifnya citra tubuh yang dimiliki.

Disamping itu, jika dilihat dari karakteristik subjek pada penelitian ini adalah pengguna aktif Instagram minimal 3 tahun dan hasil *crosstab* data usia dengan durasi penggunaan instagram perhari diketahui bahwa, dominansi subjek yang berada pada rentang usia 20 tahun sebanyak 46 subjek tergolong berada pada kategori durasi antara 2 sampai 4 jam penggunaan Instagram perhari. Urutan selanjutnya yaitu subjek dengan durasi penggunaan Instagram kurang dari 2 jam juga berada pada rentang usia 20 tahun yaitu sebesar 41 subjek. Sedangkan untuk pengguna dengan durasi lebih dari 4 jam berada pada rentang usia 19 tahun sebesar 30 subjek. Data tersebut menunjukkan bahwa sebaran dari karakter responden dalam penelitian ini berada pada kategori durasi penggunaan instagram yang berbeda-beda. Brahmini dan Supriyadi (2019) menyatakan bahwa durasi penggunaan instagram berhubungan signifikan dengan citra tubuh, semakin tinggi intensitas remaja perempuan dalam berkomunikasi di media sosial Instagram maka dapat mengakibatkan semakin rendah citra tubuh yang dimilikinya. Dalam hal ini menunjukkan bahwa subjek pada penelitian ini dapat memiliki kecenderungan yang berbeda-beda dalam mempersepsikan citra tubuhnya yaitu antara positif dan negatif.

Cash dan Pruzinsky (2002) yang menyatakan bahwa berdasarkan faktor sosiokultural, media memberikan pengaruh bagi penilaian remaja perempuan terhadap tubuhnya. Media menyalurkan informasi mengenai standar tubuh yang dianggap ideal di masyarakat. Saat ini, budaya komunikasi di masyarakat tengah mengalami pergeseran dari era konvensional ke era modern, yakni dari komunikasi tatap muka menjadi computer

mediate communication, sehingga tidak dapat dipungkiri, ketidakpuasan perempuan terhadap tubuhnya yang dahulu disebabkan oleh media konvensional, dapat juga disebabkan oleh media sosial, salah satunya adalah Instagram. Hal ini juga didukung oleh pernyataan dari Cash dan Smolak (2011) yang menyatakan bahwa beberapa tahun belakangan, internet menjadi salah satu penyalur informasi mengenai standar tubuh yang ideal diterima oleh masyarakat.

Permasalahan citra tubuh yang erat kaitannya dengan penggunaan media sosial terutama instagram, akan semakin menekan pada subjek penelitian ini, karena mayoritas dari mereka tergolong pengguna aktif yang paling sering menggunakan media sosial instagram. Media sosial Instagram termasuk media sosial yang dapat memfasilitasi subjek dalam melakukan perilaku perbandingan sosial, sehingga kemungkinan subjek mengalami dampak negatif dari perbandingan sosial terhadap citra tubuh lebih tinggi. Brown & Tiggemann (2016) menjelaskan bahwa konten yang dilihat remaja dalam media sosial Instagram meningkatkan keinginan untuk memiliki bentuk fisik ideal. Keinginan untuk memiliki tubuh ideal sebagai dampak dari paparan media sosial Instagram muncul karena adanya proses perbandingan sosial.

Berbagai kondisi yang dialami oleh subjek penelitian dalam menjalani masa remaja akhir saat ini, semakin menekan subjek yang memiliki perbandingan sosial. Hasil penelitian ini memberikan gambaran bahwa sebanyak 182 subjek adalah remaja akhir putri dengan tingkat perbandingan sosial tinggi. Artinya, sebanyak 182 remaja akhir putri adalah individu yang cenderung memiliki intensitas yang tinggi terhadap perilaku membandingkan dengan orang yang dinilai lebih baik ataupun lebih buruk darinya. Hasil tabulasi silang menunjukkan bahwa subjek yang memiliki perbandingan sosial tinggi dengan citra tubuh negatif sebanyak 98 (49.2%) subjek, sedangkan subjek yang memiliki perbandingan sosial tinggi dengan citra tubuh positif sebanyak 72 (19.5%) subjek. Artinya, jumlah subjek yang memiliki perbandingan sosial tinggi dengan citra tubuh negatif lebih tinggi dibandingkan dengan jumlah subjek yang memiliki perbandingan sosial tinggi dengan citra tubuh positif. Maka dari itu dapat dikatakan bahwa subjek dengan perbandingan sosial tinggi akan lebih cenderung memiliki citra tubuh yang negatif.

Berdasarkan hasil tabulasi silang, ditemukan bahwa subjek penelitian ini lebih dominan memiliki perbandingan sosial rendah dengan citra tubuh yang positif yaitu sebanyak 121 (32.7%) subjek. Hal ini menunjukkan bahwa dominansi remaja akhir putri pengguna aktif instagram selama minimal 3 tahun penggunaan yang berdomisili di Aceh adalah individu yang tidak atau kurang memiliki intensitas perilaku membandingkan diri dengan orang lain baik yang dianggap lebih baik maupun lebih buruk darinya, sehingga dominansi subjek pada penelitian ini cenderung puas dan memiliki persepsi yang baik terhadap semua atribut fisiknya serta memperlakukan dengan baik tubuhnya walaupun mereka terhubung dengan media sosial Instagram yang dapat berdampak negatif terhadap citra tubuhnya.

CONCLUSION

Berdasarkan hasil yang diperoleh pada penelitian ini, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh dengan arah negatif perbandingan sosial terhadap citra tubuh pada remaja akhir putri pengguna *Instagram* selama minimal 3 tahun. Adapun besar sumbangan pengaruh perbandingan sosial terhadap citra tubuh adalah sebesar 15.9%. Sedangkan 84.1% disebabkan oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

Temuan dari penelitian ini perlu menjadi perhatian untuk berbagai pihak. Bagi remaja akhir putri, hendaknya dapat memilah informasi dan konten yang dilihat di media sosial, sehingga dapat meminimalisir dampak negatif dari perilaku perbandingan sosial yang dilakukan ketika terpapar dengan gambar-gambar model yang dianggap memiliki tubuh ideal di media sosial. Hal ini dapat dilakukan dengan cara misalnya, memperbanyak mengikuti akun-akun yang mengedukasi pertumbuhan karakter positif dalam diri, atau akun pembinaan anak-anak dengan tunagrahita, atau akun-akun remaja-remaja yang berkebutuhan khusus lainnya. Dengan demikian diharapkan dapat membantu remaja akhir untuk melihat dan mempersepsikan dirinya termasuk tubuhnya secara positif.

Bagi orangtua disarankan hendaknya menjadi sahabat bagi anak dan memfasilitasi anak untuk menemukan hal-hal positif dari dirinya, misalnya dengan menceritakan hal-hal yang ibu/ayah banggakan dari anaknya. Selain itu, orang tua juga hendaknya dapat menciptakan suasana keluarga yang hangat dan penuh penghargaan, seperti menerapkan prinsip "tidak sehat" dengan perilaku perbandingan sesama anggota keluarga dan orang lain, dan dapat mengindahkan prinsip keluarga "apresiasi" terhadap perkembangan perilaku baik yang dimiliki oleh setiap anggota keluarga.

Bagi peneliti selanjutnya yang tertarik meneliti permasalahan serupa, hendaknya dapat memperluas penelitian dengan melihat peran variabel yang sama atau variabel lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini pada sampel-sampel remaja akhir putri pengguna instagram yang memiliki berat badan kurang atau berlebih, karena mengingat tekanan berkaitan dengan tubuh yang dimiliki oleh remaja akhir putri yang mengalami permasalahan dengan berat badan akan lebih besar. Selain itu peneliti selanjutnya juga dapat mengembangkan penelitian ini dengan melihat faktor atau variabel lain yang dapat menjadi solusi atau intervensi atas permasalahan ini.

REFERENCES

- Amalia, L. (2007). Citra Tubuh (Body Image) Remaja Perempuan. In *Musāwa Jurnal Studi Gender dan Islam*, 5(4), p. 441. <https://doi.org/10.14421/musawa.2007.54.441-464>
- Azizah. (2013). Kebahagiaan dan permasalahan di usia remaja. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam*, 4(2), 295-316.
- Berk, L. E. (2012). *Development through the lifespan: dari prenatal sampai masa remaja, transisi menjelang dewasa*. Pustaka Pelajar.
- Cash, T. F., & Smolak, L. (2011). Body image. A Handbook of Science, Practice and Prevention. In *Body Image: A Handbook of Science, Practice and Prevention*. https://doi.org/10.1007/SpringerReference_223404
- Dijkstra, P., Gibbons, F. X., & Buunk, A. P. (2010). *Social comparison theory*. The Guilford Press.
- Fardouly, J., Pinkus, R. T., & Vartanian, L. R. (2017). The impact of appearance comparisons made through social media, traditional media, and in person in women's everyday lives. *Body Image*, 20, 31–39. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2016.11.002>
- Franchina, V., & Coco, G. Lo. (2018). The influence of social media use on body image concerns. *International Journal of Psychoanalysis and Education*, 10(1), 5–14. <http://www.psychoedu.org/index.php/IJPE/article/view/218>
- Frith, H., & Gleeson, K. (2004). *Clothing and Embodiment: Men Managing Body Image and Appearance*. *March 2014*. <https://doi.org/10.1037/1524-9220.5.1.40>
- Ho, T. F., Tai, B. C., Lee, E. L., Cheng, S., & Liow, P. H. (2006). Prevalence and profile of

- females at risk of eating disorders in Singapore. *Singapore Medical Journal*, 47(6), 499–503.
- Irawan, S. D., & Safitri. (2014). Hubungan antara body image dan perilaku diet Universitas Sumatera Utara. *Jurnal Psikologi*, 12(1), 18–25. <https://ejournal.esaunggul.ac.id/index.php/psiko/article/view/1459>
- Jackson, C. A., & Luchner, A. F. (2018). Self-presentation mediates the relationship between Self-criticism and emotional response to Instagram feedback. *Personality and Individual Differences*, 133 (April 2017), 1–6. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2017.04.052>
- Jones, D. C. (2001). Social comparison and body image: Attractiveness comparisons to models and peers among adolescent girls and boys. *Sex Roles*, 45 (9), 645–664. <https://doi.org/10.1023/A:1014815725852>
- Monks, F. J., Knoers, A. M. P., & Haditono, S. R. (2011). *Psikologi perkembangan: pengantar dalam berbagai bagiannya*. Gajah Mada University Press.
- Prieler, M., & Choi, J. (2014). Broadening the Scope of Social Media Effect Research on Body Image Concerns. In *Sex Roles*, 71, 11–12). <https://doi.org/10.1007/s11199-014-0406-4>
- Proverawati, A. (2011). *Ilmu Gizi untuk Keperawatan dan Gizi Kesehatan*. Nuha Medika.
- Santrock, J. W. (2012). *Life span development: perkembangan masa hidup jilid I*. Erlangga.
- Setiyawati, D. (2019). Pengaruh Gaya Hidup Terhadap Penggunaan Cream Pemutih Wajah Pada Mahasiswa Jurusan Analis Kesehatan Poltekkes Kemenkes Ri Medan. *Jurnal Ilmiah PANNMED (Pharmacist, Analyst, Nurse, Nutrition, Midwifery, Environment, Dentist)*, 8(3), 250–257. <https://doi.org/10.36911/pannmed.v8i3.354>
- Tantleff-Dunn, S., & Gokee, J. L. (2002). *Interpersonal influences on body image development*. In T.F. Cash & T. Pruzinsky (Eds.), *Body image: A handbook of theory, research, and clinical practice*. Guilford Press.
- Wahyuni, G. A. K. T. E., & Wilani, N. M. A. (2019). Hubungan antara komparasi sosial dengan citra tubuh pada remaja laki-laki di Denpasar. *Jurnal Psikologi Udayana*, 6(1), 176-185.