**HUBUNGAN INTENSITAS MENGAKSES MEDIA SOSIAL TERHADAP CITRA TUBUHPADA REMAJA**

Eny Widyastuti

Fakultas Psikologi, Universitas Mercu Buana Yogyakarta enywidyastuti04@gmail.com

# ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan intensitas mengakses media sosial terhadap citra tubuhpada remaja. Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah ada hubungan negatif antara intentesitas mengakses media sosial terhadap citra tubuhpada remaja akhir. Subjek dalam penelitian ini berjumlah 90 orang yang merupakan mahasiswa Universitas Mercu Buana Yogyakarta yang memiliki rentang usia 18-21 tahun. Pengambilan data penelitian ini menggunakan skala intensitas mengakses media sosial dan skala citra tubuh. Metode analisis data yang digunakan menggunakan korelasi *product moment pearson.* Berdasarkan hasil analisis data diperoleh korelasi sebesar (rxy)=-0.249 dengan taraf signifikansi sebesar p = 0.009 (p < 0.050). Hasil tersebut menunjukan bahwa ada hubungan yang negatif antara intensitas mengakses media sosial dengan citra tubuhpada remaja. Koefisien determinasi (R2) menujukkan bahwa intensitas mengakses media sosialberkontribusi sebesar 6,2% terhadap citra tubuh dan 93,8% berasal dari faktor lain.

**Kata Kunci**: intensitas mengakses media sosial*,* citra tubuh*,* remaja

# THE RELATIONSHIP SOCIAL MEDIA ACCESING INTENSITY WITH BODY IMAGE IN ADOLESCENTS

# Eny Widyastuti

# University of Mercu Buana Yogyakarta

# enywidyastuti04@gmail.com

# ABSTRACT

*This study aims to determine the relationship social media accesing intensity with body image in adolescents. The hypothesis proposed in this study is that is a negative relationship between the social media accesing intensity with body image in the adolescents. Subjects in this study amounted to 90 people who are students of Mercu Buana University Yogyakarta which has an age range 18-21 years old. The data were collected using body image scale and social media accesing intensity. Data analysis method used by product moment pearson correlation. Based on the results of data analysis obtained a correlation of (rxy) = -0,249 with a significance level of p = 0,009 (p < 0,050). These results indicate that there is a significant negative relationship between social media accesing intensity with body image in adolescents The coefficient of determination (R2) shows that the social media accesing intensity contributes 6,2% to the body image and 93,2% comes from other factors.*

***Keywords*** *: social media accesing intensity, body image, adolescents*

**PENDAHULUAN**

Masa remaja merupakan peralihan masa perkembangan antara masa kanak-kanak menuju masa dewasa yang melibatkan perubahan besar dalam aspek fisik, kognitif, dan psikososial yang saling berkaitan (Papalia, Old & Feldman, 2009). Menurut Monks (2006), perkembangan remaja berlangsung antara umur 12-21 tahun, dengan pembagian 12-15 tahun merupakan masa remaja awal, 15-18 tahun merupakan masa remaja pertengahan dan 18-21 tahun merupakan masa remaja akhir. Remaja merupakan periode kehidupan yang unik, karena saat itu terjadi perubahan yang amat kompleks, di antaranya perubahan fisik, emosional, kognitif, perubahan pertumbuhan dan perkembangan sosial yang menjembatani antara masa kanak-kanak menuju masa dewasa (Santrock, 2007). Perubahan-perubahan dalam diri remaja tersebut seringkali menyebabkan banyak permasalahan psikologis yang dihadapi remaja.

Menurut Erickson (dalam Santrock, 2007), masa remaja berada pada tahap *identity versus identity confusion*, yaitu tahap di mana remaja mencari identitas dan jati diri. Tahap ini sering disebut dengan tahapan *psychological moratorium*, yaitu tahapan krusial antara masa anak-anak dan masa dewasa. Remaja yang berhasil melewati tahap ini dengan baik akan mampu menemukan jati dirinya, sebaliknya remaja yang gagal pada tahap ini akan mengalami fase kehilangan identitas (Santrock, 2007).Terkait dengan perubahan fisik yang terjadi, para remaja harus dapat menerima keadaan fisiknya dan menggunakan tubuhnya secara efektif, hal tersebut merupakan salah satu tugas perkembangan remaja (Santrock, 2003).

Santrock (2003), menjelaskan bahwa para remaja mengembangkan gambaran pribadi tentang bagaimana bentuk tubuh, di mana hal tersebut terkait erat dengan citra tubuh. Pada masa perkembangan ini, remaja mulai mengembangkan citra individual mengenai seperti apakah tubuhnya. Perhatian terhadap bentuk tubuh terjadi pada laki-laki maupun perempuan. Pada remaja laki-laki memiliki perhatian terhadap bentuk tubuh lebih mengarah pada bentuk tubuh yang besar, berotot dan berisi, sedangkan remaja perempuan lebih cemas terhadap perubahan berat badannya (Masitah dan Pamungkasari, 2018).

Citra tubuhseseorang merupakan evaluasi terhadap ukuran tubuh, berat badan ataupun aspek-aspek lainnya dari tubuh yang berhubungan dengan penampilan fisik (Thompson, 2000). Thompson (2000) menjelaskan aspek-aspek dalam citra tubuhyaitu: aspek persepsi terhadap bagian-bagian tubuh dan penampilan secara keseluruhan, aspek perbandingan dengan orang lain, dan aspek sosial budaya (reaksi terhadap orang lain).

Sebuah penelitian yang dilakukan oleh Haslinda, Ernalia dan Wahyuni (2015), terdapat 51,7% subjek penelitian yang merasa tidak puas dengan citra tubuhnya. Penelitian Aninda (2016), menunjukkan bahwa sebanyak 75 subjek 51% remaja memiliki citra tubuh yang negatif. Hasil penelitian lainnya, yaitu menurut Lawler dan Nixon (dalam Kenny, dkk., 2016) mengungkapkan bahwa sebanyak 81% perempuan dan 55% laki-laki diusia 12 sampai 18 tahun merasa tidak puas dengan tubuhnya dan mengaku berkeinginan untuk mengubah tubuhnya. Oleh sebab itu, banyak remaja yang memiliki keinginan untuk memperhatikan penampilan fisiknya dan berpikir untuk memperbaikinya agar semakin menarik.

Hal ini juga diperkuat dengan wawancara yang dilakukan peneliti. Peneliti melakukan wawancara dengan 8 mahasiswa/i pada tanggal 23 Oktober 2019 di Universitas Mercu Buana Yogyakarta dengan rata-rata berumur antara lain 18 hingga 21 tahun. Hasil wawancara menunjukkan bahwa 7 dari 8 mahasiswa/i merasa penampilan dan beberapa bagian tubuhnya tidak menarik serta tidak memuaskan, mahasiswa memperlihatkan perhatian terhadap penampilan dirinya serta usaha yang dilakukan untuk memperbaiki dan meningkatkan penampilan dirinya. Mahasiswi membandingkan diri dengan seseorang yang dirasa memiliki tubuh lebih bagus, mahasiswi mengatakan iri dengan tubuh teman yang memiliki tubuh ideal seperti model. Perasaan ini mulai muncul saat mahasiswi melihat foto teman, *outfit of the day* *selebgram* maupun video *beauty vloger*. Mahasiswi memperhatikan bentuk tubuh, pakaian beserta barang-barang yang dikenakan dan riasan wajah pada *beauty vloger.* Mahasiswi merasa tidak menarik karena tubuh yang dimilikinya tidak sesuai dengan tubuh ideal yang ada di media sosial. Mahasiswi ingin merubah bentuk tubuhnya agar menjadi ideal.

Hal diatas tentunya tidak sejalan dengan harapan terhadap remaja akhir yakni, dapat menerima keadaan jasmaniah pada dirinya sebagai bentuk dari tugas yang harus dipenuhi pada masa remaja akhir (Havinghurst dalam Monks, Knoers & Haditono, 2006). Remaja yang memiliki citra tubuh positif mencerminkan tingginya penerimaan jati diri, rasa percaya diri, dan kepedulian yang tinggi terhadap kondisi badan dan kesehatannya, sedangkan remaja yang memiliki citra tubuh negatif akan mengalami distorsi dalam menilai realitas (Thompson, dalam Smolak & Thompson, 2009). Pandangan mengenai struktur tubuh yang ideal akan menjadi konflik dalam diri remaja.

Remaja akhir yang tidak dapat memenuhi tugas perkembangannya yaitu menerima keadaan jasmaniah dirinya natinya akan mengalami hambatan untuk mengerjakan tugas perkembangan lainnya seperti mencapai peran sosial, remaja yang memandang negatif pada dirinya menimbulkan perasaaan minder. Dalam hasil survei yang telah dilakukan oleh Dina, terdapat 10,29% remaja mengalami masalah penerimaan diri yang berhubungan dengan *body image* yaitu rasa minder, karena mereka merasa mempunyai kekurangan secara fisik (Dina, dalam Deineira & Yuliani 2016).

Pada beberapa penelitian, citra tubuh berkorelasi dengan berbagai hal. Penelitian yang dilakukan oleh Azizah (2015), menunjukkan adanya hubungan negatif yang sangat signifikan antara citra tubuh dengan kecemasan untuk membina hubungan interpersonal dengan lawan jenis pada perempuan obesitas. Semakin negatif individu memandang citra tubuh maka semakin tinggi tingkat kecemasannya. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Syahrir (2013), menunjukkan bahwa remaja di SMA Athirah Makassar memiliki persepsi citra tubuh yang negatif (mengalami ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh). Remaja putri yang memiliki kelebihan berat badan terobsesi menurunkan berat badannya. Berdasarkan kedua penelitian tersebut, diketahui bahwa remaja yang memiliki citra tubuh negatif, mengalami ketidak puasan terhadap bentuk tubuh dan rentan mengalami kecemasan.

Citra tubuhyang negatif akan berdampak pada rendahnya *self-esteem* yang dimiliki, stress secara emosional*,* kebiasaan perilaku diet yang tidak sehat*,* kecemasan, depresi, gangguan makan, kesehatan seksual yang terancam, *social with drawal*, dan berhenti melakukan kegiatan olahraga (Nurvita, 2015). Pompili, Girardi, Tatarelli, Ruberto, dan Tatarelli (dalam Ramdhani dan Rozika, 2016) menemukan bahwa ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh dapat menyebabkan dan mengarahkan pada gangguan makan, dan membuat seseorang menjadi depresi dan dapat berujung pada tindakan bunuh diri.

Citra tubuh pada diri seseorang dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor menurut Cash & Pruzinsky (2002) yaitu, (1) jenis kelamin, merupakan faktor paling penting dalam perkembangan citra tubuhseseorang. (2) media massa, media yang muncul dimana-mana memberikan gambaran ideal mengenai figur perempuan dan laki-laki yang dapat mempengaruhi citra tubuhseseorang. (3) hubungan interpersonal, manusia sebagai mahluk sosial selalu berinteraksi dengan orang lain. Agar dapat diterima oleh orang lain, ia akan memperhatikan pendapat atau reaksi yang dikemukakan oleh orang lain termasuk pendapat mengenai fisiknya.

Media massa merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi citra tubuh*.* Media memberikan gambaran ideal mengenai figur perempuan dan laki-laki yang dapat mempengaruhi citra tubuhseseorang. Remaja percaya dengan mengikuti dan berpenampilan seperti figur idolanya, mereka akan menjadi percaya diri dan disukai oleh orang-orang (Martin dalam Iru, 2012). Menurut Cash (2002), pembentukan citra tubuh merupakan hasil dari hubungan timbal balik antara peristiwa di lingkungan sekitar, kognitif, afektif, proses fisik dan perilaku individu. Sosial teori kognitif menyatakan bahwa orang belajar melalui observasi, dan memodifikasi perilaku yang sesuai untuk mendapatkan hasil yang diinginkan ([Bandura, 2001](https://translate.googleusercontent.com/translate_f#57)).

Menurut Santrock (2007), dengan berkembangnya teknologi komunikasi dan informasi, media dihadirkan tidak hanya media cetak dan media elektronik saja tetapi salah satunya adalah internet. Internet berkembang seiring maraknya berbagai situs-situs jejaring sosial di kalangan masyarakat. Seiring dengan perkembangan internet yang cukup pesat di Indonesia, menurut data yang dirilis tahun 2017 oleh Kementrian Komunikasi dan Informatika Republik Indonesia dinyatakan bahwa pengguna internet di Indonesia mencapai 132 juta orang dan 95% dari angka tersebut memanfaatkan internet untuk mengakses media sosial (Diandra, 2017).

Cramer dan Inkster (2017) menyatakan bahwa *Instagram* merupakan media sosial yang paling memberikan dampak buruk bagi kesehatan mental remaja. Penelitian yang dilakukan terhadap 1.500 orang remaja di Inggris ini, turut mengungkapkan bahwa penggunaan media sosial dapat berdampak negatif, seperti meningkatkan rasa cemas, menimbulkan depresi, memperburuk citra tubuh, menimbulkan *cyberbullying*, dan *fear of missing out*. Selain itu, berdasarkan survey tersebut, dinyatakan bahwa setengah dari sampel penelitian yang berusia 14-24 tahun mengungkapkan penggunaan *Instagram* dan Facebook dapat meningkatkan perasaan cemas. Sebanyak 70% remaja dalam penelitian tersebut mengatakan bahwa *Instagram* memperburuk penilaian remaja terhadap tubuhnya.

Penggunaan media sosial dapat ditinjau melalui intensitas penggunaan individu terhadap media sosialnya. Kartono & Gulo (2012), menyatakan bahwa intensitas sebagai kekuatan perilaku, jumlah energi fisik yang digunakan untuk merangsang suatu indera, dan ukuran fisik dari energi penginderaan. Media sosial adalah istilah yang digunakan untuk menyebut layanan berbasis internet yang memungkinkan pengguna untuk berpartisipasi dalam pembuatan konten yang dibuat pengguna, pertukaran konten *online*, dan tergabung dalam komunitas *online* (Dewing, 2012). Jadi, dapat disimpulkan bahwa intensitas mengakses media sosial adalah suatu tingkatan atau ukuran dari kekuatan perilaku serta jumlah energi fisik yang dikerahkan seseorang untuk mengakses layanan berbasis internet yang memiliki daya tarik tertentu yang memungkinkan penggunanya untuk saling bertukar informasi tanpa batasan ruang dan waktu.

Media sosial yang dimaksud dalam penelitian ini adalah media sosial yang paling banyak diakses oleh remaja akhir usia 18 sampai dengan 21 tahun. Media sosial yang sering diakses oleh remaja adalah jejaring sosial seperti *Blog*, Youtube, Facebook, Twitter dan Instagram. *Blog* yang dibuat untuk menulis artikel, membagikan gambar dan video juga sering diakses oleh remaja seperti Blogspot dan juga Wordpress (Noviandari, dalam Sherlyanita & Rakhmawati, 2016).

Individu dengan intensitas penggunaan media sosial yang tinggi akan menggunakan media sosialnya dalam jangka waktu lama berdasarkan durasi dan frekuensi penggunaan (Tubb & Moss dalam Nurjan dkk., 2016). Menurut Andsager (2014), indikator dalam intensitas mengakses konten media sosial terbagi menjadi 4 yaitu: (1) perhatian, yaitu ketertarikan individu terhadap objek tertentu yang menjadi target perilaku; (2) penghayatan, yaitu pemahaman individu terhadap objek tertentu yang menjadikan target perilaku; (3) durasi, yaitu kebutuhan individu dalam selang waktu tertentu untuk melakukan perilaku yang menjadi target; (4) frekuensi, yaitu banyaknya pengulangan perilaku yang menjadi target.

Intensitas mengakses internet, khususnya media sosial, menjadi salah satu faktor sosial budaya yang memiliki hubungan yang kuat dengan citra tubuh remaja (Tiggeman dan Slater, 2013). Media sosial semakin hari semakin menarik dan cukup mencuri perhatian masyarakat Indonesia khususnya remaja. Media sosial kini telah berkembang dari komunikasi satu arah menjadi *platform* komunikasi dua arah yang memungkinkan keterlibatan pengguna secara aktif.

Media sosial memainkan peranan penting dalam mencerminkan standar ideal untuk wanita dan laki-laki. Gambaran wanita di media khususnya iklan media sosial wanita sering digambarkan bertubuh langsing, putih, tinggi, rambut terurai bahkan dikatakan sempurna dalam bentuk dan ukuran tubuh serta daya tarik fisik (Jahee dalam Rahmania, 2018). Sedangkan laki-laki digambarkan memiliki citra yang maskulin. Pencitraan maskulin digambarkan bahwa sesorang laki-laki harus memiliki otot pada tubuhnya dan terlihat *macho* (Bungin, 2008). Remaja yang rasa ingin tahunya tinggi akan mencari informasi lanjutan mengenai konten yang telah dilihatnya. Remaja akan cenderung berimajinasi dan merefleksikan konten tersebut secara kognitif.

Hipotesis dalam penelitian ini, ada hubungan yang negatif antara intensitas mengakses media sosial terhadap citra tubuh pada remaja. Semakin tinggi intensitas mengakses media sosial maka akan semakin negatif citra tubuh pada remaja. Sebaliknya semakin rendah intensitas mengakses media sosial maka akan semakin positif citra tubuh pada remaja

**METODE**

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan dua skala, yaitu skala citra tubuhdan skala intensitas mengakses media sosial. Skala citra tubuhdisusun dengan menggunakan skala *semantic differential*. Sedangkan skala intensitas mengakses media sosial disusun dengan menggunakan skala *Likert*, yaitu skala yang digunakan untuk mengukur sikap, pendapat dan persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang fenomena sosial.

Skala citra tubuh yang digunakan adalah *Body Comparison Scale* (BCS) untuk aspek pertama, *Verbal Commentary on Physical Appearance Scale* (VCOPAS) untuk aspek ke dua, dan *Sociocultural Attitudes Towards Appearance Questionnaire-3* (SATAQ-3) untuk aspek ke tiga, dimana ketiga skala ini merupakan skala milik Thompson yang peneliti modifikasi dari skala penelitian Sampokan (2018). Adapun aspek-aspek yang digunakan untuk membuat aitem-aitem tersebut berdasarkan teori aspek-aspek citra tubuh menurut Thompson (2000). Skala intensistas mengakses media sosial yang digunakan adalah modifikasi skala intensitas mengakses media sosial yang disusun oleh Dwijaya (2019). Adapun indikator yang digunakan untuk membuat aitem-aitem tersebut berdasarkan indikator dari Andsager (2014).

Pengujian hipotesis pada penelitian ini menggunakan analisis *product moment* dari *pearson* untuk menguji hubungan antara intensitas mengakses media sosial (X) dengan citra tubuh (Y).

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

Hasil analisis data penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan antara intensitas mengakses media sosial dengancitra tubuh pada remaja dengan nilai korelasi sebesar -0,249 dan p = 0,009 (p < 0,050). Hal tersebut menunjukkan bahwa hipotesis dalam penelitian ini yang menyatakan bahwa ada hubungan yang negatif antara intensitas mengakses media sosial dengan citra tubuh pada remajadapat diterima, akan tetapi hubungan anatar keduanya merupakan korelasi yang lemah. Sugiono (2015) mengungkapkan bahwa 0,20-0,399 merupakan interpretasi korelasi yang lemah.

Media menyalurkan informasi mengenai standar tubuh yang dianggap ideal di masyarakat (Cash & Pruzinsky, 2002). Saat ini, budaya komunikasi di masyarakat tengah mengalami pergeseran dari era konvensional ke era modern, yakni dari komunikasi tatap muka menjadi *computermediate communication* (Utami, dalam Brahmini & Supriyadi 2019). Sehingga tidak dapat dipungkiri, ketidakpuasan perempuan terhadap tubuhnya yang dahulu disebabkan oleh media konvensional, dapat juga disebabkan oleh media sosial (Perloff, 2014). Didukung juga oleh Cash dan Smolak (2011) yang menyatakan bahwa beberapa tahun belakangan, internet menjadi salah satu penyalur informasi mengenai standar tubuh yang ideal diterima oleh masyarakat.

Hasil penelitian ini memperkuat penelitian yang telah dilakukan sebelumnya, yang menyatakan bahwa intensitas mengakses internet, khususnya media sosial, menjadi salah satu faktor sosial budaya yang memiliki hubungan yang kuat dengan citra tubuh remaja perempuan (Tiggeman & Slater, 2013). Selanjutnya, hasil yang serupa juga ditemukan oleh Vriess, dkk. (dalam Brahmini & Supriyadi, 2019) menyatakan bahwa semakin tinggi intensitas seseorang dalam mengakses media sosial berkaitan dengan meningkatnya perasaan tidak puas terhadap tubuh. Hal tersebut ditunjukkan dengan timbulnya keinginan remaja untuk tampil lebih menarik, sehingga mereka cenderung untuk melakukan perubahan pada penampilan dan berupaya untuk menurunkan berat badan.

Penelitian ini juga didukung oleh hasil penelitian yang dilakukan oleh Fardouly, dkk. (2015), dibuktikan bahwa remaja perempuan yang menggunakan lebih banyak waktu untuk mengakses media sosial Facebook memiliki keinginan yang lebih besar untuk melakukan perubahan terhadap penampilannya. Tiggeman dan Miller (2010) menyatakan bahwa informasi dari internet dan majalah berkorelasi dengan internalisasi tubuh yang kurus, perbandingan penampilan, dan motivasi untuk menjadi kurus, serta perasaan tidak puas terhadap berat badan yang dimiliki.

Dalam penelitian saat ini, dibuktikan dari nilai koefisien regresi sebesar -0,249 dan memiliki arah hubungan yang negatif. Menurut Brown & Tiggeman (dalam Brahmini & Supriyadi, 2019) menyatakan bahwa hasil tersebut dapat disebabkan karena melihat foto selebritis dan teman sebaya di media sosial berkaitan dengan meningkatnya ketidakpuasan perempuan terhadap penampilan fisiknya. Kleemans, dkk. (2016) juga menyatakan bahwa remaja perempuan dengan kecenderungan tinggi untuk membandingkan diri sendiri dengan orang lain dilaporkan memiliki citra tubuh yang lebih rendah, terlebih setelah melihat foto teman sebaya maupun orang lain yang tidak dikenalnya di media sosial *Instagram*. Media juga menggambarkan bahwa standar tubuh ideal bagi laki-laki adalah dengan memiliki tubuh yang berotot dan perut yang rata.

Menurut Festinger (dalam Brahmini & Supriyadi, 2019), perbandingan sosial adalah evaluasi yang dilakukan oleh seseorang terhadap dirinya sendiri. Perbandingan sosial dibagi menjadi dua yakni *upward socialcomparisons* serta *downward social comparisons*. Remaja perempuan merasa tidak puas terhadap tubuhnya setelah melakukan *upward social comparisons*, dikarenakan remaja perempuan membandingkan ciri maupun kemampuannya dengan milik orang lain yang lebih dari dirinya. Apabila remaja perempuan membandingkan diri dengan orang yang lebih lemah dari dirinya, maka dapat meningkatkan perasaan puas terhadap keadaan fisik yang dimiliki (Taylor, Peplau, Sears, 2009).

Informasi dalam media sosial disampaikan melalui konten visual, seperti foto dan video. Remaja akhir pengguna media sosial dapat dengan mudah menginternalisasi informasi mengenai penampilan tubuh dari media tersebut. Sehingga foto-foto yang menunjukkan penampilan tubuh dari teman sebaya, selebritis, maupun orang yang tidak dikenal di media sosial diingat dengan mudah sehingga berpengaruh terhadap penilaian remaja akhir terhadap tubuhnya. Informasi yang diperoleh dari media tersebut meningkatkan keinginan remaja untuk memperbaiki keadaan tubuhnya agar tampak lebih menarik.

Hasil kategorisasi variabel citra tubuhyaitu, 82% subjek memiliki citra tubuhyang positif, 3% subjek memiliki citra tubuhnegatif dan 15% subjek yang memiliki citra tubuh *missing*. Remaja yang memiliki citra tubuh positif mencerminkan tingginya penerimaan jati diri, rasa percaya diri, dan kepedulian yang tinggi terhadap kondisi badan dan kesehatannya, sedangkan remaja yang memiliki citra tubuh negatif akan mengalami distorsi dalam menilai realitas (Thompson, dalam Smolak & Thompson, 2009). Hasil pengakatagorisasian *missing* dalam variabel citra tubuh tidak digunakan karena subjek yang terdapat dalam kategori *missing* tidak memiliki intensitas mengakses media sosial yang positif maupun negatif. Variabel intensitas mengakses media sosial yaitu, 43% subjek memiliki intensitas mengakses media sosial yang tinggi, 57% memiliki intensitas mengakses media sosial yang sedang dan 0% subjek memiliki intensitas mengakses media sosial dalam katogori rendah. Menurut Tubb dan Moss (dalam Nurjan dkk., 2016), remaja dengan intensitas penggunaan media sosial yang tinggi akan menggunakan media sosial dalam jangka waktu lama berdasarkan durasi dan frekuensi penggunaannya. Semakin tinggi intensitas seseorang dalam mengakses media sosial berkaitan dengan meningkatnnya perasaan tidak puas terhadap citra tubuh (Variess, dkk., dalam Brahmini dan Supriyadi, 2019). Hasil kategorisasi dari kedua variabel tersebut menunjukkan bahwa subjek dalam penelitian ini memiliki intensitas mengakses media sosial yang sedang dan citra tubuhpada kategori positif. Hal tersebut dapat disebabkan oleh hasil wawancara yang kurang mendalam yang dilakukan peneliti terhadap subjek terkait faktor yang paling mempengaruhi citra tubuhremaja akhir tersebut menjadi negatif.

Berdasarkan koefisien determinasi (R2) diketahui bahwa kontribusi intensitas mengakses media sosial terhadap citra tubuh sebesar 6,2%. Artinya prosentase sisanya sebesar 93,8% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak ada dalam penelitian ini. Sehingga hal tersebut menunjukkan bahwa citra tubuh tidak hanya dipengaruhi oleh faktor intensitas mengakses media sosial, mungkin juga oleh variabel-variabel lain seperti jenis kelamin, hubungan interpersonal, kepercayaan diri, dan peran teman sebaya. Selain itu, media lainnya yang digunakan oleh subjek dalam kesehariannya untuk memperoleh informasi terkait tubuh, melalui media konvensional maupun modern, juga dapat memberikan pengaruh terhadap citra tubuhremaja.

**KESIMPULAN**

Intensitas mengakses media sosial yang tinggi dapat mengakibatkan penurunan citra tubuh remaja, citra tubuh remaja akhir tergolong positif, dan intensitas mengakses media sosial tergolong sedang. Remaja akhir yang menggunakan lebih banyak waktu untuk mengakses media sosial berkaitan dengan meningkatnya perasaan tidak puas terhadap tubuh. Hal tersebut ditunjukkan dengan timbulnya keinginan remaja untuk tampil lebih menarik, sehingga mereka cenderung untuk melakukan perubahan pada penampilan dan berupaya untuk memiliki tubuh yang ideal.

**DAFTAR PUSTAKA**

Amedie, J. (2015). The impact of social media on society. *Advanced Writing: Pop Culture Intersections*, 2.

Andarwati, S. R. (2016). Citra Diri Ditinjau Dari Intensitas Penggunaan Media Jejaring Sosial Instagram Pada Siswa Kelas XI SMA N 9 Yogyakarta. *E-Jurnal* *Bimbingan dan Konseling*. Universitas Negeri Yogyakarta. 3 (5)

Andsager, J.L. (2014). *Research Directions in Social Media and Body Image*. *Sex Role*. 71

Azizah, S. (2015). Hubungan antara *Body Image* dengan Kecemasa untuk Membina Hubungan Interpersonal dengan Lawan Jenis pada Perempuan Obesitas. Abstrak. Fakultas Psikologi. Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya.

Azwar, S. (2016). *Penyusunan Skala Psikologi Edisi ke 2.* Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Bandura, A. (2001). Social cognitive theory of mass communication. Media Psychology, 3(3), 265-299.

Brahmini, I.A.B., Supriyadi. (2019). Kontribusi intensitas komunikasi di media sosial *Instagram* terhadap citra tubuh remaja perempuan pelajar SMA di Denpasar. Program Studi Psikologi, Fakultas Kedokteran, Universitas Udayana, Denpasar. 6 (1)

Bungin, B. (2008). *Konstruksi Sosial Media Massa : Kekuatan Pengaruh Media Massa, Iklan Televisi, dan Keputusan Konsumen Serta Kritik Terhadap Peter L Berger & Thomas Luckmann.* Jakarta: Kencana Prenada Media Groups.

Cash, T. (2012). *Encyclopedia of body image and human* *appearance.* Oxford: Elsevier.

Cash, T. & Smolak, L. (2011). *Body image, a handbook of theory,* *research, and clinical practice edisi 2*. New York: TheGuildford Publications.

Chaplin. (2010). *Kamus Lengkap Psikologi*. Jakarta: PT Rajagrafindo Persada.

Chou et al. (2013). *Web 2.0 for health promotion: reviewing the current evidence*. Public Health. 103 (1)

Cindy. (2016). Representasi Meme Jomblo Dalam Situs Jejaring Sosial Twitter (Analisis Semiotika Roland Bartes). *KOM FISIP*. 3 (2)

Cramer, S., & Inkster, B. (2017). #Status mind, social media and young people mental health’s and well being. *Royal* *Society for Public Health*. Diakses 1 November 2017dari https:// rsph.org.uk

Departemen Pendidikan Nasional. (2011). *Kamus besar bahasa Indonesia* (4th ed.). Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.

Dewing. (2012). *Social Media: an Introduction*. Ottawa: Library of Parliament.

Diandra. (2017). Bersama melawan berita palsu*.* Jakarta: Kementrian Komunikasi dan Informatika Republik Indonesia. Diakses dari https:// kominfo.go.id 11 Februari 2020

Dwijaya, A. P. (2019). Hubungan antara intensitas mengakses media sosial dengan prilaku seksual pra nikah pada remaja di DIY. Skripsi (tidak diterbitkan). Univeristas Mercu Buana Yogyakarta

Fardouly, J. D., Diedrichs, P.C., Vartanian, L., & Halliwel, E. (2015). Social comparisons on social media, the impact of Facebook on young women's citra tubuh concerns and mood. *Body* *Image,* *13*, 38-45. doi: 10.1016/j.bodyim.2014.12.002.

F.J Monks, A.M.P Knoers & S.R Haditono. (2006). *Psikologi Perkembangan; Pengantar dalam Berbagai Bagiannya (cet. Ke-16).* Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.

Hadi, S. (2015). *Metodologi Riset.* Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Iru, L. (2012). Pengaruh Lingkungan Sosial, Pendidikan, Penghasilan, Media Massa dan Kepemimpinan Terhadap Perilaku Ketuhanan Yang Maha Esa, Sesama Manusia dan Alam Sekitar . *Jurnal INOVASI*, 9 (1), 1-10.

Kartono & Gulo . (2012). *Kamus Psikologi*. Bandung: Pioner Jaya

Kementerian Pendidikan Nasional. (2008). Kamus Besar Bahasa Indonesia. Jakarta: Balai Pustaka

Kenny,U., Keighran, M., Molcho, M., & Kelly, C. (2016). Peer influences on adolescent body image: friends or foes?. *Journal of Adolescent Research*, *32*(6), 768-799. doi:10.1177/0743558416665478

Kleemans, M., Daalmans, S., Carbaat, I., & Anschutz, D. (2016). Picture perfect: The direct effect of manipulated *Instagram* photos on body image in adolescent girls. *Media Psychology*, *21*, 93-110. doi: 10.1080/15213269.2016.1257392.

Kuntum Azalea Deineira & Rahma Yuliana. (2016, Desember). *Mengubah Persepsi Body Image Negatif Dengan Cara Pelatihan Penerimaan Diri pada Remaja*. Diambil kembali dari ResearchGate: https://[www.researchgate.net/publication/311589492\_Merubah\_Persepsi\_](http://www.researchgate.net/publication/311589492_Merubah_Persepsi_)Body\_Image\_Negatif\_dengan\_Cara\_Pelatihan\_Penerimaan\_Diri\_pada\_Remaja.

Lilly Haslida, Yanti Emalia, Sri Wahyuni. (2015). Citra Tubuh, Perilaku Diet, dan Kualitas Hidup Remaja Akhir Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Riau. *Jurnal Ilmu Kedokteran*, 9 (2), 95-98.

Linda Smolak & J.K Thompson. (2009). *Body Image, Eating Disrders, and Obesity in Yought: Assesment, Prevention, and Treatmen, Second edition.* Washington DC: American Psiycological Association.

McPeath. (2011). *The Internet Marketing*. New York:Academy.

Nasiha, N.F. (2017). Pengaruh penggunaan instagram terhadap cintra tubuh mahasiswa Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah IAIN Ponorogo tahun 2016. Dialogia, 15-2

Nurjan, S., Tjahjono, H. K., & Yamin, M. N. (2016). Trends in the adolescent delinquency behavior at the Institute of Islamic Education Ponorogo District. *Journal of Government and Politics*.

Papalia, D.E., Old, S.W., & Feldman, R.D. (2011). *Human* *Development.* Jakarta: Kencana.

Perloff, R.M. (2014). Social media effects on young women's citra tubuh concerns, theoritical perspectives an an agenda for research. *Sex Role*, *71*(11-12), 363-377. doi: 10.1007/s11199-014-0384-6.

Prihadi, B. (2015). Semantic Differential Sebagai Alat Ukur Respons Estetik Siswa. *Jurnal Universitas Negeri Yogyakarta*, 1-16. Rahmania P, N. (2012). Hubungan Antara Self-Esteem Dengan Kecenderungan Body Dysmorphic Disorder Pada Remaja Putri. Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental, 1(2), 110-11

Ridha, M. (2012). Hubungan antara *body image* dengan penerimaan diri pada mahasiswa aceh di yogyakarta. *Empathy*, 1 (1), 112-121

Santrock, J.W. (2003). Adolescence. Jakarta: Erlangga.

Santrock, J. (2007). *Remaja.* Jakarta: Erlangga.

Sherlyanita & Rakhmawati. (2016). Pengaruh dan Pola Aktivitas Penggunaan Internet Serta Media Sosial pada Siswa SMPN 52 Surabaya. *Journal of* *Information Systems Engineering and Business Intelligence*. 2(1)

Sampokan, R. F. (2018). Hubungan antara persepsi terhadap iklan susu Hilo di Televisi dengan *body image* remaja akhir. Skripsi (tidak diterbitkan). Univeristas Mercu Buana Yogyakarta.

Sugiyono, P. D. (2015). *Metode Penelitian Kombinasi (Mixed Methods).* Bandung: Alfabeta.

Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan* *R&D)*. Bandung: Penerbit Alfabeta.

Taylor, S.E., Peplau, L.A., Sears, D.O. (2009). *Psikologi sosial edisi* *12*. Kencana: Jakarta.

Thomas F. Cash & Thomas Pruzinsky. (2002). *Body Image: A Handbook of Theory, Research, and Clinical Practice.* New York: Guilford Press.

Thompson, J. (2000). *Body Image, eating Disorders, and Obesity.* Washington DC: American Psychological Association .

Tiggeman, M. & Slater, A. (2013). The internet and adolescent girls weight satistfaction and drive for thinnes. *International Journal* *Eat* *Disorder*,*46*,630-633. Doi:10.1177/0272431613501083