

Gambaran Citra Tubuh Pada Perempuan Dewasa yang Bermain Instagram di Kota Medan

Julike¹, Hasnida², Rahma Fauzia³

^{1,2,3} Program Studi Psikologi, Universitas Sumatera Utara

e-mail: julikelim@gmail.com¹, hasnida.usu@gmail.com², rfauzia.usu@gmail.com³

Abstrak

Media sosial semakin banyak digemari para penggunanya. Salah satunya aplikasi Instagram yang mana pada Februari 2024, jumlah pengguna Instagram sudah mencapai 173.59 juta pengguna di Indonesia. Instagram merupakan media sosial yang tengah banyak digemari oleh anak muda di Indonesia. Pada aplikasi Instagram, kita dapat mengunggah dalam bentuk foto, video, ataupun insta story, sehingga banyak yang menampilkan foto ataupun video yang bertubuh ideal. Media sosial seringkali memiliki sistem yang tidak realistis pada standar kecantikan, yang akhirnya mendorong seseorang untuk mencapai standar yang ada. Tujuan penelitian ini adalah untuk melihat gambaran citra tubuh pada perempuan dewasa yang bermain Instagram di Kota Medan dengan populasi penelitian sebanyak 384 orang. Metode penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif deskriptif. Instrumen penelitian yang digunakan yaitu kuesioner dalam bentuk google forms dengan menggunakan alat ukur Multiple Body-Self Related Questionnaire Appearance Scales (MBSRQ-AS).

Kata Kunci : *Citra Tubuh, Perempuan, Instagram, Medan*

Abstract

Technology is developing at a very fast and sophisticated rate right now. The use of social media among consumers is growing in popularity. A prime example of this is the Instagram app, where 173.59 million Indonesian users will exist by February 2024. Among Indonesia's youth, Instagram is currently a popular social networking platform. Since we can publish images, videos, and stories to the Instagram app, a lot of individuals post images or videos of their perfect bodies. People are ultimately encouraged to live up to established norms of beauty since social media frequently promotes an unrealistic beauty standard system. With a research population of 384 individuals, the purpose of this study is to examine the body image of adult female Instagram users in the city of Medan. This study employs a quantitative methodology. Using the Multiple Body-Self Associated Questionnaire Appearance Scales (MBSRQ-AS) measuring instrument, a Google form questionnaire was employed as the research tool.

Keywords : *Body Image, Women, Instagram, Medan*

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi informasi dan komunikasi menjadi sangat pesat dan canggih. Hal ini dibuktikan dengan perkembangan media sosial yang semakin digemari para penggunanya, salah satunya adalah Instagram. Pada Februari 2024, jumlah pengguna aktif Instagram di Indonesia sudah mencapai 173.59 juta (Anon., 2024). Indonesia merupakan negara keempat pengguna Instagram terbanyak di dunia (Annur, 2023). Menurut Gullberg (dalam Simpson, Manago, Gaggi, & Lynch, 2018), Instagram berfokus pada komunikasi visual yang mana orang muda saat ini mungkin lebih mengandalkan komunikasi visual dibandingkan orang tua, sehingga Instagram menjadi lebih diminati oleh golongan muda.

Pengguna Instagram di tahun 2023 didominasi oleh dewasa awal, 30.8% pengguna Instagram masuk ke dalam kelompok usia 18-24 tahun. Kelompok usia 25-34 tahun menyusul di posisi ke-2 dengan nilai 30.3% dan kelompok usia 35-44 tahun di posisi ke-3 dengan 15.7% (Yonatan, 2023). Menurut (Hwang, 2019), banyak pengguna yang menghabiskan banyak waktu pada media sosial untuk melihat profil media sosial yang diidealkan, gambar, dan pembaruan status orang lain. Paparan informasi tentang bagaimana orang lain terlihat di media sosial dapat mempengaruhi persepsi diri atau bagaimana pengguna tersebut menilai dirinya, padahal menurut (Grogan, 2017), media sosial seringkali memiliki sistem yang tidak realistis pada standar kecantikan, yang akhirnya mendorong seseorang untuk mencapai standar yang ada.

Standar kecantikan bisa didapatkan melalui berbagai hal, Lewallen dan Morawitz (2016), menyatakan standar sosial dapat dibentuk oleh kondisi lingkungan, teman, kerabat dan orang asing. Sejalan dengan hal itu, Seekis, et al., (2020), menyatakan bahwa selebriti dan idola juga dapat menjadi sasaran dari penentuan standar kecantikan yang tidak realistis. Media sosial merupakan salah satu faktor dampak tinggi yang terkait dengan gangguan citra tubuh terutama pada perempuan. Dalam sebuah studi oleh Hogue dan Mills (2019), keterlibatan aktif media sosial dengan teman sebaya yang menarik dapat meningkatkan kemungkinan ketidakpuasan tubuh, terutama pada perempuan.

Lonergan, et al., (2019), juga menyatakan ketidakpuasan tubuh yang dialami oleh perempuan bisa disebabkan oleh faktor media sosial. Ketidakpuasan tubuh adalah bentuk dari pikiran negatif yang dimiliki oleh individu mengenai ukuran, bentuk dan berat badan yang dimilikinya yang disebabkan oleh adanya evaluasi seseorang terhadap tubuh dan pandangan dirinya mengenai tubuh yang ideal (Grogan, 2017).

Persepsi, keyakinan, pikiran, perasaan, dan tindakan seseorang tentang penampilan misalnya ukuran dan bentuk tubuhnya merupakan definisi dari citra tubuh (Cash, 2008). Citra tubuh memiliki dua konsep pandangan yang berlawanan yaitu positif dan negatif. Belgrave dan Faye (2009), menyebutkan citra tubuh positif dimiliki oleh individu yang merasa puas pada penampilan fisiknya (*body satisfaction*), sedangkan *body image* negatif dimiliki oleh individu yang merasa tidak puas pada penampilan fisiknya (*body dissatisfaction*).

Citra tubuh yang positif berarti menerima dan menghargai bentuk tubuh alami yang dimiliki, merasa nyaman dan percaya diri dengan bentuk tubuh, tidak menghabiskan waktu untuk mengkhawatirkan tentang berat badan atau bentuk tubuh, menerima dan menghargai perbedaan tubuh. Menurut Cash dan Pruzinsky (2002), seseorang yang memiliki citra tubuh negatif cenderung akan menghadapi hambatan sosial seperti isolasi sosial.

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, maka penulis ingin melakukan penelitian mengenai Gambaran Citra Tubuh pada Perempuan Dewasa yang bermain Instagram. Tujuan penelitian ini untuk melihat gambaran karakteristik responden serta citra tubuh pada perempuan dewasa yang bermain Instagram. Responden dalam penelitian ini adalah perempuan dewasa yang berusia 18 - 34 tahun, bermain Instagram, dan domisili di Kota Medan.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif deskriptif. Data kuantitatif dikumpulkan dengan instrumen berupa skala citra tubuh yang mengungkap lima aspek yakni evaluasi penampilan, orientasi penampilan, kepuasan terhadap bagian tubuh, kecemasan menjadi gemuk, dan pengkategorian ukuran tubuh (Cash & Pruzinsky, 2002).

Populasi dalam penelitian ini adalah perempuan dewasa yang bermain Instagram di Medan. Dalam penelitian ini, peneliti memiliki keterbatasan untuk menjangkau keseluruhan populasi, maka peneliti akan menggunakan sampel yang diambil dari populasi tersebut dalam penelitian. Sampel adalah bagian yang mewakili dari populasi. Pengambilan sampel harus dilakukan secara cermat supaya sampel yang terambil betul-betul mewakili populasi (Syahza, 2021). Hasil yang didapatkan dari sampel tersebut, kesimpulannya akan diberlakukan untuk populasi tersebut. Adapun karakteristik sampel dalam penelitian ini antara lain: jenis kelamin perempuan, bermain Instagram, domisili di kota Medan, dan berusia 18 - 34 tahun.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis data dilakukan secara deskriptif pada 384 responden sehingga didapat tiga kesimpulan, yakni:

- (1) jumlah responden yang memiliki rentang usia 25-34 tahun sebanyak 338 responden (88%), sisanya 46 responden (12%) memiliki rentang usia 18-24 tahun. Berikut tabel deskripsi data berdasarkan rentang usia:

Tabel 1. Deskripsi Data Berdasarkan Rentang Usia

Usia	Jumlah	Presentase (%)
18-24 Tahun	46 orang	12%
25-34 Tahun	338 orang	88%
Total	384 orang	100%

- (2) citra tubuh secara umum tergolong sedang 241 responden (62.76%), sebagian tergolong tinggi 72 responden (18.75%), dan sebagian lagi tergolong rendah 71 responden (18.49%). Berikut tabel rentang kategori serta distribusi frekuensi variabel citra tubuh:

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Tanggapan Responden mengenai Variabel Citra Tubuh

Rentang Nilai	Kategori	Frekuensi	Persentase
< 36.55	Rendah	71	18.49%
36.55 – 51.33	Sedang	241	62.76%
> 51.83	Tinggi	72	18.75%
Total		384	100.00%

(3) tinjauan demografis menunjukkan citra tubuh berdasarkan usia 18-24 tahun secara umum tergolong sedang 31 responden (8.1%), sebagian tergolong tinggi 14 responden (3.6%), dan sisanya tergolong rendah 1 responden (0.3%). Sedangkan berdasarkan usia 25-34 tahun, mayoritas tergolong sedang 210 responden (54.7%), sebagian tergolong tinggi 58 responden (15.1%), dan sebagian lagi tergolong rendah 70 responden (18.2%). Berikut tabel tabulasi silang antara citra tubuh dengan usia:

Tabel 3. Tabulasi Silang antara Citra Tubuh dengan Usia

Usia		Citra Tubuh (Y)			Total
		Rendah	Sedang	Tinggi	
18 - 24 tahun	F	1	31	14	46
	%	0.3%	8.1%	3.6%	12.0%
25 - 34 tahun	F	70	210	58	338
	%	18.2%	54.7%	15.1%	88.0%
Total	F	71	241	72	384
	%	18.5%	62.8%	18.8%	100.0%

Berdasarkan hasil pengukuran variabel citra tubuh pada perempuan dewasa yang bermain Instagram yang dilakukan menggunakan kuesioner *Multiple Body-Self Related Questionnaire Appearance Scales* (MBSRQ-AS), dapat dilihat bahwa hampir sebagian besar responden memiliki tingkat citra tubuh yang sedang. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Setiawati, 2020), dengan hasil yang didapati yaitu 71% mahasiswa yang diteliti memiliki tingkat citra tubuh sedang. Hal tersebut menunjukkan bahwa subjek pada penelitian ini sudah memiliki citra tubuh yang cukup baik. Individu yang memiliki citra tubuh sedang bukan berarti tidak merasakan adanya ketidakpuasan terhadap tubuhnya, namun belum mengganggu sehingga tidak menyebabkan rasa cemas berlebihan terhadap kegemukan dan perilaku diet.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa pada perempuan dewasa yang bermain Instagram di Kota Medan didominasi oleh mereka yang berada pada kategori sedang yaitu sebanyak 241 responden (62.76%), kemudian dilanjutkan oleh mereka yang berada pada kategori tinggi yaitu 72 responden (18.75%), dan mereka yang berada pada kategori rendah yaitu 71 responden (18.49%).

DAFTAR PUSTAKA

- Annur, C. M., 2023. *Databoks*. [Online]
Available at: <https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2023/11/28/indonesia-jadi-negara-dengan-pengguna-instagram-terbanyak-ke-4-di-dunia>
- Anon., 2024. *Indonesia sosial media statistics*. [Online]
Available at: <https://www.theglobalstatistics.com/indonesia-social-media-statistics/>
- Belgrave, B. & Faye, F., 2009. *Advancing responsible adolescent development: African American girls reframing perceptions and changing experiences*. Virginia: Virginia Commonwealth University.
- Brown, Z. & Tiggemann, M., 2022. Celebrity influence on body image and eating disorders: A review. *Journal of Health Psychology*, Volume 27(5), pp. 1233-1251..
- Cash, T. F., 2008. *The body image workbook: an eight-step program for learning to like your looks*. s.l.:New Harbinger Publications.
- Cash, T. F. & Pruzinsky, T., 2002. *Body image: A handbook of theory, research, and clinical practice*. New York: The Guildford Press.
- Dinata, R. I. & Pratama, M., 2022. Hubungan antara social comparison dengan body image dewasa awal pengguna media sosial Tiktok. *Journal of Multidisciplinary Research and Development*, Volume 4(3), pp. 217-224..
- Grogan, S., 2017. *Body image: understanding body dissatisfaction in men, women and children (3rd ed)*. New York: Routledge.
- Hogue, J. V. & Mills, J. S., 2019. The effects of active social media engagement with peers on body Image in young women. *Body Image*, Volume 5(1), pp. 1-5..
- Hwang, H. S., 2019. Why social comparison on Instagram matters: its impact on depression. *KSII TRANSACTIONS ON INTERNET AND INFORMATION SYSTEMS*, Volume 13(3), pp. 1626-1638..
- Lewallen, J. & Morawitz, E. B., 2016. Pinterest or thinterest?: social comparison and body image on social media. *Social Media+Society*, Volume 2(1), pp. 1-9..
- Lonergan, A. R. et al., 2019. Me, my selfie, and I: the relationship between editing and posting selfies and body dissatisfaction in men and women. *Body Image*, Volume 5(2), pp. 39-43..
- Lubis, N. L., Hasnida, H. & Mallongi, A., 2020. The influence of body image towards self esteem, self compassion and psychological well being in female exerciser. *Medico-legal Update*, Volume 20(3), pp. 876-881..
- Santrock, J. W., 2015. *Life span development fifteenth edition*. McGraw: Hill Education.
- Seekis, V., Bradley, G. L. & Duffy, A. L., 2020. Appearance-related social networking sites and body image in young women: testing an objectification-social comparison model. *Psychology of Women Quarterly*, Volume 44(3), pp. 377-392..
- Setiawati, N. A., 2020. *Hubungan antara perbandingan sosial dan citra tubuh pada mahasiswa pengguna media sosial Instagram*. Doctoral Dissertation: Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim.
- Syahza, A., 2021. *Metodologi penelitian, edisi revisi tahun 2021*. Pekanbaru: Unri Press.

Yonatan, A. Z., 2023. *Goodstats*. [Online] Available at:
<https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&opi=89978449&url=https://data.goodstats.id/statistic/agneszeffanyayonatan/pengguna-instagram-berdasarkan-rentang-usia-2023-MEdzz&ved=2ahUKEwip4KuKw7mEAxVnamwGHeokDXgQFnoECB0QAAQ&usg=AOvVaw2FvoV1dwQ0IcpotuhMQV>