



## BAB II

### TINJAUAN PUSTAKA

#### 1.1 Konsep Remaja

##### 1.1.1 Definisi remaja

Remaja adalah masa transisi dari anak-anak menuju dewasa. Masa remaja berlangsung dari umur 15-20 tahun. Perubahan perkembangan yang terjadi selama masa remaja meliputi perkembangan fisik, psikis, dan psikososial (April, 2021).

##### 1.1.2 Karakteristik masa remaja

Ciri-ciri remaja yang ditemukan oleh Hurlock adalah sebagai berikut:

a. Masa remaja sebagai masa paling penting

Pada masa ini perkembangan mental dan fisik yang cepat dan penting perubahan ini memerlukan perubahan mental dan pembentukan minat, sikap dan nilai-nilai baru.

b. Masa remaja sebagai masa peralihan

Masa peralihan salah satu tahap perkembangan. Pada masa ini remaja mencoba gaya hidup yang berbeda dan menentukan pola perilaku, nilai dan sifat yang paling sesuai bagi dirinya.

c. Masa remaja sebagai masa perubahan

Ada empat perubahan yang hampir bersifat universal, yaitu: meningkatnya emosi, perubahan tubuh, perubahan nilai-nilai, dan bersifat ambivalen terhadap setiap perubahan.

d. Masa remaja sebagai usia bermasalah

Masalah remaja sering menjadi sulit diatasi. Hal ini dikarenakan sepanjang masa anak-anak, masalah tidak diselesaikan sendiri melainkan orang tua yang menyelesaikan sehingga kebanyakan remaja tidak berpengalaman mengatasi masalah. Selanjutnya karena para remaja merasa diri mandiri, sehingga menginginkan untuk mengatasi masalahnya sendiri dan menolak bantuan dari orang tua.

e. Masa remaja sebagai usia yang menimbulkan ketakutan

Anggapan stereotip budaya bahwa remaja adalah anak-anak yang tidak rapih dan cenderung berperilaku merusak, menyebabkan orang dewasa yang harus membimbing dan mengawasi kehidupan remaja. Stereotip ini sering menimbulkan pertentangan dengan orang tua dan menghalangi anak untuk meminta bantuan orang tua untuk mengatasi masalahnya.

f. Masa remaja sebagai masa yang tidak realistis

Remaja melihat dirinya dan orang lain sebagaimana ia inginkan dan bukan sebagaimana adanya. Harapan dan cita-cita tidak realistis menyebabkan meningkatnya emosi yang merupakan ciri awal masa remaja.

g. Masa remaja sebagai ambang masa dewasa

Untuk memberikan kesan sudah hampir dewasa, remaja mulai memusatkan diri pada perilaku yang dihubungkan dengan status dewasa, seperti merokok, minum-minuman keras, dll. Remaja



menganggap bahwa perilaku tersebut akan memberikan citra sesuai yang diinginkan.

### 1.1.3 Tugas perkembangan remaja

Menurut teori perkembangan remaja Erikson, ada tahap identitas vs peran bingung yang berkaitan dengan tugas perkembangan remaja. Pada tahap ini, remaja mengalami konflik antara pengembangan identitas pribadi dan kebingungan peran. Pada tahap ini lah mereka berusaha menentukan siapa diri mereka, mencari tujuan hidup, dan mencari solusi atas ketidakpastian masa depan. Tugas perkembangan remaja dalam teori psikologi Erikson adalah :

#### a. Pengembangan identitas

Pengembangan identitas merupakan suatu proses dimana seseorang membentuk pemahamanyang lebih mendalam tentang siapa dirinya.

#### b. Penerimaan peran sosial

Penerimaan peran sosial adalah proses dimana setiap individu menerima peran atau tanggung jawab tertentu dalam masyarakat. Penerimaan peran sosial dapat terjadi di keluarga, pekerjaan, dan komunitas.

#### c. Eksplorasi diri

Eksplorasi diri merupakan proses dimana seseorang aktif mencari memahami aspek-aspek yang membentuk dirinya. Proses ini melibatkan tentang tujuan hidup dan arah yang diinginkan dalam kehidupan.



Keberhasilan pada tahap ini dapat menghasilkan identitas yang positif, sedangkan pada tahap ini gagal maka akan mengakibatkan kebingungan identitas atau ketidakpastian diri.

Sedangkan menurut Havighurst (2020) tugas perkembangan remaja sebagai berikut :

- a. Mengembangkan hubungan interpersonal
- b. Mengembangkan identitas pribadi
- c. Mengembangkan nilai dan keterampilan moral
- d. Mengembangkan kontrol emosi dan kemandirian
- e. Mampu memahami dan menerima peran seks usia dewasa
- f. Mencapai dan mengharapkan perilaku sosial yang bertanggung jawab.

Berdasarkan dari uraian diatas tugas perkembangan remaja yang masih sering menjadi masalah adalah kurangnya penerimaan keadaan fisik serta kurangnya pemahaman dan pengetahuan atas diri sendiri.

#### 1.1.4 Tahap perkembangan remaja

Menurut Sarwono (2021) ada tiga tahap perkembangan remaja, yaitu:

- a. Remaja Awal (*early adolescence*) pada tahap ini memiliki rentang usia antara 11-13 tahun. Pada tahap ini remaja masih belum mengerti akan perubahan-perubahan yang terjadi pada tubuhnya dan dorongan-dorongan yang menyertai perubahan



tersebut. Remaja juga mengembangkan pikiran-pikiran baru dan mudah tertarik pada lawan jenis.

- b. Remaja Madya (*middle adolescence*) yaitu usia antara 14-16 tahun. Tahap remaja pertengahan sangat membutuhkan teman. Pada tahap ini remaja lebih cenderung memiliki sifat yang mencintai dirinya sendiri (*narcistic*). Remaja pada tahap ini juga masih bingung dalam mengambil keputusan atau masih labil dalam berperilaku.
- c. Remaja Akhir (*late adolescence*) merupakan remaja yang berusia antara 17-20 tahun. Pada tahap ini adalah masa menuju dewasa dengan sifat egois yaitu mementingkan diri sendiri dan mencari pengalaman baru. Remaja akhir juga sudah terbentuk identitas seksualnya. Remaja biasanya sudah berpikir secara matang dan intelek dalam mengambil keputusan.

Menurut tahap perkembangan Erikson, maka masa remaja merupakan masa identitas vs kebingungan peran (pubertas). Pada tahap ini ditandai dengan kesenangan memperhatikan penampilan dan bentuk tubuh serta menjawab kebutuhan akan identitas. Pada tahap ini akan muncul konflik mengenai identitas dan pemisahan dari keluarga (April, 2021).



## 1.2 Konsep Diri

### 1.2.1 Definisi Konsep Diri

Konsep diri merupakan cara seseorang dalam memandang pribadinya secara keseluruhan, mengenai fisisk, emosi, intelektual, sosial, dan spiritual. Di dalam Konsep diri juga terdapat persepsi seseorang tentang sifat dan kemampuan yang dimiliki, interaksi seseorang dengan orang lain dan lingkungannya, nilai-nilai yang ada kaitannya dengan pengalaman, tujuan, harapan, serta keinginannya (Sunaryo, 2004).

### 1.2.2 Komponen konsep diri

Dalam konsep diri terdapat lima komponen antara lain yaitu :

a. Gambaran diri (*body image*)

Gambaran diri merupakan sikap seseorang tentang tubuhnya, baik secara sadar ataupun tidak sadar. Gambaran diri meliputi : fungsi tubuh, potensi tubuh, penampilan, dan penilaian tentang ukuran dan bentuk tubuh.

b. Ideal diri (*self ideal*)

Ideal diri adalah pemahan seseorang tentang perilakunya, disesuaikan dengan pribadi seseorang terkait dengan cita-cita, keinginan, dan nilai yang ingin dituju.

c. Harga diri (*self esteem*)

Harga diri adalah penilaian seseorang terhadap hasil yang telah dicapai, dengan cara mengetahui sejauh mana perilaku seseorang



sesuai dengan ideal diri. Aspek utama dari harga diri yaitu disayangi, dicintai, dan mendapat apresiasi dari orang lain.

d. Peran diri (*self role*)

Peran diri merupakan pola perilaku, sikap dan nilai yang diharapkan seseorang di masyarakat. Seseorang akan disubukan oleh berbagai macam peran selama individu itu masih hidup.

e. Identitas diri (*self identity*)

Identitas diri meruju pada pemahaman dan pengenalan diri setiap individu, termasuk nilai-nilai, keyakinan dan peran dalam kehidupan (Ridho *et al.*, 2021).

### 1.3 Citra Tubuh

#### 1.3.1 Definisi Citra Tubuh

Citra tubuh adalah gagasan seseorang tentang betapa tampilan badannya menarik bagi orang lain. Kadangkala juga dimasukkan kedalam konsep mengenai fungsi tubuhnya. Sementara itu, Papilia, Olds, & Feldman (2019) mendefinisikan jika citra tubuh yaitu gambaran dan penilaian seseorang tentang penampilan dirinya.

Pengertian citra tubuh menurut Tovian (2020) yaitu representasi pengetahuan yang berasal dari tubuh, yang termasuk penampilan luar proses psikologis serta organ dan dalam diri. Adapun Shaw (2019) mengatakan bahwa ketidakpuasan penampilan diri dapat menyebabkan terjadinya distress emosi, pikiran yang berlebihan tentang penampilan, depresi, rendahnya harga diri, pola makan maladatif yang meningkat.



Bahkan munculnya gangguan seperti anoreksia atau bulimia merupakan tanda awal dari ketidakpuasan akan citra tubuh.

Peristiwa perubahan tersebut memberikan perubahan besar yang jelas membuat manusia lebih sering memperhatikan dirinya sendiri, karena perhatian yang dilakukan juga akan dilakukan orang lain terhadap dirinya. Citra tubuh atau pandangan diri manusia perlu dilakukan untuk memberikan dampak positif kepada manusia tersebut dalam melanjutkan kehidupan sebagai makhluk sosial.

Dari pemaparan definisi di atas, dapat disimpulkan bahwa citra tubuh pada intinya adalah gambaran diri terhadap dirinya sendiri, gambaran ini akan menyesuaikan dengan bagaimana orang lain memperhatikannya, sehingga dapat menggambarkan diri dengan melihat bagaimana respon orang lain ketika memperhatikannya. Citra tubuh merupakan persepsi diri terhadap dirinya sendiri di mata orang lain dan anggapan dirinya sendiri untuk terlihat pantas di lingkungan sekitarnya.

### 1.3.2 Aspek-aspek Citra Tubuh

Ada beberapa ahli yang mengemukakan mengenai komponen citra tubuh. Salah satunya adalah Foland (2019) yang mengemukakan adanya lima komponen citra tubuh, yaitu :

- a. *Appearance Evaluation* (Evaluasi Penampilan), yaitu perasaan daya tarik fisik seseorang mengenai menarik atau tidaknya penampilan orang tersebut, serta memuaskan atau tidak



memuaskan. Penilaian dengan hasil tinggi sebagian besar positif dan merasa puas terhadap penampilan mereka. Sedangkan penilaian hasil rendah memiliki rasa ketidakbahagiaan dengan penampilan mereka. Coopersmith mengatakan bahwa sebagai evaluasi individu mengenai hal-hal yang berkaitan dengan dirinya sendiri, individu mampu mengekspresikan sikap setuju atau tidak setuju dan menunjukkan tingkat individu meyakini dirinya sendiri sebagai mampu, penting, berhasil, dan berharga. Penilaian yang dilakukan berguna untuk mengetahui bagaimana dirinya, mengenai kesesuaian diri terhadap apa yang sedang dialami individu baik secara pribadi maupun ketika individu tersebut berada pada lingkungan masyarakat. Penilaian terhadap penampilan diperlukan kaitannya dengan bagaimana citra tubuh individu dapat terasa baik untuk dirinya dan terlihat baik di mata orang lain yang melihatnya. Semakin baik penampilan individu, akan memberikan persepsi baik pula terhadap dirinya sendiri. Sebaliknya semakin buruk penampilan individu, maka akan menimbulkan persepsi yang buruk pula. Hal tersebut sangat berpengaruh dengan kesesuaian dirinya dalam membuat diri merasa nyaman (Foland, 2019).

- b. *Appearance Orientation* (Orientasi Penampilan), yaitu tingkat investasi dalam penampilan seseorang. Hasil penilaian tinggi berada pada peran lebih penting bagaimana mereka terlihat, memperhatikan penampilan mereka, dan terlibat dalam perilaku



perawatan ekstensif. Hasil penilaian rendah tampak tidak sangat penting dan mereka tidak menghabiskan banyak usaha untuk menjadi terlihat baik. Orientasi penampilan perlu dilakukan dalam kaitannya dengan memperbaiki citra tubuh individu, karena orientasi yang tinggi merupakan usaha untuk mencapai citra tubuh yang baik, yang dapat membuat individu mampu menyesuaikan dengan diri sendiri dan lingkungan sekitarnya. Dalam mengorientasi penampilan, individu melakukan diskusi dan meminta nasihat kepada orang yang lebih berpengalaman dari dirinya. Nasihat yang didapatkan akan menjadi bahan pertimbangan yang disesuaikan dengan lingkungan tempat bergaul individu tersebut.

- c. *Body Areas Satisfaction* (Kepuasan terhadap Bagian Tubuh), yaitu serupa dengan evaluasi penampilan, hasil penilaian tinggi pada umumnya merasa puas dengan sebagian besar tubuh mereka. Hasil penilaian rendah berarti memiliki ketidakpuasan dengan ukuran atau penampilan diri mereka sendiri. Kepuasan adalah keadaan kesenangan dan kesenjangan yang disebabkan karena seseorang telah mencapai satu tujuan atau sasaran. Kepuasan yang dirasakan dapat memberikan dampak tingkat kepercayaan diri yang baik untuk individu dalam mengeksplorasi dirinya ke hadapan lingkungan masyarakat. Selain itu kepuasan dengan hasil penilaian tinggi jelas mempengaruhi citra tubuh individu untuk menjadi baik pula. Kepuasan terhadap bagian tubuh didapatkan dari bagaimana



individu memberikan orientasi terhadap penampilan dirinya, yang sehingga dapat menghasilkan penilaian yang tinggi pula. Dengan kepuasan yang didapat individu akan sering membanggakan dirinya di hadapan lingkungan sekitarnya. Kebanggaan yang dimiliki berasal dari hasil penilaian tinggi dari orientasi yang telah dilakukan.

- d. *Overweight Preoccupation* (Kecemasan Menjadi Gemuk), yaitu kewaspadaan individu terhadap berat badan, melakukan diet ketat, dan membatasi pola makan. Individu memiliki kecemasan terhadap bentuk tubuhnya yang bisa menjadi gemuk. Kewaspadaan ini memberikan dampak peningkatan perhatian terhadap penampilan diri pada individu. Pada usia remaja, sudah sewajarnya ketika individu merasa ingin memiliki tubuh yang ideal. Sehingga mereka akan lebih mengatur hidupnya dengan menjaga pola makan agar tidak menjadi gemuk. Mereka berfikir bahwa tubuh yang gemuk adalah hal memalukan yang tidak dapat dengan mudah mengikuti perkembangan mode yang ada, dimana perkembangan mode tersebut yang membuat individu dapat melakukan interaksi bersama lingkungan sekitarnya dengan baik.
- e. *Self-Classified Weight* (Persepsi terhadap Ukuran Tubuh), yaitu persepsi dan penilaian individu terhadap berat badannya, mulai dari kekurangan berat badan sampai kelebihan berat badan. Penilaian ini terjadi pada individu itu sendiri terhadap bagaimana keadaan dirinya sendiri dan juga bagaimana keadaan dirinya di



mata orang lain. Pandangan individu terhadap proporsi tubuhnya sangat berpengaruh terhadap penampilan di hadapan masyarakat. Mengenai tubuh ideallah yang diharapkan guna memberikan kenyamanan dalam hidup bersosial dengan masyarakat. Individu tidak ingin memiliki tubuh yang terlalu kurus, sehingga membuat mereka memiliki keinginan untuk lebih menggemukkan tubuh mereka. Sedangkan ketika mereka sudah merasa proporsi tubuhnya bertambah, kebanyakan malah merasa kebingungan karena dianggap terlalu gemuk dan merasa kebingungan untuk melakukan diet guna mengurangi proporsi tubuh mereka. Begitu pula sebaliknya dari hal tersebut. Individu mengenai bentuk tubuhnya jauh dari kata kepuasan untuk mencapai kata ideal. Mereka akan sering melakukan perbandingan ukuran tubuh antara dirinya sendiri dengan figur lain yang dirasa tampak menarik menurutnya. (Johan, 2020)

Berdasarkan pemaparan data di atas yang dikemukakan oleh Foland, dapat disimpulkan bahwa komponen citra tubuh terdiri dari evaluasi, orientasi individu terhadap penampilan tubuh, kepuasan pada bagian tubuh tertentu, serta persepsi diri terhadap berat badan. Citra tubuh perlu untuk diperhatikan agar dapat menyesuaikan diri dan menimbulkan kepercayaan dari dalam diri sendiri untuk berinteraksi dengan lingkungan sekitar.



### 1.3.3 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Citra Tubuh

Dalam factor yang mempengaruhi citra tubuh pada remaja ada beberapa pendapat yaitu menurut Cash dan Pruzinsky (2021) bahwa factor citra tubuh seseorang terbagi empat yaitu sebagai berikut:

#### a. Jenis Kelamin

Jenis kelamin merupakan factor mempengaruhi perkembangan citra tubuh yang dimiliki oleh individu. Cash dan Pruzinsky menyatakan bahwa citra tubuh lebih sering terjadi pada wanita dari pada laki-laki. Pada umumnya wanita memiliki ketidakpuasan terhadap tubuhnya maupun bagian-bagian tertentu serta memiliki citra tubuh yang negative.

#### b. Usia

Pada umumnya citra tubuh itu muncul saat individu berada pada usia remaja dimana remaja mulai menyadari kekurangan atau merasa tidak puas akan bentuk tubuh yang dimilikinya. Hal ini berdampak pada usaha berlebihan yang dimiliki oleh remaja untuk mengontrol berat badan dan menjaga penampilannya karena remaja mengalami kenaikan berat badan yang normal pada masa pubertas. Menurut Papilia & Old (2020) mengatakan bahwa ketidakpuasan remaja pada tubuhnya umumnya meningkat pada awal hingga pertengahan usia remaja.

#### c. Media Massa

Media massa saat ini sangat mempengaruhi gambaran tubuh pada seseorang. Dalam hal ini remaja banyak menghabiskan sebagian



besar waktunya dalam menggunakan media massa. Media massa yang digunakan saat ini seperti instagram, facebook, twiter dan lain-lain. Media masa mempengaruhi citra tubuh individu melalui tiga proses yaitu persepsi, kognitif dan tingkah laku yang dikaitkan dengan social comparison dimana remaja membandingkan dirinya dengan model yang memiliki bentuk tubuh yang ideal.

#### d. Harga Diri

Harga diri merupakan factor yang mempengaruhi citra tubuh pada seseorang. Hal ini mengacu pada gambaran individu tentang tubuh yang dibentuk dalam pikiran dan dipengaruhi oleh harga diri itu sendiri dan penilaian orang lain tentang fisik. Ketidakpuasan terhadap tubuh sendiri karena adanya persepsiterhadap tubuh yang tidak ideal yang berasal dari harga diri yang rendah (Melliana, 2019)

Menurut Cash dan Pruzinsky (2021) citra tubuh dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu :

#### a. Usia

Pada saat memasuki usia remaja, citra tubuh adalah hal yang yang paling penting serta berdampak pada masa pubertas dimana individu memiliki ketidakpuasan remaja pada bentuk tubuh yang meningkat pada awal usia sampai pertengahan usia remaja.



#### b. Media massa

Media massa sangat berperan penting serta aktif dalam mempengaruhi gambaran tubuh yang ideal pada seseorang, baik remaja perempuan maupun remaja laki-laki. Media massa berisi tayangan yang mempengaruhi citra tubuh sebab di media massa sering menggambarkan standart tubuh yang ideal. Factor tersebut yang membuat remaja perempuan maupun remaja laki-laki memandang tubuhnya serta membandingkan dengan tubuh ideal yang muncul di media massa.

#### c. Hubungan interpersonal

Hubungan interpersonal membuat individu cenderung membandingkan dirinya dengan orang lain serta umpan balik yang diterima akan mempengaruhi konsep diri individu termasuk mempengaruhi bagaimana perasaan terhadap penampilan fisik.

Dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa citra tubuh di pengaruhi oleh empat kategori yaitu pertama, jenis kelamin yaitu dalam hal ini perasaan tidak puas akan bentuk tubuh lebih sering terjadi pada wanita. Kedua usia dimana pada saat menginjak usia remaja citra tubuh merupakan hal yang berdampak pada masa pubertas sebab seseorang memiliki ketidakpuasan pada bentuk tubuh yang meningkat pada awal usia hingga pertengahan usia menuju dewasa. Ketiga media massa dimana sangat mempengaruhi gambaran tubuh ideal pada seseorang, remaja membandingkan serta memberikan



penilaian terhadap tubuh yang ideal pada bentuk tubuh yang dimiliki dan keempat hubungan interpersonal yaitu membuat seseorang cenderung membandingkan dirinya dengan orang lain serta mempengaruhi konsep diri individu termasuk mempengaruhi bagaimana perasaan terhadap penampilan fisik (Restiani, 2020).

#### 1.3.4 Citra Tubuh Remaja

Pandangan mengenai citra tubuh sudah terbentuk sejak masa kanak-kanak. Anak laki-laki dibentuk dengan pola pikir bahwa tubuh yang ideal bagi laki-laki adalah mesomorf. Pola pikir ini terus terbawa hingga memasuki masa remaja sehingga persepsi negatif terhadap citra tubuh cenderung terbentuk jika tidak memiliki bentuk tubuh ideal yang diharapkan. Sedangkan pada anak perempuan, sejak masa anak-anak, pola pikir individu sangat dipengaruhi oleh media. Hal ini terus terjadi hingga remaja sehingga individu melakukan identifikasi terhadap figur tubuh ideal yang selalu ditampilkan oleh media (Johan, 2020)

Close dan Giles (2020) mengatakan bahwa pada remaja citra tubuh mulai terbentuk seiring dengan pertumbuhan fisik dan kematangan mentalnya. Pubertas, jenis kelamin, dan usia mempengaruhi citra tubuh remaja. Pada kenyataannya, Ferron berpendapat bahwa remaja laki-laki cenderung merasa lebih puas dengan perubahantubuhnya dibandingkan dengan remaja perempuan. Remaja laki-laki mengasosiasikan perubahan tubuhnya dengan peningkatan kemampuan fisik dan efisiensi tubuh.



Dari pemaparan teori tersebut berarti citra tubuh memang perlu untuk diperhatikan dalam kehidupan remaja. Apalagi di masa awal remaja, karena masa ini merupakan masa pencarian identitas diri. Kesalahan mengartikan diri sendiri dikarenakan melakukan perbandingan atau peniruan terhadap orang yang salah, dapat membuat individu remaja tersebut pada akhirnya akan tetap tidak dapat memahami bagaimana dirinya sendiri.

## 1.4 Konsep Media Sosial

### 1.4.1 Pengertian Media Sosial

Media sosial adalah platform atau aplikasi sarana interaksi sosial berbasis daring (dalam jaringan) yang terhubung dengan internet, yang berfungsi memudahkan penggunaannya untuk saling berbagi informasi atau cerita, berpartisipasi, melakukan komunikasi lewat berkirim pesan, menjalin relasi dan membuat sebuah jaringan (Arum Faiza, 2018).

### 1.4.2 Karakteristik Media Sosial

Menurut Feri Sulianta (2020) ada beberapa karakteristik yang dijumpai pada media sosial :

- 1) Transparansi : keterbukaan informasi karena konten media sosial ditujukan untuk konsumsi publik atau sekelompok orang.
- 2) Dialog dan komunikasi : terjalin hubungan dan komunikasi interaktif menggunakan ragam fitur, misalnya antara “Brand bisnis” dengan para “fans”nya.



- 3) Jejaring relasi : hubungan antara pengguna layaknya jaring-jaring yang terhubung satu sama lain dan semakin kompleks seraya mereka menjalin komunikasi dan terus membangun pertemanan. Komunikasi jejaring sosial memiliki peranan kuat yang akan mempengaruhi audiensinya (*influencer*).
- 4) Multi opini : setiap orang dengan mudahnya berargumen dan mengutarakan pendapatnya.
- 5) Multi form : informasi disajikan dalam ragam konten dan ragam channel, wujudnya dapat berupa sosial media press release, video news release, portal web, dan elemen lainnya.
- 6) Kekuatan promosi online : media sosial dapat dipandang sebagai tool yang memunculkan peluang-peluang guna mewujudkan visi misi organisasi.

#### 1.4.3 Jenis-jenis Media Sosial

Beberapa situs jejaring sosial antara lain :

##### 1. Facebook

facebook merupakan media sosial terbesar dan sangat populer dikalangan remaja. Dari facebook tersebut remaja putri terpapar terus-menerus pada gambar-gambar tubuh ideal, gaya hidup, *tren* kecantikan yang sering kali berlebihan. Belum lagi kmentar dari teman-teman ataupun pengguna facebook lainnya yang dapat mempengaruhi tentang persepsi diri.

##### 2. Instagram

Pengaruh instragram terhadap citra tubuh remaja juga cukup



besar, karena fokus utamanya platform ini adalah gambar dan visual. Melalui editan foto, filter, dan tekanan untuk menampilkan tubuh yang sempurna. Karna komparasi sosial dengan gambar tubuh dari akun artis-artis terkenal ataupun teman sebaya yang dapat memicu ketidakpuasan tubuh.

### 3. Twitter

Twitter dapat memiliki pengaruh yang signifikan terhadap citra tubuh remaja putri karena *platform* ini sering digunakan sebagai tempat untuk berbagi pandangan, tren, dan norma sosial. Terdapat tekanan untuk memenuhi standar kecantikan yang mungkin dipromosikan oleh konten yang tersebar di Twitter. Selain itu, komentar dan pemikiran yang tidak mendukung keberagaman tubuh dapat memengaruhi persepsi diri remaja putri, memicu perasaan rendah diri atau tidak puas terhadap penampilan mereka.

### 4. Whatsapp

Whatsapp lebih berfokus pada komunikasi teks dan berbagi media secara pribadi dibandingkan dengan platform media sosial visual seperti Instagram. Oleh karena itu, dampak Whatsapp terhadap citra tubuh remaja putri mungkin lebih terbatas dibandingkan dengan platform visual lainnya.

### 5. YouTube

YouTube dapat mempengaruhi citra tubuh remaja putri karena platform ini menyajikan beragam konten visual yang seringkali



menampilkan standar kecantikan yang tidak realistis. Video-video yang menampilkan tubuh yang diidealisasikan atau mengajarkan cara mencapai penampilan tertentu dapat memengaruhi persepsi remaja terhadap diri mereka sendiri. Selain itu, komentar dan interaksi online dapat memperkuat norma-norma kecantikan yang tidak sehat, meningkatkan tekanan sosial terkait penampilan fisik (Rahmah Muthia, 2018).

#### 1.4.4 Fungsi Media Sosial

Berikut ini adalah beberapa fungsi media sosial menurut Tenia, (2017) :

1. Mencari berita, informasi dan pengetahuan

Media sosial berisi jutaan berita, informasi dan juga pengetahuan hingga kabar terkini yang malah penyebaran hal-hal tersebut lebih cepat sampai kepada khalayak melalui media sosial dari pada media lainnya seperti televisi.

2. Mendapatkan hiburan

Kondisi seseorang atau perasaan seseorang tidak selamanya dalam keadaan yang baik, yang ceria, yang tanpa tanpa ada masalah, setiap orang tentu merasakan sedih, stress, hingga kejenuhan terhadap suatu hal. Salah satu hal yang bisa dilakukan untuk mengurangi segala perasaan yang bersifat negatif tersebut adalah dengan mencari hiburan dengan bermain media sosial.

3. Komunikasi online



Mudahnya mengakses media sosial dimanfaatkan oleh para penggunanya untuk bisa melakukan komunikasi secara online, seperti chatting, membagikan status, memberitahukan kabar hingga menyebarkan undangan. Bahkan bagi pengguna yang sudah terbiasa, komunikasi secara online dinilai lebih efektif dan efisien.

#### 4. Menggerakkan masyarakat

Adanya permasalahan-permasalahan kompleks seperti dalam hal politik, pemerintahan hingga suku, agama, ras dan budaya (SARA), mampu mengundang banyak tanggapan dari khalayak. Salah satu upaya untuk menanggapi berbagai masalah tersebut adalah dengan memberikan kritikan, saran, celaan hingga pembelaan melalui media sosial.

#### 5. Sarana berbagi

Media sosial sering dijadikan sebagai sarana untuk berbagi informasi yang bermanfaat bagi banyak orang, dari satu orang ke banyak orang lainnya. Dengan membagikan informasi tersebut, maka diharapkan banyak pihak yang mengetahui tentang informasi tersebut, baik dalam skala nasional hingga internasional.

### 1.4.5 Penggunaan Media Sosial

Saat ini para remaja sangat senang menggunakan media sosial apalagi remaja perempuan. Saat ini ada banyak media sosial yang dapat digunakan untuk berbagai aktivitas. Media sosial



juga sering menunjukkan standar sosial untuk wanita ideal, yang langsing, putih, dan mulus. Karna hal tersebut menyebabkan remaja putri membandingkan dirinya dengan orang lain di media sosial dan tidak banyak dari mereka kehilangan rasa percaya diri (Roainina, 2020). Survei yang dilakukan Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) memberikan hasil proporsi pengguna media sosial yang lebih besar, yaitu 97,4 persen dari seluruh pengguna internet. Durasi penggunaan media sosial di Indonesia menempati ranking ke-9 secara global yaitu 2,9 jam per hari. Data statistik di Indonesia membedakan rata-rata durasi penggunaan media sosial berdasarkan jenis alat yang digunakan saat mengakses media sosial. Terdapat perbedaan durasi antara pengguna yang mengakses media sosial melalui komputer personal atau tablet (4 jam 42 menit), mobile phone (3 jam 30 menit), televisi (2 jam 51 menit), dan melalui semua alat elektronik (2 jam 22 menit) (Rahmah Muthia, 2018).

#### 1.4.6 Dampak Media Sosial

Media sosial dapat memiliki pengaruh positif terhadap citra tubuh remaja putri dengan menyediakan platform untuk promosi tubuh positif dan penerimaan diri. Konten yang mendukung keragaman bentuk tubuh dan menyebarkan pesan-pesan tentang kecantikan yang beragam dapat membantu remaja putri merasa lebih percaya diri dengan penampilan



mereka. Selain itu, media sosial juga dapat menjadi tempat untuk berbagi pengalaman dan dukungan antarindividu dalam menjaga kesehatan mental dan fisik.

Penelitian sebelumnya telah menunjukkan bahwa remaja putri yang aktif menggunakan media sosial cenderung memiliki citra tubuh yang lebih negatif daripada mereka yang tidak begitu aktif dalam penggunaan media sosial.

Studi yang dilakukan oleh Fardouly et al. (2015) menemukan bahwa penggunaan media sosial secara intensif berkaitan dengan perasaan yang lebih negatif terhadap penampilan fisik, serta lebih sering melakukan perbandingan sosial terhadap orang lain. Studi ini menunjukkan bahwa paparan yang berlebihan terhadap gambar tubuh "sempurna" di media sosial dapat meningkatkan kecemasan terkait penampilan dan mengurangi kepuasan terhadap citra tubuh.

Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Tiggemann dan Slater (2014) menemukan bahwa paparan terhadap foto-foto tubuh yang dianggap "ideal" di media sosial dapat meningkatkan kekhawatiran terhadap penampilan dan membuat remaja putri merasa tidak puas dengan penampilan fisik mereka sendiri.

Ini menunjukkan bahwa penggunaan media sosial secara berlebihan dapat berkontribusi pada persepsi yang lebih



negatif terhadap citra tubuh remaja putri, dibandingkan dengan mereka yang tidak terlalu terpapar dengan konten-konten tersebut.

#### 1.4.7 Pengaruh media sosial terhadap citra tubuh

Teori pengaruh media sosial terhadap citra tubuh remaja putri dapat dikaji dari berbagai perspektif. Salah satu teori yang relevan adalah "teori sosial kognitif" yang dikemukakan oleh Albert Bandura. Teori ini menekankan bahwa individu belajar melalui observasi dan peniruan perilaku yang dipresentasikan dalam media. Dalam konteks citra tubuh, remaja putri dapat terpengaruh oleh standar kecantikan yang diperlihatkan di media sosial, seperti foto-foto retus dan filter yang memperlihatkan citra tubuh yang tidak realistis (Fitri & Alamsyah, 2023).

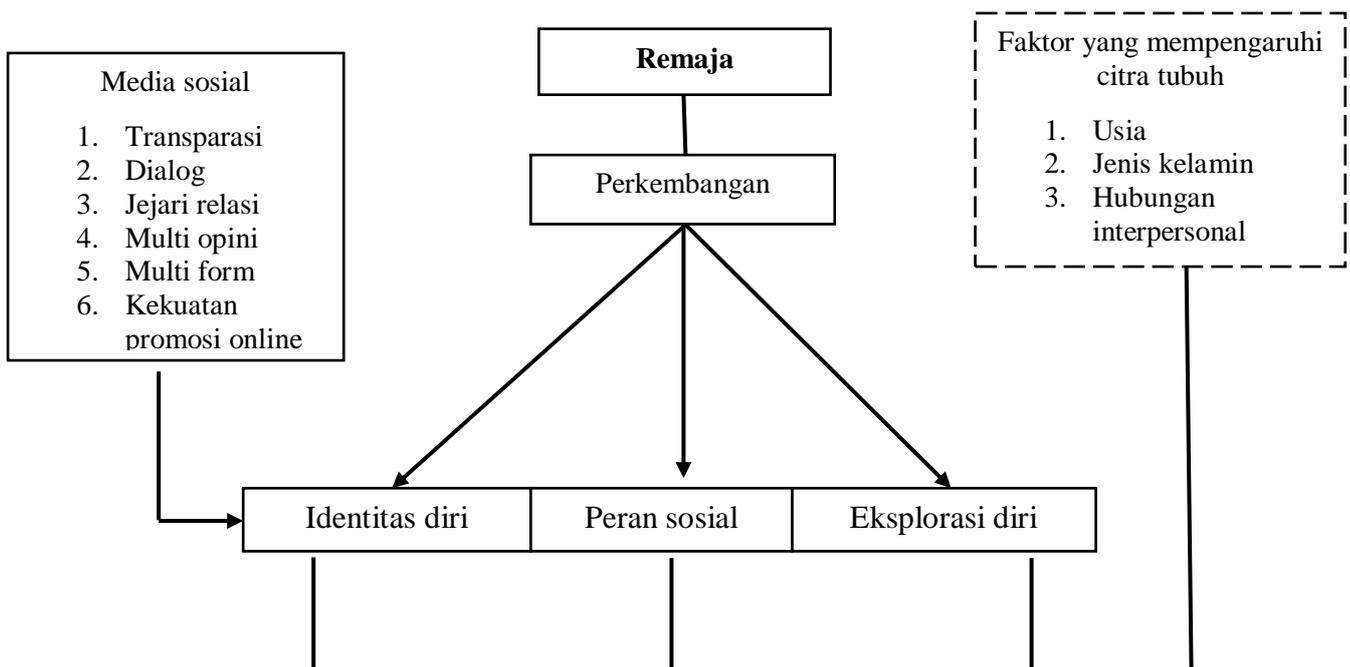
Media sosial salah satu penyebab munculnya citra tubuh negatif, lalu mempengaruhi seseorang cara memandang, merasa, dan berfikir dan memperlakukan diri mereka. Tetapi media sosial juga dapat menjadikan citra tubuh seseorang menjadi positif. Sosial media juga dapat mengakibatkan seseorang menjadi sulit bersosialisasi dengan lingkungan sekitar jika seseorang tersebut sudah kecanduan menggunakannya. Menjadikan seseorang melakukan perbandingan diri dengan orang lain, kebanyakan dari mereka menjadi merasa kurang percaya diri dengan keadaan mereka terutama hal fisik sehingga banyak dari mereka melakukan

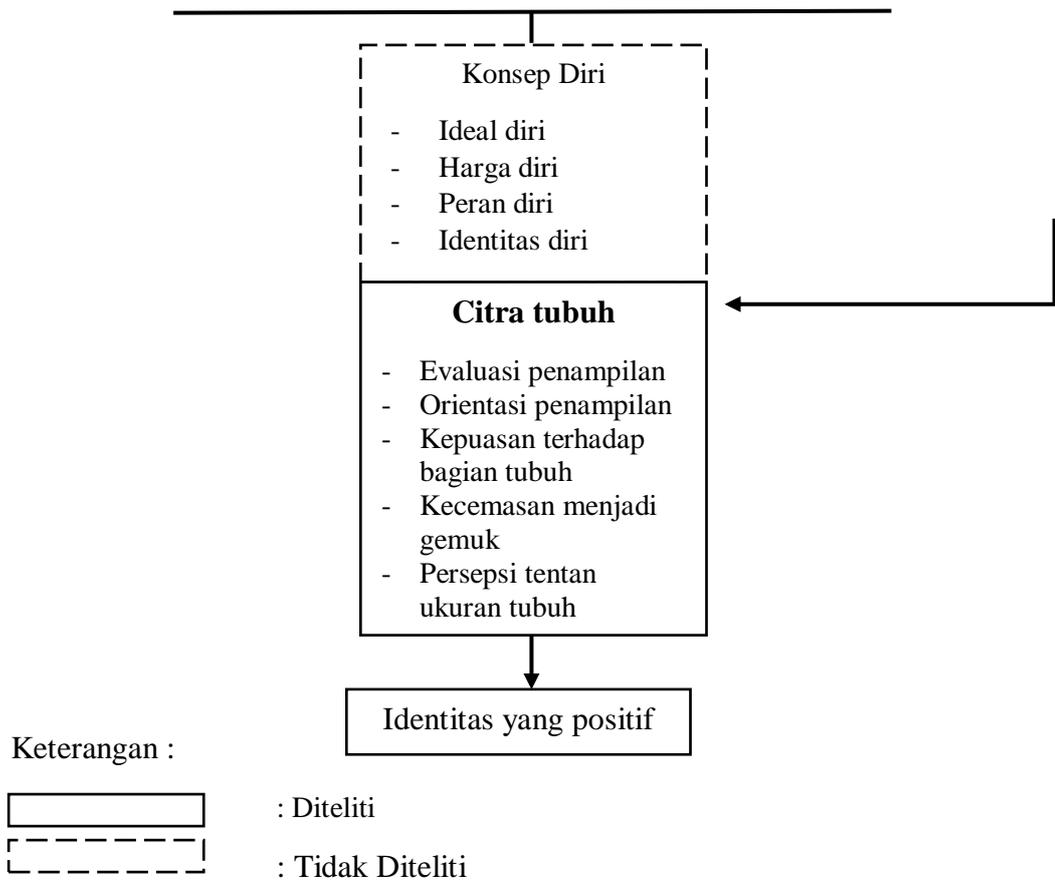


hal yang ekstrem untuk mengubah bentuk tubuh mereka menjadi seperti yang mereka inginkan yang disebut ideal (Roainina, 2020).

Jika citra tubuh negatif dibiarkan terlalu lama dan tidak disembuhkan maka hal tersebut dapat mengakibatkan seseorang mengalami gangguan seperti depresi atau bahkan bunuh diri. Seseorang hanya perlu mengembangkan dan membangun citra tubuh yang positif yang ada pada diri mereka untuk bisa terhindar dari citra tubuh yang negatif. (Roainina, 2020).

### 1.5 Kerangka teori





Gambar 2. 1 Kerangka Teori Pengaruh Media Sosial Terhadap Citra Tubuh Remaja Putri SMA Primaganda Di Pondok Pesantre Al-Urwatul Wutsqo Jombang.

