

HUBUNGAN ANTARA CITRA TUBUH DAN INTENSITAS PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL DENGAN KETIDAKPUASAN BENTUK TUBUH PADA REMAJA

Ovi Ambar Taluki Asih¹⁾, ²⁾ Zaki Nur Fahmawati

Program Studi Psikologi, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

Email Penulis Korespondensi: oviambartaluki@gmail.com, zakinurfamawati@umsida.ac.id

Abstract. *This study aims to examine the relationship between body image, intensity of social media use, and body dissatisfaction in adolescents. Data was collected through a survey with a questionnaire distributed to 305 respondents aged 15-19 years from a population of 2200 students at SMK 2 Antarctica Sidoarjo. Determination of sample size is based on the Isaac and Michael table with an error rate of 5%. Data analysis was carried out using two approaches: univariate and bivariate analysis. For univariate analysis, descriptive statistics were used to describe the characteristics of respondents. In bivariate analysis, the Chi-Square test was used to assess the significance of the relationship between categorical variables. In addition, the Spearman Rank Correlation test was used to measure the strength and direction of the relationship between ordinal variables. The research results show that the intensity of social media use has a very significant influence on body shape dissatisfaction (p value = 0.00), indicating that teenagers who use social media more intensively tend to feel more dissatisfied with their body shape. On the other hand, the influence of body image on body shape dissatisfaction is also significant (p value = 0.02), but the smaller Chi-Square value indicates that this influence is not as big as the influence of the intensity of social media use.*

Keywords - Body shape dissatisfaction, Body image, Social media

Abstrak *Penelitian ini bertujuan untuk menguji hubungan antara citra tubuh, intensitas penggunaan media sosial, dan ketidakpuasan bentuk tubuh pada remaja. Data dikumpulkan melalui survei dengan kuesioner yang disebarikan kepada 305 responden berusia 15-19 tahun dari populasi 2200 siswa di SMK 2 Antartika Sidoarjo. Penentuan jumlah sampel didasarkan pada tabel Isaac dan Michael dengan taraf kesalahan 5%. Analisis data dilakukan melalui dua pendekatan: analisis univariat dan bivariat. Untuk analisis univariat, digunakan statistik deskriptif untuk menggambarkan karakteristik responden. Dalam analisis bivariat, uji Chi-Square digunakan untuk menilai signifikansi hubungan antara variabel kategori. Selain itu, uji Spearman Rank Correlation digunakan untuk mengukur kekuatan dan arah hubungan antara variabel ordinal. Hasil penelitian menunjukkan bahwa intensitas penggunaan media sosial memiliki pengaruh yang sangat signifikan terhadap ketidakpuasan bentuk tubuh (nilai p = 0.00), menandakan bahwa remaja yang lebih intensif menggunakan media sosial cenderung merasa lebih tidak puas dengan bentuk tubuh mereka. Sebaliknya, pengaruh citra tubuh terhadap ketidakpuasan bentuk tubuh juga signifikan (nilai p = 0.02), namun nilai Chi-Square yang lebih kecil menunjukkan bahwa pengaruh ini tidak sebesar pengaruh dari intensitas penggunaan media sosial.*

Kata Kunci - Ketidakpuasan bentuk tubuh, Citra tubuh, Media sosial

I. PENDAHULUAN

Penampilan fisik, terutama bagian tubuh, merupakan salah satu aset manusia yang paling terlihat dan sering kali mempengaruhi cara seseorang berinteraksi dengan orang lain. Terutama pada usia remaja, individu mengalami perubahan signifikan dalam bentuk tubuh akibat proses pubertas, yang melibatkan peningkatan berat badan dan tinggi badan [1]. Usia remaja merupakan usia dimana Masa adaptasi terhadap pola kehidupan yang baru dan harapan-harapan sosial baru akan muncul [2]. Selama masa ini, remaja sering kali menghadapi tantangan besar terkait citra tubuh dan penampilan fisik mereka. Perubahan fisik yang signifikan ini dapat memicu keraguan diri, perasaan ketidakmampuan, dan rasa tidak aman, yang dapat berdampak negatif pada kesehatan mental dan perilaku sosial mereka [3]. Remaja yang merasa tidak puas dengan bentuk tubuhnya mungkin mengalami kesulitan dalam menerima perubahan fisik dan sering kali merasa minder, yang pada gilirannya dapat mempengaruhi interaksi sosial dan penilaian diri mereka [4]. Penelitian tentang ketidakpuasan bentuk tubuh pada remaja sangat mendesak karena dampaknya yang signifikan terhadap kesehatan mental dan perkembangan mereka. Remaja berada dalam fase krusial dalam membentuk identitas diri, di mana persepsi tentang tubuh mereka sangat dipengaruhi oleh standar kecantikan yang sering kali tidak realistis yang tersebar luas melalui media sosial. Ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh dapat memicu berbagai masalah serius,

seperti gangguan makan, depresi, rendahnya harga diri, dan perilaku berisiko seperti diet ekstrem serta olahraga berlebihan. Oleh karena itu, memahami faktor-faktor yang menyebabkan ketidakpuasan ini sangat penting untuk merancang intervensi yang efektif guna mencegah dampak negatif jangka panjang, seperti gangguan kesehatan mental dan fisik. Penelitian ini juga penting untuk menciptakan kesadaran akan pentingnya penerimaan tubuh yang sehat dan realistis di kalangan remaja, sehingga mereka dapat berkembang dengan lebih baik secara emosional dan sosial.

Dengan memahami hubungan antara citra tubuh dan dampaknya terhadap interaksi sosial, kita dapat mengidentifikasi faktor-faktor yang berkontribusi pada ketidakpuasan tubuh dan merancang intervensi yang efektif untuk mendukung remaja dalam mengatasi tantangan [5]. Temuan dari penelitian ini diharapkan dapat membantu merancang program-program yang mendukung kesehatan mental dan emosional remaja, serta meningkatkan kesadaran tentang penerimaan diri dan penilaian positif terhadap penampilan fisik mereka. Pada masa remaja individu akan menyadari bahwa penampilan fisik mempengaruhi interaksi sosial secara keseluruhan dan penilaian dari lawan jenis secara spesifik. Remaja juga akan menyadari bahwa orang yang dianggap menarik biasanya menerima perlakuan yang lebih baik dibandingkan dengan orang yang dianggap kurang menarik Hurlock [6], Semua aspek yang dianggap kurang sempurna dianggap sebagai kelemahan fisik yang menyebabkan rasa malu pada remaja. Hal ini jelas mendorong remaja untuk merasa cantik dan menarik di mata orang lain. Di kalangan remaja, penampilan menarik seringkali diasosiasikan dengan memiliki wajah yang menawan, berat badan yang seimbang, dan bentuk tubuh yang ideal. Ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh akan terjadi ketika seseorang menganggap atau merasa bahwa bagian-bagian tubuhnya tidak memenuhi standar yang ditetapkan di tengah masyarakat [7].

Hasil analisis jalur yang dilakukan oleh peneliti sebelumnya [8] menunjukkan bahwa sikap terhadap standar kecantikan memiliki dampak besar terhadap ketidakpuasan bentuk tubuh pada remaja. Sedangkan penelitian yang dilakukan oleh peneliti yang berbeda [9], menunjukkan bahwa subjek dengan dengan berat badan normal mengalami tingkat ketidakpuasan yang sedang terhadap bentuk tubuh mereka. Di sisi lain, individu yang tergolong ke dalam kategori overweight dan obesitas mengalami tingkat ketidakpuasan yang lebih tinggi terhadap bentuk tubuh mereka. Tekanan dari standar kecantikan yang sering kali menekankan pada berat badan dapat menyebabkan ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh, terutama pada remaja yang sedang mengalami masa pertumbuhan dan perkembangan. Hal ini dapat menyebabkan permasalahan pada gangguan makan, rendahnya harga diri, dan masalah kesehatan mental lainnya [10].

Berdasarkan survei awal yang dilakukan pada 7 Juli 2023 menggunakan Google Form, ditemukan bahwa dari 21 remaja berusia 15-19 tahun di SMK 2 Antartika Sidoarjo, mayoritas mengalami ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh mereka. Data menunjukkan bahwa 81% dari mereka merasa tidak puas ketika berat badan naik, 100% merasa kurang percaya diri dengan penampilan fisik mereka, 71% merasa malas untuk memperhatikan timbunan lemak di beberapa bagian tubuh, 90% menyadari perubahan kecil pada tubuh mereka saat berat badan naik, 76% pernah mencoba menurunkan berat badan melalui puasa atau diet, dan 95% merasa minder saat bertemu dengan teman-teman yang memiliki tubuh langsing. Dari hasil survei ini dapat disimpulkan bahwa sebagian besar siswa di SMK 2 Antartika Sidoarjo menghadapi masalah ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh. Sesuai dengan hasil penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa tingginya angka ketidakpuasan ini menunjukkan bahwa masalah *body image* atau citra tubuh adalah isu yang signifikan di kalangan remaja [11]. Hasil survei ini menunjukkan perlunya intervensi untuk membantu remaja di SMK 2 Antartika Sidoarjo mengembangkan citra tubuh yang lebih sehat dan realistis.

Ketidakpuasan remaja terhadap penampilan fisiknya bertentangan dengan salah satu tugas perkembangan yang harus mereka lakukan selama masa remaja, yaitu menerima tubuhnya dengan baik dan menggunakan tubuh tersebut secara efisien [12]. Kenyataan bahwa remaja tidak memenuhi salah satu tugas perkembangannya diperkuat dengan fakta bahwa remaja akan melakukan segala cara untuk mengubah penampilannya agar lebih ideal daripada sebelumnya. *Stereotype* mengenai citra tubuh yang ada sejak masa kanak-kanak menjadikan remaja bisa merasa tidak puas dengan penampilan fisiknya jika tidak memenuhi standar kecantikan yang diterima oleh masyarakat [13]. Citra tubuh adalah bagaimana individu merasa puas atau tidak puas dengan penampilan fisiknya [14]. Karena itu, minat pada penampilan fisik bisa memicu perbandingan dengan orang lain dan dengan citra tubuh ideal yang sering muncul di media. Lingkungan sosial, seperti teman sebaya, berperan besar dalam menentukan ketidakpuasan citra tubuh pada remaja, karena mereka dapat memberikan dukungan sosial dan mendorong remaja untuk mengejar standar tubuh ideal yang dipromosikan oleh media.

Hasil penelitian sebelumnya menemukan bahwa konten yang dilihat mampu memengaruhi citra tubuh, misalnya pada video musik yang lebih fokus pada penampilan dan daya tarik seksual daripada penampilan fisik [15]. Remaja dengan citra tubuh negatif cenderung lebih fokus pada kekurangan fisiknya dan membandingkan diri dengan orang lain seperti saat mereka melihat konten di sosial media yang lebih fokus pada penampilan dan daya tarik. Hal ini dapat memicu perasaan tidak puas dan insecure terhadap bentuk tubuh. Sehingga, dapat disimpulkan bahwa tekanan sosial dan perbandingan sosial inilah yang membuat remaja menilai Citra tubuhnya negatif yang mengakibatkan remaja menjadi tidak puas dengan bentuk tubuhnya. Intensitas penggunaan media sosial dapat mempengaruhi citra tubuh pada remaja. Hal ini terjadi karena remaja cenderung menganggap foto dan video yang mereka lihat di media sosial sebagai standar ideal untuk membentuk citra tubuh. Remaja laki-laki umumnya merasa senang dengan

perubahan tubuh mereka, seperti berat badan dan tinggi badan, yang berkaitan dengan peningkatan kebugaran dan performa fisik. Sementara itu, remaja perempuan cenderung puas dengan tinggi badan mereka tetapi kurang puas dengan berat badan mereka remaja yang membandingkan tipe tubuhnya dengan foto dan gambar di media sosial yang menunjukkan tipe tubuh ideal dan menarik dapat berimbas terhadap Ketidakpuasan bentuk tubuh dan menimbulkan dampak psikologis yang negatif terhadap ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh [16].

Perkembangan zaman telah membawa perubahan signifikan dalam lingkungan sosial, terutama dengan munculnya media sosial. Media sosial, yang merupakan platform online untuk berinteraksi, berbagi gambar, dan video, telah mengubah cara kita berkomunikasi dan berinteraksi dengan orang lain secara praktis dan luas [17]. Facebook, TikTok, Twitter, Path, YouTube, dan Instagram adalah beberapa contoh platform media sosial yang populer. Masing-masing media sosial tersebut memiliki keuntungan dan manfaat yang berbeda. Fenomena yang menunjukkan dampak media sosial terhadap pembentukan persepsi tubuh yang negatif dapat disebabkan oleh kemampuan unik fitur-fitur media sosial untuk memanipulasi foto atau video yang diunggah, serta penggunaan yang luas oleh tokoh-tokoh publik dengan penampilan yang dianggap ideal [18]. Hal ini diyakini dapat mempengaruhi kesehatan fisik dan mental remaja terkait dengan ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh. Intensitas mengakses media sosial menjadi salah satu faktor yang memiliki hubungan yang kuat terhadap citra tubuh remaja. frekuensi dan durasi penggunaan, serta keterlibatan emosional dan ketergantungan pada media sosial dapat berakibat negatif pada remaja.

Pada era digital seperti saat ini media sosial umumnya dapat menjadi platform yang dapat mempengaruhi kehidupan seseorang, terutama ketika mereka menampilkan *body image* yang tidak realistis dan tidak dapat dicapai, maka mereka cenderung membandingkan penampilan fisik mereka dengan teman sebaya. rekuensi dan durasi penggunaan, serta keterlibatan emosional dan ketergantungan pada media sosial. Semakin berkembangnya dunia digital ini kemudian banyak dipergunakan untuk iklan dan promosi oleh orang-orang di sosial media seperti Instagram yang menghasilkan selebriti Instagram atau *influencer* atau selebritis Tik tok atau seleb-tok. Banyak *influencer* media sosial, seperti selebgram atau seleb-tok, menampilkan tubuh yang dianggap ideal, sehingga memunculkan istilah "*body goals*" yang mengacu pada aspirasi untuk memiliki bentuk tubuh yang serupa dengan mereka. Dari media sosial inilah yang menjadi faktor individu mengalami ketidakpuasan terhadap tubuh mereka kecemasan terkait berat badan sebagai akibat dari popularitas selebgram dengan tubuh langsing dan menarik [19].

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh peneliti sebelumnya [20]. Hasil analisis menunjukkan bahwa tingkat penggunaan media sosial memiliki dampak yang signifikan ($p = 0,006$) terhadap ketidakpuasan tubuh, dengan koefisien regresi sebesar 0,162. Ini menunjukkan bahwa semakin banyak seseorang menggunakan media sosial, maka seseorang akan semakin tidak puas dengan bentuk tubuhnya. Peneliti sebelumnya [21] pada penelitiannya juga menyatakan bahwa Hasil analisis menunjukkan bahwa tingkat penggunaan media sosial memiliki dampak yang signifikan ($p = 0,006$) terhadap ketidakpuasan tubuh, dengan koefisien regresi sebesar 0,162. Hasil analisis korelasi Spearman menunjukkan koefisien korelasi rho sebesar 0,539 dengan signifikansi 0,000 ($p < 0,01$), mengindikasikan adanya korelasi positif yang sangat signifikan antara intensitas penggunaan media sosial dan citra tubuh. Korelasi positif tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi intensitas penggunaan media sosial Instagram, semakin tinggi pula citra tubuh, dan sebaliknya.

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, peneliti tertarik meneliti hubungan antara citra tubuh dan intensitas penggunaan media sosial terhadap ketidakpuasan bentuk tubuh pada remaja. Dalam era digital saat ini, penggunaan media sosial yang semakin meningkat dikaitkan dengan berbagai masalah psikologis, termasuk ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh. Citra tubuh, yang mengacu pada persepsi individu tentang tubuh mereka, juga diduga memiliki peran signifikan dalam ketidakpuasan bentuk tubuh. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menguji hubungan antara citra tubuh dan ketidakpuasan bentuk tubuh pada remaja, menguji hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dan ketidakpuasan bentuk tubuh, serta menganalisis pengaruh gabungan kedua variabel tersebut terhadap ketidakpuasan bentuk tubuh. Kebaruan dari penelitian ini terletak pada kombinasi variabel yang diteliti secara simultan, konteks lokal yang spesifik pada remaja di Indonesia, relevansi dengan era digital, dan pendekatan terintegrasi yang memberikan gambaran komprehensif mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi ketidakpuasan bentuk tubuh. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi signifikan dalam memahami interaksi antara faktor psikologis dan perilaku, serta memberikan dasar untuk intervensi yang lebih efektif dalam menangani masalah ketidakpuasan bentuk tubuh pada remaja [22].

II. METODE

Pada penelitian ini, peneliti menggunakan metode kuantitatif korelasional. Pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan probability sampling yang dimana jenis penelitian ini termasuk dalam Proportionate Stratified Random Sampling. Penelitian ini dilakukan di SMK 2 Antartika Sidoarjo. Sampel dalam penelitian ini

adalah siswa kelas X yang berjumlah 41 siswa, kelas XI yang berjumlah 89 siswa dan kelas XII yang berjumlah 175 siswa di SMK 2 Antartika Sidoarjo yang berjumlah 2.200 siswa. Untuk menentukan jumlah sampel dalam penelitian ini, peneliti menggunakan tabel Isaac dan Michael, besar sampel dapat ditentukan langsung berdasarkan jumlah populasi dan tingkat kesalahan yang dikehendaki tabel krejcie [24]. Penentuan jumlah sampel dari populasi tertentu dengan menggunakan tabel krejcie dengan taraf kesalahan 1%, 5%, dan 10%. Peneliti menggunakan taraf kesalahan 5% yang dimana jika jumlah populasi sebanyak 2.200 maka sampel yang digunakan adalah 305 responden. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik sampel random sampling .

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan 3 skala pengukuran yaitu: skala pengaruh citra tubuh, skala intensitas penggunaan sosial media dan skala ketidakpuasan bentuk tubuh. Untuk mengukur citra tubuh pada remaja peneliti menggunakan skala citra tubuh yang diadaptasi dari peneliti sebelumnya [26] berdasarkan aspek citra tubuh menurut Brown, yaitu evaluasi penampilan, orientasi penampilan, kepuasan terhadap bagian tubuh, kecemasan menjadi gemuk dan pengkategorian ukuran tubuh, dengan nilai reliabilitas 0,928. Yang kedua yaitu skala pengaruh sosial media untuk menggunakan intensitas penggunaan sosial media pada remaja yang telah diadaptasi dari peneliti sebelumnya [27] berdasarkan aspek perhatian, penghayatan, durasi dan frekuensi penggunaan social media dengan nilai reliabilitas sebesar 0,829. Untuk mengukur ketidakpuasan bentuk tubuh peneliti menggunakan skala ketidakpuasan bentuk tubuh yang telah diadopsi dari peneliti sebelumnya [25] skala ketidakpuasan bentuk tubuh terdiri atas item-item yang mencakup aspek-aspek ketidakpuasan bentuk tubuh menurut Rosen dan Reiter yaitu penilaian negatif terhadap bentuk tubuh, perasaan malu terhadap bentuk tubuh ketika berada di lingkungan sosial, body checking, kamuflase tubuh, dan menghindari aktivitas sosial serta kontak fisik dengan orang lain dengan nilai reliabilitas sebesar 0,862. Sebelum analisis data dilakukan, uji validitas dan uji reliabilitas dijalankan. Uji validitas isi dalam penelitian ini dilakukan melalui penilaian profesional secara kualitatif bersama dosen pembimbing, dan remaja (usia 15-19 tahun) yang aktif menggunakan sosial media. Uji validitas konstruk dilakukan dengan memeriksa koefisien korelasi item-total sebesar 0,30. Jika jumlah item tidak memenuhi jumlah yang diharapkan, batas minimum koefisien korelasi item-total dapat diturunkan menjadi 0,25 (Azwar) [28]. Uji reliabilitas menggunakan Cronbach Alpha, dengan instrumen dianggap reliabel jika memiliki koefisien reliabilitas lebih dari 0,60 (Azwar) [29]. Instrumen pengukuran dalam penelitian ini menggunakan empat skala respon jawaban, yaitu Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), dan Sangat Tidak Setuju (STS). Setiap dimensi memiliki item-item yang terbagi menjadi item favorable dan item unfavorable. Item favorable adalah item yang mendukung atau memihak pada atribut yang diukur, sedangkan item unfavorable adalah item yang tidak mendukung atau menggambarkan atribut yang diukur secara negatif.

III. HASIL

Dalam penelitian ini, peneliti melibatkan kedua jenis kelamin dan menggunakan teknik analisis statistik deskriptif yang digunakan sebagai langkah awal untuk memberikan deskripsi mendetail tentang data. Setelah itu, analisis korelasi non-parametrik dengan uji Spearman digunakan untuk menguji hipotesis yang telah dirumuskan. Data yang didapatkan pada tahap pengumpulan diolah menggunakan software SPSS (*Statistical Package for Social Science*) for Windows versi 20.0 setelah melakukan penelitian dengan metode kuantitatif sesuai dengan data primer yang didapatkan melalui kuesioner dari responden yang menjadi sampel penelitian. Metode penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan analisis non-parametrik untuk menguji hubungan antara citra tubuh dan intensitas penggunaan media sosial terhadap ketidakpuasan bentuk tubuh pada remaja. Penelitian ini menggunakan uji Spearman sebagai alat analisis statistik, yang cocok digunakan untuk data yang tidak berdistribusi normal. Dalam penelitian ini, analisis univariat akan digunakan untuk mendeskripsikan karakteristik masing-masing variabel secara individu, seperti distribusi frekuensi, persentase, rata-rata, dan standar deviasi dari citra tubuh, intensitas penggunaan media sosial, dan ketidakpuasan bentuk tubuh. Analisis ini memberikan gambaran awal tentang data dan membantu dalam memahami distribusi dan kecenderungan masing-masing variabel. Selanjutnya, analisis bivariat dengan uji Spearman akan digunakan untuk menguji hubungan antara dua variabel pada saat yang sama, yaitu antara citra tubuh dan ketidakpuasan bentuk tubuh, serta antara intensitas penggunaan media sosial dan ketidakpuasan bentuk tubuh.

1. Uji univariat

Uji ini digunakan untuk mengukur distribusi dan karakteristik dari satu variabel secara individu. Uji univariat membantu dalam memahami bagaimana data distribusi data untuk satu variabel, termasuk nilai rata-rata, median, modus, deviasi standar, dan frekuensi.

Tabel 1 Karakteristik sampel penelitian

N	Usia	Gender	Kelas
---	------	--------	-------

		Frequency		Frequency		Frequency
305	15	15	Laki-laki	122	10	41
	16	60	Perempuan	183	11	89
	17	118			12	175
	18	110				
	19	2				

Tabel diatas menunjukkan distribusi usia dan gender dari populasi yang diteliti. Untuk usia 15 tahun, terdapat 122 laki-laki dan 183 perempuan, dengan total 305 individu. Pada usia 16 tahun, terdapat 10 laki-laki dan 11 perempuan, total 21 individu. Usia 17 tahun mencatat 41 laki-laki dan 89 perempuan, total 130 individu. Pada usia 18 tahun, terdapat 60 laki-laki dan 118 perempuan, total 178 individu. Terakhir, pada usia 19 tahun, terdapat 110 laki-laki dan 2 perempuan, total 112 individu. Data ini menunjukkan bahwa populasi laki-laki lebih banyak pada usia 15 dan 18 tahun, sedangkan perempuan dominan pada usia 15 dan 17 tahun.

Tabel 2 distribusi frekuensi citra tubuh

Kategori	Frekuensi	Presentase
tinggi	83	27,21%
Sedang	195	63,93%
Rendah	27	8,85%
Total	305	100%

Tabel ini menunjukkan distribusi frekuensi dan persentase dari suatu kategori. Terdapat tiga kategori: tinggi, sedang, dan rendah. Kategori tinggi memiliki 83 individu, kategori sedang mencatat 195 individu, dan kategori rendah mencatat 27 individu, dengan total keseluruhan 305 individu.

Tabel 3 distribusi frekuensi Intensitas penggunaan sosial media

Kategori	Frekuensi	Presentase
tinggi	162	53,11%
Sedang	78	25,57%
Rendah	65	21,31%
Total	305	100%

Tabel ini menunjukkan distribusi frekuensi dan persentase dari suatu kategori. Kategori tinggi memiliki 162 individu atau 53.11% dari total populasi, kategori sedang mencatat 78 individu atau 25.57%, dan kategori rendah mencatat 65 individu atau 21.31%, dengan total keseluruhan 305 individu. Data ini memberikan gambaran tentang distribusi populasi berdasarkan kategori yang ditetapkan, dengan mayoritas individu berada dalam kategori tinggi.

Tabel 4 distribusi frekuensi ketidakpuasan bentuk tubuh

Kategori	Frekuensi	Presentase
tinggi	253	82,95%
Sedang	48	15,74%
Rendah	4	1,31%
Total	305	100%

Tabel ini menunjukkan distribusi frekuensi dan persentase dari suatu kategori. Kategori tinggi memiliki 253 individu atau 82.95% dari total populasi, kategori sedang mencatat 48 individu atau 15.74%, dan kategori rendah mencatat 4 individu atau 1.31%, dengan total keseluruhan 305 individu. Data ini menunjukkan bahwa mayoritas individu berada dalam kategori tinggi, dengan persentase yang signifikan lebih besar dibandingkan dengan kategori sedang dan rendah.

2. Uji Bivariat

Mengukur hubungan atau asosiasi antara dua variabel. Uji bivariat membantu dalam menentukan apakah dan bagaimana dua variabel saling berhubungan satu sama lain, serta seberapa kuat hubungan tersebut.

Tabel 5 pengaruh X1 dan Y

X1*Y	Value	Sing
Person C-Square	1.114	0.02

Tabel ini menunjukkan hasil analisis statistik untuk menguji hubungan antara variabel X1 dan Y menggunakan uji Chi-Square (Pearson Chi-Square). Nilai Pearson Chi-Square yang diperoleh adalah 1.114 dengan tingkat signifikansi (p-value) sebesar 0.00. Hasil ini menunjukkan adanya hubungan yang sangat signifikan secara statistik antara variabel X1 dan Y, karena p-value yang sangat kecil (lebih kecil dari 0.05)

Tabel 6 pengaruh X2 dan Y

X2*Y	Value	Sing
Person C-Square	.743	0.00

Tabel ini menunjukkan hasil analisis statistik untuk menguji hubungan antara variabel X2 dan Y menggunakan uji Chi-Square (Pearson Chi-Square). Nilai Pearson Chi-Square yang diperoleh adalah 0.743 dengan tingkat signifikansi (p-value) sebesar 0.00. Hasil ini menunjukkan adanya hubungan yang sangat signifikan secara statistik antara variabel X2 dan Y, karena p-value yang sangat kecil (lebih kecil dari 0.05)

V. PEMBAHASAN

Citra tubuh dan intensitas penggunaan sosial media menjadi bagian yang sangat penting dalam terjadinya ketidakpuasan bentuk tubuh yang dialami remaja [31]. Hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang sangat signifikan antara variabel X1 (citra tubuh) dan Y (ketidakpuasan bentuk tubuh), serta antara variabel X2 (intensitas penggunaan media sosial) dan Y (ketidakpuasan bentuk tubuh), yang ditunjukkan oleh nilai Pearson Chi-Square masing-masing sebesar 1.114 dan 0.743 dengan tingkat signifikansi (p-value) sebesar 0.00. Hubungan yang signifikan ini mengindikasikan bahwa baik citra tubuh (X1) maupun intensitas penggunaan media sosial (X2) memiliki pengaruh yang kuat terhadap ketidakpuasan bentuk tubuh (Y). Temuan ini menunjukkan bahwa faktor-faktor yang diukur oleh X1 dan X2 memainkan peran penting dalam mempengaruhi ketidakpuasan bentuk tubuh pada remaja, dan hubungan ini tidak terjadi secara kebetulan. Oleh karena itu, kedua variabel ini perlu diperhatikan dalam upaya memahami dan mengelola ketidakpuasan bentuk tubuh pada remaja.

Hasil penelitian terdahulu [32] menunjukkan bahwa partisipan dalam penelitian yang telah dilakukan memiliki citra tubuh yang negatif, terlihat dari ketidakpuasan terhadap bagian-bagian tubuh mereka, yang mereka bandingkan dengan orang lain yang dianggap memiliki tubuh lebih ideal. Sejalan dengan penelitian sebelumnya [33] menyebutkan bahwa faktor paparan lingkungan, baik langsung maupun tidak langsung, mempengaruhi apresiasi seseorang terhadap tubuh mereka. Penelitian terbaru menunjukkan bahwa penggunaan media sosial memiliki dampak signifikan terhadap ketidakpuasan bentuk tubuh pada remaja. Remaja yang sering menggunakan media sosial lebih mungkin mengalami ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh mereka. Hal ini disebabkan oleh paparan terhadap standar kecantikan yang tidak realistis di media sosial, yang sering kali menampilkan tubuh ideal yang sulit dicapai [34]. Hal ini juga berkaitan dengan penelitian sebelumnya [35] yang mengatakan bahwa Menggunakan media sosial untuk melihat foto-foto kegiatan orang lain, baik secara langsung maupun tidak langsung, menyebabkan individu membandingkan diri mereka dengan orang lain dalam berbagai aspek, termasuk penampilan.

Individu yang membandingkan penampilan dirinya dengan orang lain akan cenderung merasa tidak puas dengan dirinya sendiri. hal-hal seperti berkembangnya sikap independen dari orang tua, minat seksualitas, serta refleksi pada diri sendiri dan nilai-nilai moral dapat mempengaruhi individu remaja untuk lebih memperhatikan penampilan mereka. [36]. Pada masa remaja, individu sedang dalam proses mencari identitas mereka sendiri, di mana penampilan fisik dapat menjadi aspek penting dalam bagaimana mereka membangun identitas dan bagaimana mereka ingin dipandang oleh orang lain. Seperti yang telah dipaparkan di atas, remaja cenderung membuat individu mengalami ketidakpuasan pada bentuk tubuhnya. Seorang remaja yang sering menggunakan media sosial bisa berpengaruh dalam cara dia melihat tubuhnya sendiri. Melihat konten visual dari pengguna lain di media sosial dapat membuatnya membandingkan dirinya dengan standar yang tidak realistis, yang kemudian mempengaruhi citra tubuhnya secara negatif [37]. Hal ini dapat mempengaruhi ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh remaja. Ketika seorang remaja sering terpapar oleh konten media sosial yang menampilkan tubuh-tubuh yang dianggap "ideal" atau "sempurna" oleh standar

sosial, remaja mungkin mulai merasa tidak puas dengan bentuk tubuhnya sendiri karena perbandingan sosial yang terus-menerus. Hal ini juga dapat mengarah pada perasaan kurang percaya diri dan kekhawatiran yang berlebihan terkait penampilan fisik.

Penelitian sebelumnya [38] menyatakan bahwa citra tubuh dan intensitas penggunaan media sosial dapat memiliki pengaruh yang signifikan terhadap ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh. Semakin sering seseorang terpapar oleh konten media sosial yang menampilkan standar tubuh yang tidak realistis, semakin besar kemungkinannya untuk merasa tidak puas dengan bentuk tubuhnya sendiri. Perbandingan sosial yang terjadi dalam lingkungan media sosial juga dapat meningkatkan tekanan untuk mencapai atau mempertahankan standar tubuh yang tidak realistis, yang pada gilirannya dapat memperburuk ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh. Melihat foto-foto kegiatan orang lain di media sosial, baik secara langsung maupun tidak langsung, mendorong individu untuk membandingkan diri mereka dengan orang lain dalam berbagai aspek, termasuk penampilan. Hal ini berkaitan dengan citra tubuh dalam konteks ketidakpuasan. Ketika seseorang secara tidak langsung atau langsung membandingkan penampilannya dengan orang lain di media sosial, ini dapat memicu perasaan tidak puas terhadap citra tubuhnya sendiri [39]. Proses perbandingan sosial ini seringkali menyebabkan individu merasa tidak memadai atau kurang baik dibandingkan dengan orang lain yang mungkin memperlihatkan gambaran tubuh yang dianggap lebih ideal atau menarik. Akibatnya, citra tubuh individu bisa terpengaruh secara negatif oleh persepsi diri yang terbentuk melalui perbandingan tersebut

VI. KESIMPULAN

Intensitas penggunaan media sosial terbukti lebih berpengaruh terhadap ketidakpuasan bentuk tubuh pada remaja dibandingkan dengan citra tubuh. Remaja yang sering menggunakan media sosial lebih terpapar pada standar kecantikan yang tidak realistis, perbandingan sosial, dan umpan balik negatif, yang menurunkan rasa percaya diri dan meningkatkan ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh mereka. Oleh karena itu, upaya mengurangi ketidakpuasan bentuk tubuh sebaiknya difokuskan pada pengelolaan penggunaan media sosial, termasuk edukasi tentang penggunaan yang sehat dan kritis terhadap konten media sosial. Penelitian ini memberikan dasar penting bagi penelitian selanjutnya dengan menekankan pengaruh signifikan dari intensitas penggunaan media sosial terhadap ketidakpuasan bentuk tubuh pada remaja. Temuan ini dapat digunakan untuk mengembangkan intervensi yang fokus pada pengelolaan media sosial dan memberikan informasi penting bagi sekolah, guru, dan peneliti dalam merancang program yang mendukung kesejahteraan remaja. Keterbatasan penelitian ini termasuk cakupan sampel yang hanya di satu sekolah, sehingga hasilnya mungkin tidak dapat digeneralisasikan untuk seluruh populasi remaja. Penelitian selanjutnya disarankan untuk melibatkan sampel yang lebih luas dan kontekstual, seperti di sekolah kecantikan atau perhotelan, serta mempertimbangkan variabel lain yang lebih spesifik.

VII. UCAPAN TERIMAKASIH

Saya sebagai penulis artikel ini mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada pihak SMK 2 Antartika Sidoarjo yang telah memberikan kesempatan, tempat, serta waktu untuk melakukan penelitian ini. Dukungan dan fasilitas yang diberikan sangat berarti dalam proses penelitian saya. Terima kasih kepada semua guru, staf, dan siswa yang telah membantu serta memberikan kontribusi yang berharga selama proses penelitian ini. Semoga segala bantuan dan dukungan yang telah diberikan mendapatkan balasan yang setimpal dari Allah SWT.

REFERENSI

- [1] M. Ayub dan S. F. Sulaeman, "Dampak Sosial Media Terhadap Interaksi Sosial Media Pada Remaja; Kajian Sistematis," vol. 7.
- [2] D. R. Permatasari, "Body shape dissatisfaction with social anxiety tendencies in women in the early adult phase in Malang City," vol. 17, no. 2.
- [3] R. T. Prameswari, "Pengaruh perbandingan sosial terhadap ketidakpuasan tubuh pada remaja akhir perempuan (studi tentang physical appearance)," *Cognicia*, vol. 8, no. 1, hlm. 90–101, Mar 2020, doi: 10.22219/cognicia.v8i1.11747.
- [4] W. Santika dan Y. Bawono, "Ketidakpuasan bentuk tubuh pada remaja perempuan penggemar K- Pop," 2022.

- [5] Y. Arsini, S. Aisyah, dan K. Nurfaridah, “Keefektifan Konseling Kognitif Restructuring dalam Mengurangi Gejala Kecemasan Pada Remaja,” 2024.
- [6] A. Rahmadiyah, R. A. Munthe, dan N. Aiyuda, “Social Comparison Dengan Ketidakpuasan Bentuk Tubuh Pada Remaja Perempuan,” *Psikobuletin: Buletin Ilmiah Psikologi*, vol. 1, no. 1, hlm. 11, Jan 2020, doi: 10.24014/pib.v1i1.8317.
- [7] D. Sumanty, D. Sudirman, D. Puspasari, U. S. G. Djati, dan J. A. N. No, “Hubungan Religiusitas dengan Citra Tubuh pada Wanita Dewasa Awal,” 2018.
- [8] N. A. Sari, “Dampak intensitas mengakses media sosial dengan body image pada remaja,” vol. 1, no. 2, 2002.
- [9] A. L. Khoiriyah dan A. M. Rosdiana, “Hubungan ketidakpuasan tubuh dengan penerimaan diri pada perempuan dewasa awal (18-25 tahun) di kota Malang,” *egalita. jurnal. kesetaraan. dan. keadilan. gender*, vol. 14, no. 2, Mei 2020, doi: 10.18860/egalita.v14i2.9102.
- [10] G. Garcia dan S. Winduwati, “Representasi Standar Kecantikan Wanita di Media Sosial Instagram @springsummerstyle,” *J. Koneksi*, vol. 7, no. 1, hlm. 248–255, Mar 2023, doi: 10.24912/kn.v7i1.21313.
- [11] R. Ramanda, Z. Akbar, dan R. A. M. K. Wirasti, “Studi kepustakaan mengenai landasan teori body image bagi perkembangan remaja,” *JE*, vol. 5, no. 2, hlm. 121, Des 2019, doi: 10.22373/je.v5i2.5019.
- [12] W. Amalia dan G. Vebrian, “Hubungan antara ketidakpuasan bentuk tubuh dengan kepercayaan diri remaja pada korban body shaming di SMK al-gina,” vol. 1, no. 8, 2022.
- [13] H. I. Pratama, M. F. Tabrani, dan I. M. Khoirun, “Menolak Stereotip, Representasi Kecantikan Perempuan pada Iklan Produk Kecantikan Skin Game,” *JAS*, vol. 3, no. 4, hlm. 290–300, Nov 2022, doi: 10.18196/jas.v3i4.14565.
- [14] E. K. Aristantya dan A. F. Helmi, “Citra Tubuh pada Remaja Pengguna Instagram,” *gamajop*, vol. 5, no. 2, hlm. 114, Okt 2019, doi: 10.22146/gamajop.50624.
- [15] A. A. Arijanto dan I. Herdiana, “Literature Review: Internalisasi Standar Kecantikan terhadap Objektifikasi Diri dan Citra Tubuh Remaja Perempuan”.
- [16] N. A. Sari, “Dampak Intensitas Mengakses Media Sosial dengan Body Image Pada Remaja,” vol. 1, no. 2, 2002.
- [17] Nasywa Alfyyah, Hari Setyowibowo, dan F. D. Purba, “Gambaran Citra Tubuh Remaja Perempuan Indonesia,” *jpsy*, vol. 16, no. 1, hlm. 14–19, Feb 2023, doi: 10.35134/jpsy165.v16i1.222.
- [18] F. Thursina, “Pengaruh Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Siswa Pada Salah Satu SMAN di Kota Bandung,” vol. 1, no. 01, 2023.
- [19] N. Z. Septiana, “Dampak Penggunaan Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Dan Kesejahteraan Sosial Remaja Dimasa Pandemi Covid-19,” *JaNoR*, vol. 8, no. 1, hlm. 1–13, Apr 2021, doi: 10.29407/nor.v8i1.15632.
- [20] D. S. Marizka, S. Maslihah, dan A. Wulandari, “Bagaimana Self-Compassion Memoderasi Pengaruh Media Sosial Terhadap Keridakpuasan Tubuh?,” *JPI*, vol. 3, no. 2, hlm. 56–69, Des 2019, doi: 10.17509/insight.v3i2.22346.
- [21] U. Hasanah dan B. Malia Rahma Hidayati, “Intensitas Penggunaan Media Sosial Instagram Terhadap Body Image,” *IDEA*, vol. 5, no. 2, hlm. 115–131, Okt 2021, doi: 10.32492/idea.v5i2.5205.
- [22] J. Uyun dan A. Matulesy, “Penerimaan Diri Remaja Putri Akhir: Adakah Peranan Citra Tubuh?,” vol. 1, no. 1, 2023.
- [23] A. Paulina dan I. Yuniar Cahyanti, “Hubungan Kecerdasan Emosi Dengan Ketidakpuasan Tubuh Wanita Dewasa Awal Di Era Pandemi Covid-19,” *BJ*, vol. 2, no. 1, hlm. 201–214, Jan 2022, doi: 10.47353/bj.v2i1.78.
- [24] A. A. I. G. Ganeswari dan N. M. A. Wilani, “Hubungan antara citra tubuh dengan kecenderungan body dysmorphic disorder (BDD) pada remaja akhir laki-laki di Denpasar,” *JPU*, vol. 6, no. 01, hlm. 67, Apr 2019, doi: 10.24843/JPU.2019.v06.i01.p07.
- [25] D. Sari, Gannis, “Perbedaan Ketidakpuasan Terhadap Bentuk Tubuh Ditinjau dari Strategi Koping pada Remaja di SMA Negeri 2 Ngawi,” 2010.
- [26] D. Alia, “Hubungan Antara Citra Tubuh dengan Penerimaan Diri pada Mahasiswa UIN Ar-Raniry Banda Aceh,” 2021.
- [27] D. Mellawati, “Hubungan intensitas akses media sosial Instagram dengan body Dissatisfaction pada remaja DKI Jakarta,” 2022.
- [28] A. Sulistiawan, E. Y. Diahsari, dan N. Z. Situmorang, “Validity and Reliability of Organizational Commitment using Confirmatory Factor Analysis (CFA) / Validitas dan Reliabilitas Komitmen Organisasi Menggunakan Confirmatory Analisis Faktor (CFA),” *Psikoislamika*, vol. 17, no. 2, hlm. 132–142, Des 2020, doi: 10.18860/psikoislamika.v17i2.10526.
- [29] I. G. N. Puger, “Pengujian validitas isi tes hasil belajar yang dinilai oleh subjek materi expert (SME),” *DW*, vol. 8, no. 3, hlm. 1–15, Sep 2021, doi: 10.37637/dw.v8i3.819.
- [30] J. W. Sitopu, I. R. Purba, dan T. Sipayung, “Pelatihan Pengolahan Data Statistik Dengan Menggunakan Aplikasi SPSS,” *dst*, vol. 1, no. 2, hlm. 82–87, Nov 2021, doi: 10.47709/dst.v1i2.1068.

- [31] S. I. Choirunnisa, "Peran mediator harga diri terhadap Citra tubuh dan kecenderungan gangguan makan di kalangan mahasiswa pelaku diet".
- [32] I. Oktafiani, "Dampak Citra Tubuh pada Kepercayaan diri Remaja Putri di SMP Negeri 2 kota Jambi," 2023.
- [33] I. Y. Abdillah, D. Ningrum, R. Rosyda, dan D. Dolifah, "Gambaran Tingkat Citra Tubuh Remaja Pertengahan (Middle Adolescent) Pada Usia 16-18 Tahun Siswa Sekolah Menengah Atas," *JN*, vol. 7, no. 2, hlm. 1693–1699, Okt 2023, doi: 10.31004/jn.v7i2.15785.
- [34] B. T. Husodo, F. D. T. Amelia, dan N. Handayani, "Strategi Coping Stress Melalui Media Sosial pada Remaja di Kota Semarang," *MKMI*, vol. 20, no. 5, hlm. 327–333, Okt 2021, doi: 10.14710/mkmi.20.5.327-333.
- [35] D. S. Marizka, S. Maslihah, dan A. Wulandari, "Bagaimana Self-Compassion Memoderasi Pengaruh Media Sosial Terhadap Ketidakpuasan Tubuh?," *JPI*, vol. 3, no. 2, hlm. 56–69, Des 2019, doi: 10.17509/insight.v3i2.22346.
- [36] Viktor Deni Siregar dan Talizaro Tafonao, "Berbagai Konflik Dialami Oleh Remaja di Era Digital 4.0 Ditinjau dari Psikologi Perkembangan Afektif," *SEMNASTEKMU*, vol. 1, no. 1, hlm. 13–20, Nov 2021, doi: 10.51903/semnastekmu.v1i1.79.
- [37] E. R. Amir dan H. Rahman, "Hubungan Citra Tubuh dengan Status Gizi pada Remaja SMAN 4 Maros kabupaten Maros," vol. 4, no. 1, 2023.
- [38] Z. Muhtar dan H. Hamid, "Pengaruh Intensitas Penggunaan Media Sosial Instagram Terhadap Body Image Pada Mahasiswa di Kota Makassar".
- [39] S. W. Dianningrum dan Y. W. Satwika, "Hubungan antara Citra tubuh dan kepercayaan diri pada remaja perempuan," vol. 8, 2021.

Conflict of Interest Statement:

The author declares that the research was conducted in the absence of any commercial or financial relationships that could be construed as a potential conflict of interest.