



BRPKM

Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental

<http://e-journal.unair.ac.id/BRPKM>

e-ISSN: 2776-1851



ARTIKEL PENELITIAN

Hubungan antara *Body Image* dengan *Self-Presentation* di Media Sosial Instagram pada Remaja Putri

TERESNA SAINSEILLAH HANANDHA & AFIF KURNIAWAN*

Departemen Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental, Fakultas Psikologi Universitas Airlangga

ABSTRAK

Penggunaan media sosial yang semakin meningkat di era modern memunculkan fenomena digital self yang merujuk pada permasalahan *authenticacy* diri ketika melakukan *online self-presentation* di media sosial. Dalam media sosial yang berfokus pada penampilan seperti Instagram, *body image* mengambil peran penting bagi penggunanya. Penelitian ini bertujuan untuk melihat hubungan antara *body image* dengan *online self-presentation* pada remaja putri pengguna Instagram. Penelitian ini dilakukan pada remaja putri pengguna Instagram (15-21 tahun). Dalam penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode survei. Alat ukur yang digunakan yaitu Presentation of Online Self Scale (POSS) dan Multidimensional Body Self Relation Questionnaire-Appearance Scale (MBSRQ-AS). Analisis data dilakukan dengan teknik korelasi Kendall's Tau melalui aplikasi Jamovi 1.2.27. Dari analisis data diperoleh hasil yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan dengan arah negatif antara *body image* dengan *online self-presentation* ($r(212)=-0.143$; $p=0.001$). Hal tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi *body image* pada remaja, maka kesempatan mereka untuk memilih *online self-presentation* yang tidak sesuai dengan diri mereka akan semakin rendah.

Kata kunci: *body image, remaja, self-presentation*

ABSTRACT

The increasing use of social media in the modern era has led to the phenomenon of digital self which refers to the problem of self-authenticity when conducting online self-presentations on social media. In social media that focuses on appearance like Instagram, body image plays an important role for its users. This study aims to examine the relationship between body image and online self-presentation among adolescent girls who use Instagram. This research was conducted on adolescent girls who use Instagram (15-21 years). This study using a quantitative approach with survey method. The measurement tools used are the Presentation of Online Self Scale (POSS) and the Multidimensional Body Self Relation Questionnaire-Appearance Scale (MBSRQ-AS). Data analysis was performed with Kendall's Tau correlation points through the Jamovi 1.2.27 application. From the data analysis, the results showed that there was a relationship in a negative direction between body image and online self-presentation ($r(212)=-0.143$; $p=0.001$). This shows that the higher the body image in adolescents, the lower their chances for choosing online self-presentations which different from their actual self.

Keywords: *adolescence, body image, self-presentation*



Naskah ini merupakan naskah dengan akses terbuka dibawah ketentuan the Creative Common Attribution License (CC-BY-4.0) (<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0>), sehingga penggunaan, distribusi, reproduksi dalam media apapun atas artikel ini tidak dibatasi, selama sumber aslinya disitir dengan baik.

PENDAHULUAN

Semakin jelas terlihat bahwa pengguna internet di Indonesia mengalami peningkatan yang sangat pesat dalam beberapa tahun belakangan terutama sejak merebaknya virus Covid-19. Pemberlakuan isolasi sosial pada masyarakat menjadi faktor penting dalam meningkatnya penggunaan salah satu layanan Internet yaitu media sosial. Terbatasnya kesempatan untuk bersosialisasi secara tatap muka menjadikan sosialisasi di dunia maya melalui media sosial menjadi pilihan utama yang dapat dilakukan untuk memenuhi kebutuhan manusia dalam mendapatkan informasi dan berkomunikasi (Vall-Roqué dkk., 2021). Tercatat dari tahun 2019 hingga tahun 2021, pengguna media sosial meningkat sebanyak 10 juta pengguna setiap tahunnya (Kemp, 2019; We Are Social & Hootsuite, 2020; We Are Social, 2021).

Media sosial sendiri menawarkan penggunanya untuk dapat bebas dalam mengekspresikan diri mereka dan memilih *online self-presentation* tertentu ketika bersosialisasi (Sakti & Yulianto, 2013). *Online self-presentation* sendiri dapat diartikan sebagai proses dinamis dalam interaksi interpersonal maupun intrapersonal dimana individu berusaha untuk menunjukkan penampilan yang dibentuk sebagaimana ingin orang lain melihat mereka. Proses *online self-presentation* ini juga didukung oleh lingkungan sekitar individu atau lingkungan dimana individu akan melakukan presentasi diri serta konsep diri individu juga turut mempengaruhi bagaimana individu melakukan representasi diri (Fullwood dkk., 2016).

Kebebasan yang didapatkan oleh pengguna media sosial ini tentunya dapat memberikan kesempatan bagi mereka untuk menjadi diri yang berbeda, akibatnya, fenomena mengenai *digital self* semakin marak ditemukan. Fenomena ini muncul akibat dari intensitas penggunaan media sosial yang semakin meningkat hingga memunculkan keinginan individu untuk terlihat sempurna dan didorong dengan kebebasan yang ditawarkan oleh media sosial dalam pemilihan presentasi diri. Fenomena *digital self* ini kemudian merujuk pada masalah mengenai *authenticacy* atau keaslian.

Seperti penelitian yang dilakukan oleh Dutta (2022) mengenai bagaimana pandemi dapat mengubah individu. Dijelaskan bahwa selama pandemi berlangsung yang meningkatkan penggunaan media sosial sebagai *platform* untuk berkomunikasi ini dapat meningkatkan rasa ketidakeaslian pada diri individu. Banyaknya manajemen kesan yang diperlukan ketika berada di media sosial menjadikan individu lebih banyak mengedit atau mengatur diri yang mereka tampilkan agar mendapatkan kesan yang baik dari pengguna lainnya. *Outputnya* identitas *digital* yang berbeda dengan identitas asli-pun semakin banyak ditemukan. Masalah keaslian ini sendiri banyak ditemukan sebagai cerminan atas kecemasan individu yang belum bisa mencapai diri yang mereka inginkan ketika bersosialisasi secara tatap muka (Nguyen, 2022). Kebebasan dalam memilih *self-presentation* di media sosial sesuai dengan yang dikehendaki ini dianggap dapat menutupi kecemasan individu atas kekurangan diri mereka yang tidak memungkinkan untuk ditutupi ketika bersosialisasi secara langsung.

Goofman, yang pertama kali mengungkapkan tentang presentasi diri menyebutkan bahwa manusia yang merupakan penampil yang memiliki motivasi untuk mengatur kesan tertentu yang ingin mereka tampilkan pada orang lain dengan strategi tertentu yang telah mereka perkirakan (Halim, 2018). Individu selalu ingin untuk menampilkan bentuk diri yang terbaik atas diri mereka menjadi sebuah

dorongan individu untuk memakai topeng dalam melakukan presentasi diri dimana mereka dapat menyesuaikan pandangan atas diri mereka sesuai dengan topeng yang ingin diperlihatkan.

Salah satu media sosial yang memiliki pengguna paling banyak di Indonesia saat ini salah satunya adalah Instagram. Sebanyak 86% pengguna layanan internet telah mengakses media sosial (We Are Social, 2021). Tercatat bahwa platform media sosial ini memiliki pengguna aktif sebanyak 600 juta pengguna (Franchina & Lo Coco, 2018). Pengguna media sosial ini didominasi oleh pengguna perempuan dari remaja hingga dewasa. Hal ini dijelaskan oleh penelitian yang dilakukan oleh Mingoia dkk. (2017) dan Chae (2022) bahwa perempuan memiliki ketertarikan yang lebih besar terhadap konten media sosial ini yang umumnya berfokus pada penampilan. Pengguna remaja yang paling banyak ditemui pada platform ini sangat identik dengan masa pencarian identitas diri. Mereka cenderung melakukan eksplorasi yang bertujuan untuk menemukan identitas diri yang sesuai dengan yang mereka inginkan. Dengan demikian, kebebasan dalam melakukan eksplorasi identitas yang mereka dapatkan hingga kebebasan dalam memilih presentasi diri yang berbeda juga akan banyak ditemui pada pengguna platform ini.

Dibalik ketenarannya, berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh *Youth Health Movement* menjelaskan bahwa media sosial ini dinilai sebagai *platform* yang paling buruk dalam memberikan dampak pada kondisi mental serta kesejahteraan penggunanya (Royal Society for Public Health, 2017). Permasalahan kesehatan serta kesejahteraan seperti kecemasan, perundungan, FOMO, maupun depresi semakin banyak ditemukan. Media sosial Instagram sendiri menjadikan foto maupun video sebagai fokus sarana dalam berkomunikasi. Hal ini tentu saja menjadikan penampilan penggunanya menjadi salah satu hal yang penting yang paling banyak diperhatikan (Franchina & Lo Coco, 2018). Banyak pengguna memilih untuk mengedit, menambah filter, maupun hal lainnya yang dapat memanipulasi visual nyata. Pada kehidupan *online* yang penuh oleh tipe tubuh sempurna yang dikonsepsikan oleh komunitas *online*. Pengguna seringkali berusaha untuk menyesuaikan dirinya pada konsep tubuh yang sempurna walaupun terkadang tidak selaras dengan *real-self* mereka guna mendapatkan kesan yang mereka inginkan (Rozika & Ramdhani, 2018). Dengan fokus pada penampilan ini menjadikan *body image* menjadi aspek penting untuk diperhatikan yang kemudian dapat berperan dalam pemilihan *online self-presentation* mereka.

Body image menurut (T. Cash dkk., 2002) merupakan penilaian individu terhadap tubuhnya yang dapat berupa penilaian yang positif maupun negatif serta sebuah penilaian tingkat kepuasan individu terhadap penampilan yang mereka miliki. Dengan demikian, keinginan untuk selalu terlihat sempurna serta rasa khawatir ketika mendapatkan evaluasi negatif atas penampilannya dapat menjadi *risk factor* dalam munculnya permasalahan psikologis pada penggunanya yang berkaitan dengan *body image*.

Remaja sendiri identik dengan fluktuasi pada konsep *body image* mereka sebagai akibat dari perubahan-perubahan pada tubuh sebagai tanda transisi diri menuju fase dewasa. Pembentukan *body image* pada remaja umumnya memasukkan norma-norma sosiokultural maupun umpan balik dari lingkungan atas penampilan fisik ke dalam konsep diri fisik mereka dan dengan demikian mengembangkan konsep *body image* ideal yang mereka gunakan untuk mengevaluasi penampilan diri mereka yang sebenarnya (Rousseau & Eggermont, 2018). Remaja yang memiliki konsep *body image* yang positif akan cenderung lebih mampu dalam melakukan evaluasi yang positif atas penampilannya dan memiliki resiko lebih rendah untuk terfokus pada evaluasi diri yang berkepanjangan atas umpan balik negatif yang mereka dapatkan pada penampilan mereka. Selain itu menurut (Fullwood dkk., 2016) remaja dengan konsep *body image* yang positif dianggap akan lebih positif dalam menanggapi umpan balik tersebut. Sedangkan, remaja yang memiliki konsep *body image* negatif cenderung menilai dirinya dengan negatif yang dapat berpengaruh pada sulitnya menerima dan menghargai tubuhnya.

Pada beberapa kelompok remaja menurut (Stein & Hedger, 1997) ditemukan bahwa mereka cenderung telah mengalami stabilitas dalam konsep *body image* mereka. Semakin menuju akhir, remaja dianggap telah selesai mengalami perubahan yang terjadi pada tubuhnya dan mulai bisa beradaptasi dengan segala perubahan yang ada. Dengan demikian, pada fase remaja akhir mereka dianggap telah menetapkan *body image* tertentu (Novitasari & Hamid, 2021). Menurut penelitian yang dilakukan oleh (Fullwood dkk., 2016) mengungkapkan bahwa individu yang memiliki konsep diri positif yang telah menetap maka, kemungkinan pada individu untuk menunjukkan diri yang berbeda di media sosial juga akan semakin berkurang.

Seperti yang telah dijelaskan sebelumnya bahwa remaja yang telah mengembangkan *body image* yang positif akan memiliki resiko lebih rendah untuk terfokus oleh evaluasi diri atas umpan balik pada penampilan mereka. Hal ini dianggap dapat berhubungan dengan bagaimana remaja akan memilih presentasi diri mereka di media sosial terutama pada media sosial yang berpusat pada penampilan dimana mereka bisa lebih memilih *self presentation* tertentu sebagai *digital self* yang sesuai dengan diri mereka di dunia nyata atau tidak.

METODE

Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif-eksplanatoris yang akan digunakan untuk mengukur serta menguji bagaimana hubungan sebab-akibat dari variabel yang sedang diuji. Tipe penelitian ini akan menjelaskan generalisasi sampel terhadap populasi yang telah ditentukan untuk menjelaskan hubungan, perbedaan, atau pengaruh atas variabel yang telah ditentukan (Neuman, 2006). Metode penelitian kuantitatif-eksplanatif yang digunakan pada penelitian ini akan menjelaskan hubungan kasual antara *body image* pada remaja putri dengan *self-presentation* media sosial melalui pengujian hipotesis. Peneliti melakukan pengumpulan data dengan menggunakan kuisioner dengan model skala likert yang diadministrasikan menggunakan *Google form* untuk disebarakan secara daring.

Partisipan

Pengambilan sampel akan dilakukan menggunakan teknik *purposive sampling*. Teknik *purposive sampling* didasarkan pada pengambilan sampel dengan cara menetapkan karakteristik tertentu (Sugiyono, 2008). Peneliti akan menyebarkan kuisioner demografi sebagai penyaringan awal agar partisipan yang terpilih telah sesuai dengan kriteria yang telah ditetapkan. Kriteria partisipan yang akan digunakan pada penelitian ini merupakan remaja putri madya dan akhir dengan rentang usia 15-21 tahun yang aktif menggunakan media sosial Instagram. Jumlah sampel dalam penelitian ini yaitu sejumlah 212 responden ($M_{usia} = 18.8$; $SD_{usia} = 2.16$; 38% usia 18 tahun). Jumlah tersebut didapatkan dari perhitungan dengan memasukkan effect size 0.24, α err prob 0.05, power 0.95 didapatkan hasil total sampel size 174. Perhitungan ini didapatkan setelah menggunakan aplikasi G-Power Statistik.

Pengukuran

Peneliti melakukan pengumpulan data dengan menggunakan kuisioner dengan model skala likert 5 poin ("sangat sesuai" – "sangat tidak sesuai") yang melihat sejauh mana setiap item secara akurat menggambarkan bagaimana perasaan partisipan tentang diri mereka. Terdapat dua skala yang digunakan oleh penulis sebagai alat ukur penelitian, yaitu skala *Multidimensional Body Self Relation Questionnaire-Appearance Scale (MBSRQ-AS)* oleh (T. F. Cash dkk., 2002) yang diadaptasi oleh (Ratnasari, 2017) sebanyak 18 aitem untuk mengukur *body image*, dan skala *Presentation of Online Self Scale (POSS)* oleh (Fullwood dkk., 2016) sebanyak 24 aitem untuk mengukur *self-presentation*. Terdapat 4 dimensi yang berperan penting terhadap bagaimana individu menunjukkan diri di media digital menurut (Fullwood dkk., 2016), yaitu *Multiple self*, *Ideal self*, *Consistence self*, *Online presentation*

preference. Sedangkan, pada aspek *body image* terdapat 5 dimensi yang digunakan pada skala yaitu, *appearance evaluation, appearance orientation, body area satisfaction, overweight preoccupation, dan self-classified weight*.

Pada penelitian ini, uji validitas dilakukan dengan menjalani serangkaian proses pengujian instrumen dengan analisis rasional atau dapat disebut dengan *expert judgement*. Sedangkan pengujian reliabilitas menggunakan teknik statistik *Cronbach's Alpha* pada program *Jamovi*. Variabel *self-presentation* yang diukur menggunakan alat ukur *Presentation of Online Self Scale (POSS)* milik (Fullwood dkk., 2016) menunjukkan hasil uji reliabilitas *Cronbach's Alpha* sebesar 0.8 yang dapat diartikan bahwa skala yang digunakan reliabel. Variabel skala *Multidimensional Body Self Relation Questionnaire-Appearance Scale (MBSRQ-AS)* oleh (T. F. Cash dkk., 2002) yang diadaptasi oleh (Ratnasari, 2017) menunjukkan hasil uji reliabilitas *Cronbach's Alpha* sebesar 0.7 yang dapat diartikan bahwa skala yang digunakan cukup reliabel.

Analisis Data

Analisis data pada penelitian ini akan menggunakan *software* *Jamovi 1.2.27 for Windows*. Penelitian ini hanya akan menganalisis variabel *body image* dengan *online self-presentation*. Uji korelasi akan dilakukan dengan menggunakan *Kendall's Tau* untuk menguji bagaimana hubungan antara *body image* dengan *online self-presentation* yang dilakukan oleh remaja putri di media sosial Instagram dan untuk mengetahui apakah hipotesis pada penelitian ini akan diterima atau ditolak. Teknik analisis statistik non-parametrik *Kendall's Tau* dipilih karena penelitian ini mengambil sampel menggunakan teknik non-random *purposive sampling* dan memiliki persebaran data yang tidak berdistribusi normal.

HASIL PENELITIAN

Analisis Statistik Deskriptif

Peneliti melakukan uji analisis deskriptif pada kedua variabel *body image* dan *self-presentation*. Ditemukan bahwa pada variabel *body image* memiliki *mean* sebesar 43.5 (*SD*= 5.75; *Min*=26; *Max*=60) yang dapat diartikan bahwa mayoritas partisipan berada pada kategori tinggi atau memiliki *body image* yang positif. Sedangkan pada variabel *self-presentation* didapatkan nilai *mean* sebesar 63.4 (*SD*=11.2; *Min*=34; *Max*=93) yang dapat diartikan bahwa *self-presentation* yang dipilih oleh mayoritas partisipan sesuai dengan diri mereka yang sebenarnya atau *self-presentation* rendah.

Pada masing-masing kelompok usia yaitu remaja madya dan akhir, ditemukan bahwa pada kelompok remaja madya memiliki *body image* yang tinggi sebesar 51%, sedangkan pada kelompok remaja akhir memiliki hasil yang lebih signifikan yaitu *body image* yang tinggi sebesar 64%. Pada variabel *self-presentation*, remaja madya memiliki *self-presentation* yang rendah sebesar 57%, sedangkan remaja akhir memiliki nilai yang tidak jauh berbeda yaitu sebesar 56% pada kategori rendah.

Uji Asumsi

Hasil uji normalitas dengan teknik Shapiro-Wilk menunjukkan bahwa variabel *online self-presentation* berdistribusi tidak normal ($p=0,028$, $p<0,05$) dan variabel *body image* berdistribusi normal normal ($p=0,079$, $p>0,05$). Sedangkan, pada uji linieritas ditemukan bahwa kedua variabel memiliki hubungan yang linear ($p=0.011$, $p<0,05$).

Analisis Korelasi Kendall's Tau

Berdasarkan hasil uji analisis korelasi, diketahui bahwa terdapat hubungan negatif antara *body image* dan *online self-presentation* ($r(212) = -0.143$; $p=0.001$). Dengan demikian, dapat diartikan bahwa jika individu memiliki *body image* yang rendah, maka kesempatan mereka untuk memilih *online self-*

presentation yang tidak sesuai dengan *real self* mereka miliki akan tinggi, sehingga, terjadi hubungan yang berbanding terbalik.

Dilakukan penelitian tambahan pada variabel *body image* dengan masing-masing dimensi *online self-presentation*. Hasil uji korelasi menunjukkan bahwa semua nilai antar dimensi signifikan $p < 0,05$ dan memiliki nilai koefisien yang negatif. Dengan demikian, hasil uji analisis mengindikasikan bahwa jika *body image* menurun maka masing-masing dimensi *online self-presentation* akan meningkat dan menunjukkan kecenderungan presentasi diri individu yang tidak sesuai dengan diri mereka yang sebenarnya sehingga terjadi hubungan yang berbanding terbalik.

DISKUSI

Hasil analisis korelasi antara *body image* dan *self-presentation* menunjukkan nilai koefisien korelasi negatif atau dapat diartikan bahwa terjadi hubungan yang berbanding terbalik antara dua variabel tersebut. *Body image* yang rendah pada remaja perempuan membuat mereka memiliki kesempatan yang besar untuk melakukan *self-presentation* yang tidak sesuai dengan diri mereka yang sebenarnya ketika bersosialisasi di media sosial. Hasil ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Raymer (2015) yang menunjukkan bahwa adanya hubungan antara *body image* yang rendah dengan intensitas penggunaan media sosial pada individu dan kecenderungan perilaku yang ditampilkan ketika berinteraksi di dalamnya. Penelitian ini menjelaskan bahwa dengan *body image* individu yang semakin tinggi atau semakin baik maka penilaian individu terhadap penampilan dirinya akan semakin positif. Dengan demikian, *online self-presentation* yang dilakukan oleh individu akan lebih sesuai dengan diri mereka dan mereka cenderung lebih percaya diri dalam mengunggah foto diri di media sosial.

Hasil penelitian lainnya yang dapat menguatkan pendapat ini ditemukan dalam penelitian yang dilakukan oleh Rozika & Ramdhani (2018) yang menjelaskan bahwa *online self-presentation* dapat diprediksi dari harga diri dan *body image*. Hasil tersebut menunjukkan bahwa tingkat *body image* dan harga diri yang dimiliki oleh individu dapat memprediksi presentasi diri yang akan dilakukan oleh individu di media sosial. Namun, pada penelitian Rozika & Ramdhani (2018) disebutkan bahwa hubungan antara *body image* dengan *online self-presentation* memiliki hubungan yang positif dimana hasil ini berbanding terbalik dengan hasil dari penelitian ini yang menyebutkan bahwa *body image* dan *self-presentation* di dunia maya memiliki hubungan yang negatif.

Penelitian lainnya mengenai presentasi diri di media sosial yang dapat diprediksi oleh konsep diri individu ditemui pada penelitian yang dilakukan oleh Fullwood dkk (2016) yang menjelaskan bahwa individu yang memiliki konsep diri yang kurang stabil akan cenderung melakukan presentasi diri yang lebih ekstrim dengan membuat presentasi diri yang lebih beragam dan menampilkan digital self yang tidak konsisten dengan diri mereka di dunia nyata. Temuan ini menjelaskan bahwa remaja menggunakan media sosial sebagai sebuah alat untuk mencoba dan menguji berbagai macam *self-presentation* sebagai sarana untuk memenuhi kecemasannya di dunia nyata. Individu dengan konsep diri yang rendah akan merasa lebih bahagia ketika mereka dapat lebih bebas memilih presentasi diri *online* yang beragam guna membantu mereka mencapai diri yang ideal yang sulit untuk mereka dapatkan ketika *offline*. Remaja sendiri umumnya menganggap bahwa komunikasi melalui dunia maya tidak terlalu membebani dan menakutkan bagi mereka karena mereka dapat bebas untuk menentukan identitas yang ingin mereka tunjukkan di dunia maya (Felita dkk., 2016).

Jika melihat pada hasil uji analisis korelasi tambahan pada penelitian ini dapat dilihat bahwa pada dimensi *ideal self* dengan *body image* menunjukkan hasil signifikansi $p < 0,05$ dengan koefisien negatif yang menjelaskan bahwa *ideal self* dan *body image* memiliki hubungan yang signifikan dan koefisien negatif menunjukkan bahwa apabila individu memiliki *body image* yang rendah maka kemungkinan

individu untuk menunjukkan diri yang ideal walaupun tidak sesuai dengan diri mereka di media sosial akan semakin meningkat. Keleluasan yang pengguna dapatkan pada *platform* media sosial ini menimbulkan perasaan percaya diri bagi setiap pengguna karena mereka dapat mengatur diri yang mereka tampilkan agar sesuai dengan keinginan mereka, namun, disatu sisi hal ini juga dapat menimbulkan normalisasi atas standar-standar tertentu terhadap penampilan yang ideal dan sempurna serta munculnya krisis identitas maupun keaslian pada penggunaannya karena mereka semakin mengacu pada konsep *ideal self* yang harus ditampilkan (Franchina & Lo Coco, 2018). Seperti yang disebutkan oleh (Zwier dkk., 2011), remaja cenderung untuk menampilkan diri yang diharapkan dibandingkan menampilkan gambaran diri yang sebenarnya ketika berada di media sosial.

Pada dimensi lainnya menunjukkan hasil serupa, seperti pada dimensi *multiple self* menunjukkan hasil yang hubungan yang signifikan dengan koefisien negatif yang dapat diartikan bahwa individu yang memiliki *body image* yang rendah maka kemungkinan individu untuk menunjukkan persona yang berbeda ketika berada di dunia maya akan jauh lebih besar. Sejalan dengan hasil yang didapatkan, kesenjangan atau inkongruensi konsep diri antara diri yang sebenarnya dengan diri yang ditunjukkan di media sosial akan berkemungkinan menyebabkan remaja untuk mengembangkan konsep diri yang negatif menjadi semakin tinggi (Felita dkk., 2016)

Begitu pula pada dimensi *consistence self* yang memiliki hasil serupa dimana nilai $p < 0,05$ dengan koefisien negatif yang berarti jika individu memiliki *body image* yang rendah maka kemungkinan individu untuk tidak konsisten terhadap dirinya juga semakin tinggi. Terakhir, pada dimensi *online presentation preference* menunjukkan hasil hubungan yang signifikan dengan arah negatif yang menjelaskan bahwa individu dengan *body image* yang rendah memiliki kemungkinan untuk merasa lebih nyaman ketika menunjukkan diri mereka secara *online* dibandingkan ketika *offline* atau mereka jauh lebih leluasa untuk berinteraksi dengan orang lain ketika berada di dunia maya.

Berdasarkan data pada masing-masing kelompok remaja terlihat bahwa remaja madya dan akhir cenderung memiliki *body image* yang tinggi dimana mereka merasa telah nyaman dengan penampilan asli mereka dan merujuk pada pemilihan presentasi diri yang lebih konsisten dengan diri mereka yang sebenarnya. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Fullwood dkk (2016) yang menyebutkan bahwa kelompok remaja yang lebih tua cenderung memiliki presentasi diri yang lebih konsisten karena mereka memiliki konsep diri yang jauh lebih jelas dibandingkan dengan kelompok remaja yang lebih muda.

Remaja yang berhasil mengembangkan persepsi yang positif terhadap penampilan tubuhnya akan cenderung lebih mampu dalam menghargai diri mereka (Papalia dkk., 2008). Dengan demikian, remaja merasa bahwa setiap perubahan yang terjadi pada penampilannya merupakan hal yang wajar dialami oleh semua orang selama masa pubertas. Ketika remaja mengembangkan konsep *body image* yang positif, maka, mereka cenderung lebih menerima dan menghargai diri mereka dan memiliki daya adaptasi yang lebih baik terhadap segala perubahan yang dialami yang dapat merujuk pada rasa percaya diri dalam melakukan presentasi diri yang sesuai dengan diri mereka baik di dunia maya maupun dunia nyata (Ratnasari, 2017). Remaja yang memiliki pemahaman atas diri yang jelas dan telah berhasil mengembangkan *body image* yang positif akan cenderung lebih *resilience* terhadap evaluasi diri atas umpan balik yang mereka dapatkan terhadap penampilan mereka serta dapat lebih positif dalam menanggapi umpan balik tersebut tanpa menghilangkan identitas asli mereka ketika berinteraksi di media sosial (Fullwood dkk., 2016).

Secara keseluruhan, hasil dari penelitian menunjukkan bahwa konsep *body image* pada remaja memiliki hubungan yang signifikan terhadap bagaimana individu memilih *online self-presentation* tertentu di media sosial. Hubungan yang berarah negatif menunjukkan bahwa dengan *body image* yang rendah maka

kesempatan individu untuk memilih *online self-presentation* yang tidak sesuai dengan diri mereka di dunia maya akan semakin tinggi dan begitu pula sebaliknya.

SIMPULAN

Setelah melakukan serangkaian proses analisis data dan memperoleh hasil penelitian seperti yang telah dipaparkan pada bab sebelumnya, maka, penulis dapat menarik kesimpulan bahwa hipotesis alternatif pada penelitian ini diterima. Terdapat hubungan yang signifikan antara *body image* dengan *online self-presentation* di media sosial Instagram pada remaja putri. Dengan demikian menunjukkan bahwa apabila remaja putri telah mengembangkan *body image* yang positif, maka, remaja kaan lebih mampu untuk mengelola segala bentuk evaluasi maupun umpan balik yang ia dapatkan dengan lebih positif hingga mereka dapat lebih percaya diri untuk menonjolkan diri mereka yang sebenarnya.

Pada penelitian ini juga menunjukkan bahwa adanya stabilitas pada konsep *body image* remaja putri seiring dengan bertambahnya usia mereka. Remaja putri yang berada pada fase remaja akhir terlihat telah mampu mengembangkan konsep *body image* yang positif seiring dengan kemampuan untuk beradaptasi dan menerima perubahan yang telah terjadi pada tubuh mereka. Begitu pula dengan *online self-presentation* yang mereka tunjukkan di media sosial yang condong lebih sesuai dengan diri mereka yang sebenarnya seiring dengan kepercayaan diri terhadap penampilan mereka.

Adapun saran bagi penelitian selanjutnya diharapkan dapat mencakup sampel yang lebih luas dan merata melihat populasi yang diambil yang cukup besar. Peneliti juga menyarankan agar peneliti selanjutnya dapat melakukan eksplorasi pada platform media sosial lainnya yang juga menjadi tempat untuk melakukan presentasi diri. Penelitian pada kelompok usia lainnya juga dapat dilakukan guna membandingkan apakah terdapat perbedaan yang signifikan atas hasil yang didapatkan.

Bagi partisipan penelitian yang tidak lain merupakan remaja putri yang sedang berada pada fase remaja madya dan akhir hendaknya dapat lebih bijak ketika bersosialisasi di media sosial dan dapat sepenuhnya menjadi diri mereka sendiri ketika sedang berada media sosial. Selain itu, pentingnya menghargai diri sendiri dan menumbuhkan perasaan berharga pada diri dapat membantu individu untuk lebih bisa mencintai diri dan merujuk pada pemilihan presentasi diri yang sesuai dengan diri individu yang sebenarnya.

Bagi orang tua yang merupakan lingkungan terdekat bagi remaja dapat membantu mereka dalam menumbuhkan rasa percaya diri terhadap penampilan serta mengembangkan perasaan sayang terhadap tubuh mereka. Remaja yang mulai mengembangkan pola pikir yang lebih abstrak dalam menghadapi suatu permasalahan dapat diajak untuk berdiskusi mengenai stereotip tubuh ideal yang beredar di media sosial agar tidak terpengaruh terhadap stereotip yang salah. Dengan demikian, orang tua dapat membantu remaja dalam mengembangkan *body image* yang positif.

UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Allah SWT, dosen pembimbing skripsi, Afif Kurniawan, M.Psi., Psikolog, serta orang tua, keluarga, teman-teman, dan partisipan penelitian yang bersedia membantu penyelesaian penelitian ini.

DEKLARASI POTENSI TERJADINYA KONFLIK KEPENTINGAN

Teresna Sainseillah Hanandha dan Afif Kurniawan tidak bekerja, menjadi konsultan, memiliki saham, atau menerima dana dari perusahaan atau organisasi manapun yang mungkin akan mengambil untung dari diterbitkannya naskah ini.

PUSTAKA ACUAN

- Cash, T. F., Fleming, E. C., Alindogan, J., Steadman, L., & Whitehead, A. (2002). Beyond body image as a trait: The development and validation of the body image states scale. *Eating Disorders, 10*(2), 103–113. <https://doi.org/10.1080/10640260290081678>
- Cash, T., Pruzinsky, & (Eds, T. (2002). *Cash, T.F., & Pruzinsky, T. (Eds.). Body Image: A Handbook of Theory, Research, and Clinical Practice.*
- Chae, H. (2022). Factors associated with body image perception of adolescents. *Acta Psychologica, 227*(April), 103620. <https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2022.103620>
- Dutta, N. (2022, April 8). *How the Pandemic Changed Our Sense of Self | Time.* Time. <https://time.com/6165501/pandemic-changed-identity-research/>
- Felita, P., Siahaja, C., Wijaya, V., Melisa, G., Chandra, M., & Dahesihsari, R. (2016). Pemakaian Media Sosial Dan Self Concept Pada Remaja. *Jurnal Ilmiah Psikologi MANASA, 5*(1), 30–41.
- Franchina, V., & Lo Coco, G. (2018). The influence of social media use on body image concerns. *International Journal of Psychoanalysis and Education, 10*(1), 5–14.
- Fullwood, C., James, B. M., & Chen-Wilson, C. H. J. (2016). Self-Concept Clarity and Online Self-Presentation in Adolescents. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking, 19*(12), 716–720. <https://doi.org/10.1089/cyber.2015.0623>
- Halim, M. I. (2018). *Self-Presentation Pada Remaja Pecandu Social Media.* Universitas Muria Kudus.
- Kemp, S. (2019). *Digital 2019: Indonesia—DataReportal – Global Digital Insights.*
- Mingoia, J., Hutchinson, A. D., Wilson, C., & Gleaves, D. H. (2017). The Relationship between Social Networking Site Use and the Internalization of a Thin Ideal in Females: A Meta-Analytic Review. *Frontiers in Psychology, 8*, 1351. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.01351>
- Neuman, W. (2006). *Basics of Social Research: Qualitative and Quantitative Approaches.*
- Nguyen, T. (2022). *BeReal is the latest Gen Z social app obsessed with authenticity—Vox.* Vox. <https://www.vox.com/the-goods/23075161/bereal-app-authenticity-posting-self>
- Novitasari, E., & Hamid, A. Y. S. (2021). The relationships between body image, self-efficacy, and coping strategy among Indonesian adolescents who experienced body shaming. *Enfermeria Clinica, 31*, S185–S189. <https://doi.org/10.1016/j.enfcli.2020.12.019>
- Papalia, D. E., Old, S. W., & Feldman, R. D. (2008). *Human development psikologi perkembangan: Bagian V s/d IX.* Kencana Prenada Media Group.
- Ratnasari, S. E. (2017). Hubungan antara body image dengan kecemasan sosial pada remaja perempuan. *Skripsi, 1–63.*
- Raymer, K. (2015). *The effects of social media sites on self-esteem Recommended Citation.* <https://rdw.rowan.edu/etd/284>
- Rousseau, A., & Eggermont, S. (2018). Media ideals and early adolescents' body image: Selective avoidance or selective exposure? *Body Image, 26*, 50–59. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2018.06.001>
- Royal Society for Public Health. (2017). Social media and young people' s mental health and wellbeing. *Royal Society for Public Health, May, 32.*
- Rozika, L. A., & Ramdhani, N. (2018). Hubungan antara Harga Diri dan Body Image dengan Online Self-Presentation pada Pengguna Instagram. *Gajah Mada Journal of Psychology (GamaJoP), 2*(3), 172. <https://doi.org/10.22146/gamajop.36941>
- Sakti, B. C., & Yulianto, M. (2013). Penggunaan Media Sosial Instagram Dalam Pembentukan Identitas Diri Remaja. *Interaksi-Online, 6*(4), 1–12.

- Stein, K. F., & Hedger, K. M. (1997). Body weight and shape self-cognitions, emotional distress, and disordered eating in middle adolescent girls. *Archives of Psychiatric Nursing*, 11(5), 264–275. [https://doi.org/10.1016/S0883-9417\(97\)80017-9](https://doi.org/10.1016/S0883-9417(97)80017-9)
- Sugiyono. (2008). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. ALFABETA.
- Vall-Roqué, H., Andrés, A., & Saldaña, C. (2021). The impact of COVID-19 lockdown on social network sites use, body image disturbances and self-esteem among adolescent and young women. *Progress in Neuro-Psychopharmacology and Biological Psychiatry*, 110, 110293. <https://doi.org/10.1016/j.pnpbp.2021.110293>
- We Are Social. (2021). Digital 2021. *Global Digital Insights*, 103.
- We Are Social & Hootsuite. (2020). Indonesia Digital report 2020. *Global Digital Insights*, 43.
- Zwier, S., Araujo, T., Boukes, M., & Willemsen, L. (2011). Boundaries to the articulation of possible selves through social networking sites: The case of facebook profilers' social connectedness. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 14(10), 571–576. <https://doi.org/10.1089/cyber.2010.0612>