

Hubungan Citra Tubuh dan Dukungan Sosial dengan Penerimaan Diri Perempuan Pengguna Instagram

The Relationship between Body Image and Social Support with Self-Acceptance of Female Instagram Users

Athiyyah Rafi Razani^(1*) & Setiasih⁽²⁾
Fakultas Psikologi, Universitas Surabaya, Indonesia

Disubmit: 11 Juni 2024; Direview: 24 September 2024; Diaccept: 20 November 2024; Dipublish: 08 Desember 2024

*Corresponding author: athiyyahrr@email.com

Abstrak

Era kehidupan modern selalu mengalami perkembangan salah satunya dengan adanya sosial media terutama instagram. Instagram bisa dijadikan sebagai tempat untuk individu menampilkan diri. Adapun permasalahan psikologis yang muncul dalam penelitian ini adalah kurangnya penerimaan diri sehingga merasa kurang pada bentuk tubuhnya. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan citra tubuh dan dukungan sosial dengan penerimaan diri perempuan pengguna instagram. Metode penelitian pendekatan kuantitatif dengan metode survei. Partisipan yang digunakan yaitu 386 perempuan dewasa awal yang menggunakan instagram yang berdomisili di berbagai wilayah Indonesia dengan rentang usia 18 hingga 25 tahun di Indonesia melalui survei pada google form. Adapun telah didapatkan hasil koefisien korelasi diperoleh sebesar 0,440 dimana citra tubuh dan dukungan sosial memiliki hubungan dengan penerimaan diri sebesar 44%.

Kata Kunci: Citra Tubuh; Dukungan Sosial; Penerimaan Diri.

Abstract

The era of modern life is always experiencing development, one of which is the existence of social media, especially Instagram. Instagram can be used as a place for individuals to present themselves. The psychological problems that arise in this study are the lack of self-acceptance so that they feel less in their body shape. The purpose of this study was to determine the relationship between body image and social support with female self-acceptance of Instagram users. The research method is a quantitative approach with a survey method. The participants used were 386 early adult women who use Instagram who are domiciled in various parts of Indonesia with an age range of 18 to 25 years in Indonesia through a survey on google form. The results obtained a correlation coefficient of 0.440 where body image and social support have a relationship with self-acceptance of 44%.

Keywords: Body Image; Social Support; Self Acceptance.

DOI: <https://doi.org/10.51849/j-p3k.v5i3.402>

Rekomendasi mensitasi :

Rasani, A. R. & Setiasih. (2024), Hubungan Citra Tubuh dan Dukungan Sosial dengan Penerimaan Diri Perempuan Pengguna Instagram. *Jurnal Penelitian Pendidikan, Psikologi dan Kesehatan (J-P3K)*, 5 (3): 483-489.

PENDAHULUAN

Pada era kehidupan selalu mengalami kemajuan salah satunya dengan adanya penggunaan teknologi yang membuat aktivitas manusia menjadi mudah. Perkembangan teknologi mencakup seluruh aspek kehidupan manusia seperti aspek sosial, budaya, ekonomi, politik dan sebagainya. Salah satu yang merupakan perkembangan teknologi adalah dengan adanya internet. Seseorang dapat mengakses internet dan mendapatkan informasi yang berbeda pada setiap situs yang dibukanya. Kini keberadaan internet menjadi ruang teknologi digital baru yang menciptakan ruang budaya. Keberadaan internet tidak dapat dihindari karena manfaatnya dalam memudahkan individu dalam mencari kebutuhannya. Adapun macam-macam internet adalah *worldwide (www)*, *email*, *mailing list*, *chat*, *e-commerce* dan *e-banking*. Instagram merupakan bagian dari internet *chat*. Dilansir dari Kontan.id dan PopBela, instagram adalah sosial media yang memiliki kepopuleran tertinggi ketiga setelah Youtube dan Whatsapp. Instagram memiliki posisi urutan ketiga dengan rating 4,8 dari 5 pada urutan aplikasi gratis teratas serta tingkat penggunaan 86,6%.

Dari Januari hingga Mei 2020, perempuan menyumbang 51% dari penggunaan instagram (Iman, 2020). Berdasarkan survei penerimaan diri terhadap 30 responden pengguna instagram di Samarinda yang dilakukan oleh (Oktaviani, 2019) perempuan mengedit foto mereka terlebih dahulu sebelum diunggah ke instagram dikarenakan mereka kurang memiliki rasa percaya diri. Hasil data tersebut menunjukkan sebesar 66,7 %.

Penelitian Meier & Gray (2014) menyatakan pengguna instagram yang sering mengunggah berbagai konten terkait penampilan instagram dapat mempengaruhi perasaan mereka terhadap penampilan yang mereka tampilkan. Mengunggah foto dan video yang dibagikan di instagram dimaksudkan untuk menarik perhatian pengguna instagram di seluruh dunia dengan suka (*likes*) dan komentar (*comments*). Dalam hal ini, instagram bisa dijadikan sebagai tempat untuk individu menampilkan diri. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Handayani (2017) bahwa penilaian individu bergantung pada unggahan yang dibagikan di media sosial terutama instagram. Individu mengunggah aktivitasnya ke media sosial dengan harapan menuai reaksi positif dari orang-orang di sekitarnya untuk meningkatkan penerimaan diri.

Beberapa penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa terdapat kaitan antara citra tubuh dan penerimaan diri serta dukungan sosial dan penerimaan diri. Pada penelitian Maryam & Ifdil (2019) menyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara citra tubuh dengan penerimaan diri pada mahasiswa putri. Penerimaan diri merupakan sejauh mana seseorang dapat mengenali kualitas diri sendiri dan menggunakannya dalam kehidupan sehari-hari (Maryam & Ifdil, 2019). Penerimaan diri juga merupakan pemahaman seseorang terhadap dirinya (Bernard, 2013). Terdapat dua aspek yang dapat mempengaruhi penerimaan diri seseorang yaitu: 1) kemampuan dan kemauan untuk membiarkan orang lain melihat diri kita yang sebenarnya, aspek ini menjelaskan bahwa hidup dengan penuh

kesadaran berarti menjalani kehidupan sehari-hari tanpa harus berpura-pura dan tanpa kekhawatiran bahwa orang lain menilai seseorang secara negatif. Orang yang hidup dengan penuh kesadaran sepenuhnya "pada saat ini" dan tidak khawatir tentang bagaimana dia bertemu dengan orang lain; 2) evaluasi diri yang tepat, pada aspek ini menjelaskan setiap orang memiliki pengalaman dan kenangan yang unik. Persepsi diwarnai oleh pengalaman dan ingatan ini, oleh karena itu, setiap individu, masing-masing akan melihat hal yang "sama" secara berbeda. Namun, individu mungkin percaya bahwa ada beberapa realitas objektif, dan anggapan ini menuntunnya untuk percaya pada keberadaan evaluasi objektif yang padahal sebetulnya hal ini keliru. Terlepas dari bukti bahwa orang lain membentuk evaluasi mereka berdasarkan kebutuhan dan pengalaman masa lalu mereka sendiri, kecenderungannya adalah berpikir bahwa evaluasi orang lain itu objektif. Oleh karena itu, seseorang mungkin tanpa berpikir memasukkan evaluasi orang lain tentang dirinya sebagai "kebenaran", dan tanpa berpikir dengan rasional (Carson & Langer, 2006).

Penerimaan diri berasal dari proses harga diri. Dimana harga diri tersebut mempunyai 2 jenis yaitu kepuasan dan ketidakpuasan. Secara rasional, harga diri dapat terjadi ketika adanya evaluasi diri, tingkat harga diri yang baik akan memberikan dampak pada penerimaan diri yang baik pula (Vasile, 2013). Chaplin (2012) menyatakan bahwa penerimaan diri terjadi dalam diri sendiri berdasarkan kesejahteraan kemampuan seseorang dan persepsi keterbatasan seseorang. Penerimaan diri perempuan merupakan

keterampilan yang dimiliki makhluk sosial untuk membentuk kehidupannya dengan berinteraksi dengan lingkungan semaksimal mungkin untuk merangkul diri sendiri, dan individu dapat memikirkan hasil yang dicapai dan lingkungannya. juga (Willis, 2005).

Fardouly (dalam Brahmini & Supriyadi, 2019) menyatakan bahwa pengguna media sosial instagram, khususnya para perempuan, mereka kerap kali membandingkan tubuh mereka dengan tubuh orang lain. Tentu hal ini menyebabkan ketidakpuasan dengan tubuh. Ketidakpuasan ini menyebabkan perempuan saat memilih foto atau video melakukan pengeditan foto agar terlihat menarik kemudian barulah diunggah ke media sosial instagram. Citra tubuh merupakan adalah persepsi atau pendapat, perasaan, dan tindakan individu dalam kaitannya dengan bentuk tubuhnya. Citra tubuh penting bagi perempuan karena perempuan sering membandingkan tubuh mereka dengan orang lain dalam masyarakat mereka (Mohammadi & Sajjadinejad dalam Rosalinda & Fricilla, 2015).

Perempuan merupakan pribadi yang sangat peduli dengan arti dan nilai keindahan. Pada dasarnya pikiran bawah sadar seorang perempuan dikendalikan oleh perasaan tentang kondisi fisiknya, seperti adanya obsesi dengan kecantikan (Wolf dalam Rizkiyah et al., 2019). Menurut standar sosial, terutama pada perempuan, masyarakat melihat kecantikan dalam dua bagian: kecantikan fisik dan perilaku. Seorang perempuan yang terlihat cantik secara fisik memiliki kulit putih dan mulus, rambut lurus, tinggi langsing, postur tubuh yang baik, hidung mancung, tinggi, ramping, penampilan

modis dan menarik. Sementara, pada kategori cantik secara perilaku, masyarakat melihat perempuan dengan postur anggun, senyum, kepribadian baik, melayani orang lain, dan percaya diri (Rizkiyah et al., 2019).

Apabila individu mempunyai evaluasi positif dalam bentuk tubuhnya, maka dia akan menerima kondisi apapun yang terdapat dalam tubuhnya, dia akan merasa nyaman dan percaya diri dalam bentuk tubuhnya. Namun, apabila dia mempunyai evaluasi negatif dalam bentuk tubuhnya, maka dia akan cenderung tidak menerima akan kondisi tubuhnya.

Hasil penelitian Rizkiana (2012), penerimaan diri dapat dibentuk oleh pemahaman individu terkait dirinya. Hal ini disebabkan oleh keyakinan individu dalam menerima kelemahan dan kelebihan individu secara keseluruhan.

Disinilah peran dukungan sosial terjadi. Hasil penelitian (Elisa et al., 2021) menunjukkan bahwa dukungan sosial berhubungan signifikan dengan penerimaan diri, hal ini dibuktikan dengan signifikansi 0,001. Individu akan merasakan efektif dalam membuat individu merasa nyaman, bahagia, dan merasa terbantu atas permasalahannya. Pada akhirnya hal ini membuat individu merasakan emosi positif. Dukungan sosial dapat berupa dukungan emosional, apresiasi, dan informasi yang diberikan oleh *significant others* terhadap individu. Hal ini dapat membantu individu dalam mengatasi kecemasan dan rasa takut. Adanya dukungan sosial yang aktif dari *significant others* dapat membimbing individu untuk mengekspresikan diri secara lebih terbuka (Irdianty & W, 2012). Adapun tujuan dari penelitian ini adalah

untuk mengetahui hubungan antara citra tubuh dan dukungan sosial terhadap penerimaan diri pada perempuan dewasa awal pengguna instagram.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode survei. Partisipan yang digunakan yaitu 386 perempuan dewasa awal yang menggunakan instagram yang berdomisili di berbagai wilayah Indonesia dengan rentang usia 18 hingga 25 tahun di Indonesia. Penelitian ini menggunakan 3 alat ukur yaitu MBSRQ-AS (*Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire Apperance Scale*), SPS (*Social Provisions Scale*) dan USAQ (*Unconditional Self-acceptance Questionnaire*). Masing-masing skala mempunyai pilihan respon dari angka 1-5.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1 Hasil Uji Korelasi Citra Tubuh dengan Penerimaan Diri

	Penerimaan Diri	Citra Tubuh
Penerimaan Diri	Pearson Correlation	1
	Sig. (2-tailed)	.277**
	N	386
Citra Tubuh	Pearson Correlation	.277**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	386

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Nilai signifikansi yang diperoleh sebesar 0,000, dimana nilai tersebut lebih kecil dari batas signifikansi 0,05 ($0,000 < 0,05$). Dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa citra tubuh berhubungan dengan penerimaan diri. Nilai korelasi yang dihasilkan adalah 0,277 atau 27,7%. Maka dapat dijelaskan bahwa citra tubuh memiliki hubungan dengan penerimaan diri sebesar 27,7%.

Tabel 2 Hasil Uji Korelasi Dukungan Sosial dengan Penerimaan Diri

		Penerimaan Diri	Dukungan Sosial
Penerimaan Diri	Pearson Correlation	1	.411**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	386	386
Dukungan Sosial	Pearson Correlation	.411**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	386	386

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Nilai signifikansi yang diperoleh sebesar 0,000, dimana nilai tersebut lebih kecil dari batas signifikansi 0,05 ($0,000 < 0,05$). Dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial berhubungan dengan penerimaan diri. Nilai korelasi yang dihasilkan adalah 0,411 atau 41,1%. Maka dapat dijelaskan bahwa dukungan sosial memiliki hubungan dengan penerimaan diri sebesar 41,1%

Tabel 3 Hasil Uji F

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	Change Statistics				
					R Square Change	F Change	df1	df2	Sig. F Change
1	.440 ^a	.194	.189	7.51112	.194	45.958	2	383	.000

a. Predictors: (Constant), Dukungan Sosial, Citra Tubuh

Berdasarkan tabel di atas diperoleh nilai sig F change sebesar 0,000 (lebih kecil dari 0,05). Maka dapat disimpulkan bahwa citra tubuh dan dukungan sosial memiliki hubungan dengan penerimaan diri. Sedangkan untuk koefisien korelasi diperoleh sebesar 0,440 dimana citra tubuh dan dukungan sosial memiliki hubungan dengan penerimaan diri sebesar 44%.

Hasil uji statistik pada penelitian ini menemukan bahwa citra tubuh berhubungan dengan penerimaan diri pada perempuan yang menggunakan instagram. Hal ini sejalan dengan penelitian Elisa et al. (2021) yang menyebutkan bahwa citra tubuh berhubungan dengan penerimaan diri, semakin seseorang mempunyai persepsi baik pada tubuhnya, maka semakin positif pula penerimaan dirinya. Sebaliknya, jika seseorang mempunyai persepsi buruk pada tubuhnya, maka semakin buruk penerimaan dirinya. Pada penelitian Maryam & Ifdil (2019) telah menyebutkan pula bahwa citra tubuh mempunyai hubungan yang signifikan positif terhadap penerimaan diri.

Citra tubuh dapat mempengaruhi penerimaan diri karena citra tubuh merupakan pandangan seseorang yang mengandung makna bagaimana individu melihat tubuhnya termasuk pada aspek berat badan serta penampilan (Cash, 2015). Sedangkan penerimaan diri merupakan sejauh mana seseorang dapat mengenali kualitas diri sendiri dan menggunakannya dalam kehidupan sehari-hari (Maryam & Ifdil, 2019). Penerimaan diri juga merupakan pemahaman seseorang terhadap dirinya (Bernard, 2013).

Beberapa hal yang dapat mempengaruhi penerimaan diri seseorang pada penelitian ini adalah usia dan dengan siapa mereka mengunggah foto di instagram. Usia dewasa awal merupakan usia yang mengalami perubahan pada aspek-aspek kehidupannya, salah satunya adalah perubahan fisik maka individu yang berada pada periode usia ini akan mengusahakan yang terbaik bagi dirinya (Putri, 2018).

Selain itu, responden pada penelitian ini mayoritas mengunggah foto bersama orang lain karena kurangnya percaya diri. Hal ini sejalan dengan penelitian (Putri, 2016) menyebutkan bahwa pandangan masyarakat atau penonton 'instagram' mempengaruhi bagaimana seseorang akan bertindak, hal ini dikarenakan suatu 'penampilan' dalam masyarakat dianggap sebagai bentuk visual untuk menciptakan bagaimana representasi dirinya. Salah satu faktor individu dapat menerima dirinya adalah dengan adanya dukungan sosial.

Pada penelitian ini telah menunjukkan pula terdapat hubungan antara dukungan sosial dengan penerimaan diri pada perempuan pengguna instagram. Dukungan sosial merupakan dukungan fisik maupun dukungan emosional yang diberikan significant others seperti keluarga, teman, atau masyarakat terhadap individu sehingga hal ini membuat individu merasa dipedulikan dan dihargai (Puspita et al., 2017). Hal ini sejalan dengan penelitian Irdianty & W (2012) bahwa jika individu akrab dengan *significant others* maka ia akan memperoleh dukungan sosial guna meningkatkan penerimaan dirinya terhadap citra tubuhnya.

SIMPULAN

Kesimpulan pada penelitian ini adalah adanya hubungan antara citra tubuh dan dukungan sosial dengan penerimaan diri pada perempuan pengguna instagram sehingga menjawab pertanyaan penelitian dan hipotesis, sehingga peningkatan penerimaan diri dapat dilakukan dengan cara mendapatkan dukungan sosial terhadap significant others seperti

melakukan pengakraban diri atau pendekatan diri.

DAFTAR PUSTAKA

- Bernard, M. E. (2013). The Strength of Self-Acceptance. In *The Strength of Self-Acceptance: Theory, Practice and Research*. https://doi.org/10.1007/978-1-4614-6806-6_13
- Brahmini, I. A. B., & Supriyadi, D. (2019). Kontribusi intensitas komunikasi di media sosial Instagram terhadap citra tubuh remaja perempuan pelajar SMA di Denpasar. *Jurnal Psikologi Udayana*, 6(01), 109. <https://doi.org/10.24843/jpu.2019.v06.i01.p11>
- Carson, S. H., & Langer, E. J. (2006). Mindfulness and self-acceptance. *Journal of Rational - Emotive and Cognitive - Behavior Therapy*, 24(1), 29-43. <https://doi.org/10.1007/s10942-006-0022-5>
- Cash, T. F. (2015). Encyclopedia of Feeding and Eating Disorders. *Encyclopedia of Feeding and Eating Disorders*, 1-4. <https://doi.org/10.1007/978-981-287-087-2>
- Elisa, N. N., Elfiana, L. N., Rahma, D. A., & Muhid, A. (2021). Citra Tubuh, Dukungan Sosial Teman Sebaya, Dan Penerimaan Diri Pada Orang Dengan Obesitas (Odo). *Proyeksi*, 16(2), 198. <https://doi.org/10.30659/jp.16.2.198-207>
- Irdianty, M., & W, R. (2012). Hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dengan citra tubuh (body image) siswi usia sekolah dengan menarche di kecamatan sale 1. Universitas Diponegoro, 120-124.
- Maryam, S., & Ildil, I. (2019). Relationship between body image and self-acceptance of female students. *Jurnal Aplikasi IPTEK Indonesia*, 3(3), 129-136. <https://doi.org/10.24036/4.23280>
- Oktaviani, M. A. (2019). Hubungan Penerimaan Diri Dengan Harga Diri Pada Remaja Pengguna Instagram. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 7(4), 549-556. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v7i4.4832>
- Puspita, R. T., Huda, N., Mastektomi, P. O., & Sosial, D. (2017). pertumbuhan yang tidak normal, cepat dan tidak terkendali
- Putri, A. F. (2018). Pentingnya Orang Dewasa Awal Menyelesaikan Tugas Perkembangannya. *SCHOULID: Indonesian Journal of School Counseling*, 3(2), 35. <https://doi.org/10.23916/o8430011>

- Putri, E. (2016). Foto Diri, Representasi Identitas Dan Masyarakat Tontonan Di Media Sosial Instagram. *Jurnal Pemikiran Sosiologi*, 3(1), 80. <https://doi.org/10.22146/jps.v3i1.23528>
- Rizkiyah, Iin, dan Apsari, N. C. (2019). Strategi Coping Perempuan Terhadap Standarisasi. *Marwah: Jurnal Perempuan, Agama, Dan Jender*, 18(2), 133-152.
- Vasile, C. (2013). An Evaluation of Self-acceptance in Adults. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 78, 605-609. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2013.04.360>