

# MEMAHAMI PERSEPSI CITRA TUBUH IDEAL DI KALANGAN *EMERGING ADULTHOOD* PENGGUNA MEDIA SOSIAL

Vania Alyanissa R.S, S Rouli Manalu, Nurist Surraya Ulfa  
[vaniaalyanisa@gmail.com](mailto:vaniaalyanisa@gmail.com)

Program Studi S1 Ilmu Komunikasi

Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Diponegoro

Jl. Prof. Soedarto, SH, Tembalang, Semarang Kotak Pos 1269 Telepon (024) 746407  
Faksimile (024) 746504 Laman: <https://fisip.undip.ac.id> / Email: [fisip@undip.ac.id](mailto:fisip@undip.ac.id)

## ABSTRACT

*The frequent portrayal of unrealistic ideal body standards on social media triggers cultural and social pressures, particularly among emerging adults. The research methodology employed was phenomenology with an Interpretative Phenomenological Analysis (IPA) approach, allowing for a deep understanding of how emerging adults experience and interpret the influence of social media on their body image. The research findings indicate that a preference for a lean and toned body emerges as a symbol of strength and fitness, aligning with Western cultural norms of masculinity. Meanwhile, negative evaluations and self-comparisons reflect body dissatisfaction influenced by social environmental factors such as friends, parents, and romantic relationships. However, the initial assumption that social media directly causes body dissatisfaction does not align with the research results, as the critical attitudes of emerging adults towards irrational content on social media can protect them from negative impacts. Awareness of image manipulation, media literacy, and the concept of body positivity also emerged as crucial factors in shaping positive body perceptions.*

**Keywords:** *Body Image, Body Dissatisfaction, Social Media, Body Positivity, Interpretative Phenomenological Analysis (IPA).*

## ABSTRAK

Paparan media sosial yang sering kali menggambarkan standar tubuh ideal yang tidak realistis, memicu tekanan sosial budaya terutama pada kalangan *emerging adulthood*. Metode penelitian yang digunakan adalah fenomenologi dengan pendekatan Interpretative Phenomenological Analysis (IPA), yang memungkinkan pemahaman mendalam tentang bagaimana *emerging adulthood* mengalami dan memaknai pengaruh media sosial terhadap citra tubuh mereka. Hasil penelitian menunjukkan bahwa preferensi tubuh lean dan toned muncul sebagai simbol kekuatan dan kebugaran, sesuai dengan norma maskulinitas dalam budaya Barat. Sementara itu, evaluasi negatif dan perbandingan diri mencerminkan ketidakpuasan tubuh, yang dipengaruhi oleh faktor lingkungan sosial seperti teman, orang tua, dan hubungan romantis. Namun, asumsi awal bahwa media sosial secara langsung menyebabkan ketidakpuasan tubuh tidak sejalan dengan hasil penelitian ini karena sikap kritis *emerging adulthood* terhadap konten irasional di media sosial dapat melindungi mereka dari dampak negatif. Kesadaran terhadap manipulasi gambar, pemahaman literasi media, dan konsep *body positivity* juga muncul sebagai faktor penting dalam membentuk persepsi tubuh positif.

**Kata Kunci:** *Citra Tubuh, Ketidakpuasan Tubuh, Media Sosial, Body Positivity, Analisis Fenomenologi Interpretatif (IPA)*

## PENDAHULUAN

Media sosial terbukti telah membuat seseorang dapat melakukan perbandingan bentuk tubuh dengan individu lainnya yang menurutnya lebih baik. Penelitian Livingston, Holland, dan Fardouly (2020) terhadap perempuan di Australia menemukan bahwa paparan media sosial mengenai citra tubuh pada perempuan yang kurus dan menarik telah meningkatkan ketidakpuasan tubuh dan menciptakan emosi yang negatif. Hal ini sejalan dengan penelitian McComb dan Mills (2022) yang menyatakan tubuh perempuan yang ramping, perut rata, dan memiliki pinggang kecil, telah mendominasi media barat sebagai gambaran bentuk tubuh ideal.

*Influencer* dan selebriti yang sering memposting gambar tubuh langsing dan kencang mereka di Instagram berpartisipasi dalam membentuk fenomena cita-cita citra tubuh. Cita-cita ini sering menekankan pada kelangsingan, otot yang kencang, dan kulit yang bersih. Berdasarkan penelitian Gultzow dkk (2020), pria saat ini dihadapkan dengan tren tubuh berotot dan ramping yang menjadi standar keindahan. Pengguna Instagram yang dapat mengedit dan memfilter foto untuk mendapatkan tampilan ideal telah menciptakan peluang baru bagi mereka untuk terpapar pada

banyaknya gambaran ideal dari pengguna lainnya (Brown & Tiggemann, 2016).

Terdapat kelompok transisi remaja menuju dewasa yang disebut dengan *emerging adulthood*. Kelompok ini khususnya mencakup individu dalam rentang usia 18-25 tahun, yang juga dikenal sebagai masa dewasa awal atau *emerging adulthood* (Steinberg, 2014). Pada tahap ini, banyak individu masih berada dalam proses eksplorasi untuk menentukan karir, identitas, dan gaya hidup yang akan mereka pilih.

Paparan media sosial yang kerap mengglorifikasikan bentuk tubuh ideal seperti gambar pria yang berotot dan wanita yang langsing dapat membuat standar yang tidak realistis bagi banyak remaja membuat media sosial dapat membentuk persepsi negatif dalam memaknai bentuk tubuhnya. Untuk itu, Pengguna media sosial khususnya remaja telah banyak mengalami tekanan sosial budaya dari media sosial seperti Instagram yang terus mempromosikan mengenai bentuk tubuh yang ideal. Oleh karena itu, dalam penelitian ini, penulis ingin mengetahui bagaimana sebenarnya persepsi citra tubuh yang ideal pada dan persepsi pada citra tubuhnya sendiri?

## **TUJUAN PENELITIAN**

Tujuan pada penelitian ini adalah mengetahui bagaimana persepsi *emerging adulthood* pengguna media sosial mengenai citra tubuh yang ideal dan citra tubuh pada dirinya sendiri.

## **KERANGKA TEORITIS**

### **Citra Tubuh**

Citra tubuh merupakan persepsi, pikiran, dan perasaan seseorang mengenai tubuhnya (Grogan, 1998) Citra tubuh merupakan konsep multidimensi yang mencakup dimensi persepsi, sikap, afektif, dan perilaku. Penilaian pada citra tubuh umumnya dibedakan menjadi empat komponen (Cash & Smolak, 2011).

Menurut Cash dan Smolak (2011) citra tubuh memiliki ciri negatif dan positif. Kepuasan tubuh ada ciri citra tubuh positif yang dapat didefinisikan sebagai apresiasi seseorang atau pendapat yang menyenangkan dari komponen tubuh seperti berat badan, bentuk, atau bentuk tubuh tertentu lainnya. Ketidakpuasan citra tubuh berkaitan dengan pendapat yang meremehkan dan tidak menyenangkan. Sedangkan ketidakpuasan tubuh berhubungan dengan evaluasi negatif dari ukuran tubuh, bentuk, otot dan berat badan.

### **New Media**

*New media* telah bertahap diterima sebagai media massa karena perannya yang dapat digunakan sebagai pengganti media massa dan hadirnya media massa ikut bertanggung jawab atas munculnya budaya massa atau budaya populer (McQuail, 2010). Salah satu penggunaan *new media* yang semakin meningkat yakni media sosial atau *social networking sites*. SNS memungkinkan individu untuk dapat membuat profil online secara publik atau pribadi yang kemudian dapat mereka gunakan untuk berinteraksi dengan pengguna lain. Artinya, pengguna dapat menerima, menyebarkan informasi secara langsung dan terlibat secara aktif (Holland & Tiggemann, 2016).

Dalam buku *The Media and Body Image* karya Maggie Wykes dan Barrie Gunter (2005) meyakini bahwa media massa pada dasarnya telah disusun untuk menjadi perantara dalam cita – cita budaya. Contohnya ketika media menggambarkan tubuh langsing sebagai suatu hal yang menarik, citra tubuh ini kemudian dapat menjadi bentuk tubuh ideal yang harus dicapai oleh setiap orang. Terutama bagi remaja yang mencari panutan dalam bagaimana berperilaku, paparan media dapat membentuk suatu gagasan bahwa karakteristik tertentu merupakan sebuah norma yang berlaku. Media merupakan

agen yang memiliki kekuatan dalam membentuk persepsi seseorang terkait berbagai hal termasuk standar bentuk tubuh yang ideal dan dianggap menarik.

### ***Emerging Adulthood***

Transisi dari masa kanak-kanak ke masa remaja dimulai dengan munculnya kedewasaan pubertas, sementara transisi dari masa remaja ke dewasa ditentukan oleh norma budaya dan pengalaman yang dialami (Santrock, 2014) Transisi dari masa remaja ke dewasa sering disebut sebagai *emerging adulthood*, yang berlangsung sekitar 18 hingga 25 tahun. Masa ini ditandai dengan eksperimen dan eksplorasi bagi individu yang mengalaminya. Pada tahap ini, banyak orang masih mencari jalur karier yang ingin diikuti, menentukan identitas diri, dan memilih gaya hidup yang diinginkan, seperti hidup sendiri, tinggal bersama, atau menikah (Santrock, 2014).

Dalam buku Santrock (2014) menggambarkan lima fitur utama yang mencirikan masa dewasa awal:

- Eksplorasi identitas, terutama dalam cinta dan pekerjaan. Masa dewasa awal adalah waktu di mana perubahan kunci dalam identitas terjadi bagi banyak individu

- Ketidakstabilan. Perubahan tempat tinggal mencapai puncaknya selama masa dewasa awal, di mana seringkali terjadi ketidakstabilan dalam cinta, pekerjaan, dan pendidikan.
- Fokus pada diri sendiri: Orang dewasa awal berfokus pada diri sendiri dalam arti bahwa mereka memiliki sedikit kewajiban sosial, sedikit tanggung jawab dan kewajiban kepada orang lain, yang memberi mereka otonomi besar dalam menjalani hidup mereka sendiri.
- Merasa di antara. Banyak orang dewasa muncul tidak menganggap diri mereka sebagai remaja atau dewasa sepenuhnya.
- Usia kemungkinan, saat individu memiliki kesempatan untuk mengubah hidup mereka.

### ***Body Positivity***

Konsep yang mendukung akan penerimaan kepada tubuh adalah *body positivity*. *Body positivity* merupakan gerakan yang berusaha untuk mempromosikan apresiasi kepada tubuh. Perkembangan media sosial mengenai konstruk standar kecantikan yang digambarkan secara sempit telah memunculkan adanya gerakan *body*

*positivity*. Gerakan ini berusaha untuk menantang adanya standar kecantikan yang tidak realistis di media. *Body positivity* muncul sebagai perlawanan terhadap cita-cita penampilan yang dikonstruksi secara sosiokultural dan sebagai wadah dalam mempromosikan apresiasi pada setiap bentuk tubuh (Ando dkk., 2021). Konsep *body positivity* melibatkan dorongan individu untuk menantang pesan sosial mengenai kecantikan dan menerima ukuran serta penampilan tubuh yang lebih beragam sebagai sesuatu yang menarik (Lazuka dkk., 2020).

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini adalah penelitian kualitatif yang merupakan tipe penelitian fenomenologi. Fenomenologi merupakan pendekatan yang menggunakan pengalaman hidup sebagai alat untuk dapat memahami secara lebih lanjut mengenai sosial budaya, politik atau konteks sejarah dimana pengalaman itu terjadi sehingga tujuannya yakni untuk melihatnya dari “sudut pandang mereka” (Samsu, 2017).

Kemudian, penelitian ini merupakan tipe penelitian fenomenologi yang menggunakan pendekatan Interpretative Phenomenological Analysis

(IPA). IPA merupakan pendekatan kualitatif yang berguna untuk meneliti mengenai bagaimana seseorang memahami pengalaman hidup mereka. IPA berfokus dalam mengeksplorasi pengalaman individu dalam pengalamannya sendiri (Smith dkk., 2009)

Dalam penelitian ini, subjek penelitian adalah *emerging adulthood* yang menggunakan media sosial pada rentang usia 18-25 tahun. Penelitian ini menggunakan teknik *purposive* dengan informan sebanyak 5 orang yang ditentukan berdasarkan dugaan bahwa informan cenderung memiliki ketidakpuasan pada tubuh dan melakukan berbagai upaya untuk mencapai bentuk tubuh yang dianggap ideal.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **1. Preferensi Terhadap Bentuk Tubuh Toned dan Lean**

Menurut data pada informan, kelima subjek penelitian ini secara konsisten menunjukkan preferensi terhadap tubuh *lean* atau *toned*. Preferensi tubuh *toned* pada keseluruhan informan mencerminkan tubuh yang proporsional dan memiliki lebih banyak otot. Kemudian, sebagian informan perempuan mengatakan bahwa mereka ingin memiliki tubuh

yang langsing atau ramping. Preferensi Tubuh *lean* dan *toned* pada informan pria dan wanita sedikit berbeda. Informan pria cenderung mengacu pada tubuh yang berotot dan wanita cenderung mengacu pada tubuh yang kurus dan sedikit berotot.

### **1. Pengalaman Interpersonal dalam Pemaknaan Citra Tubuh**

Berdasarkan temuan penelitian, terlihat bahwa ketidakpuasan terhadap penampilan fisik informan muncul dari berbagai faktor yang melibatkan lingkungan sosial dan perbandingan diri terhadap orang lain. Lingkungan sosial yakni keluarga, teman sebaya, dan masyarakat memegang peran kunci dalam membentuk ketidakpuasan tubuh. Penelitian ini mengungkap berdasarkan pengalaman informan, perbandingan penampilan seperti bentuk tubuh dilakukan informan dan menimbulkan kecemasan diri. Perbandingan ini merupakan perbandingan tubuh ke atas dimana informan membandingkan diri dengan orang lain yang dipersepsikan memiliki tubuh yang lebih ideal. Penerimaan sosial terhadap tubuh yang sesuai dengan

norma kecantikan tertentu dapat meningkatkan tekanan pada *emerging adulthood* untuk mencapai citra tersebut. Berdasarkan pengalaman informan, terdapat tekanan dari lingkungan untuk memenuhi standar tertentu yang membuat seseorang mengalami perasaan rendah diri dan ketidakpuasan tubuh.

### **2. Sikap Kritis Terhadap Konten Irasional di Media Sosial**

Analisis dari kelima informan menunjukkan perbedaan dalam jenis konten yang menarik perhatian mereka, mencerminkan minat individual. Kesadaran akan manipulasi gambar di media sosial memainkan peran penting dalam membentuk sikap kritis terhadap konten tersebut. Mayoritas informan menilai gambaran yang seringkali tidak mencerminkan kenyataan, mengakui adanya trik dan *editing* yang membuat standar kecantikan di media sosial terasa tidak realistis. Sikap kritis ini membantu mereka memilih konten yang tidak merugikan citra tubuh mereka, menolak standar kecantikan yang tidak sesuai realitas. Pemahaman terhadap usaha dan perjuangan untuk mencapai penampilan tertentu juga

diakui sebagai motivasi, tetapi tetap dengan kewaspadaan terhadap realitas di balik media sosial.

Berdasarkan data, dapat dilihat bahwa kesadaran akan manipulasi gambar di media sosial memainkan peran penting dalam membentuk sikap kritis terhadap konten tersebut. Mayoritas informan menyatakan bahwa gambaran yang seringkali tidak mencerminkan kenyataan, dan adanya trik serta *editing*, membuat mereka memahami bahwa standar kecantikan yang dipromosikan di media sosial seringkali tidak realistis. Sikap kritis ini membantu informan dalam memilih konten yang dapat berdampak negatif pada citra tubuh mereka. Mereka menunjukkan keberanian untuk menolak standar kecantikan yang tidak realistis dan pemahaman terhadap usaha dan perjuangan yang dibutuhkan untuk mencapai penampilan tertentu juga diakui sebagai motivasi, tetapi tetap dengan kewaspadaan terhadap realitas di balik sosial media. Namun, juga diakui bahwa penggunaan filter atau *editing* dapat diterima jika tujuannya adalah untuk meningkatkan penampilan

tanpa merubah gambaran yang realistis. Keberagaman dan transparansi dalam konten diakui sebagai krusial dalam menghadapi tekanan citra tubuh pada konten irasional di era digital ini.

### **3. *Body Positivity* dalam Perspektif Individu**

Berdasarkan data hasil wawancara pada kelima informan secara keseluruhan, informan sepakat bahwa penerimaan diri dan penghargaan terhadap keberagaman bentuk tubuh adalah aspek penting dari *body positivity*. Sebagian besar informan membahas pentingnya *body positivity* sebagai suatu konsep yang melibatkan penerimaan diri secara menyeluruh. Mereka setuju bahwa memahami berbagai variasi bentuk tubuh adalah kunci untuk mengurangi adanya perasaan negatif pada tubuh.

Pada hubungannya dengan media sosial, beberapa informan merasakan manfaat dari konten *body positivity* yang menunjukkan realitas di balik tubuh ideal. Konten ini membantu mereka membangun persepsi positif tentang diri mereka sendiri. Sementara itu, keberanian *beauty vlogger* dalam

memperlihatkan *acne scar* dianggap sebagai tindakan positif dan membantu dalam penerimaan diri dan penghargaan terhadap keberagaman bentuk tubuh. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa *body positivity* bukan hanya sekadar gerakan untuk menerima penampilan fisik, tetapi juga melibatkan penerimaan diri secara menyeluruh, perhatian terhadap kesehatan, dan penghargaan terhadap keberagaman tubuh.

## SIMPULAN

Asumsi penelitian diawal yang menyatakan media sosial menjadi faktor ketidakpuasan tubuh pada *emerging adulthood* dan penelitian sebelumnya yang mendukung asumsi ini tidak sejalan dengan hasil penelitian karena sikap kritis *emerging adulthood* terhadap konten irasional di media sosial menunjukkan bahwa kesadaran akan manipulasi gambar dapat melindungi mereka dari dampak negatif konten tersebut. Sikap kritis ini juga menciptakan resistensi terhadap standar kecantikan yang tidak realistis. Faktor terbesar adanya ketidakpuasan tubuh pada *emerging adulthood* muncul berdasarkan pengalaman interpersonal informan.

## REKOMENDASI

### 1. Rekomendasi Akademis

Secara akademis, penelitian ini memberikan kontribusi terhadap pemahaman tentang kompleksitas citra tubuh *emerging adulthood*. Temuan ini memperkaya teori citra tubuh, dan faktor - faktor pembentuk citra tubuh yang kompleks.

### 2. Rekomendasi Praktis

Secara praktis, penelitian ini dapat menjadi refleksi pada *emerging adulthood* akan kesadaran pengaruh media sosial memiliki dampak signifikan pada persepsi citra tubuh. Penting untuk mengembangkan literasi media sosial agar dapat menyaring konten yang dapat mempengaruhi citra tubuh secara negatif.

### 3. Rekomendasi Sosial

Secara sosial, penelitian ini dapat meningkatkan kesadaran masyarakat tentang dampak media sosial pada persepsi citra tubuh. Masyarakat dapat teredukasi mengenai pentingnya merayakan keberagaman bentuk tubuh dan tidak terjebak dalam standar kecantikan yang tidak realistis. Ini dapat menciptakan norma sosial yang lebih positif terkait penampilan.



## DAFTAR PUSTAKA

- Ando, K., Giorgianni, F. E., Danthinne, E. S., & Rodgers, R. F. (2021). Beauty ideals, social media, and body positivity: A qualitative investigation of influences on body image among young women in Japan. *Body Image*, 38, 358–369. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2021.05.001>
- Brown, Z., & Tiggemann, M. (2016). Attractive celebrity and peer images on Instagram: Effect on women's mood and body image. *Body Image*, 19, 37–43. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2016.08.007>
- Cash, T. F., & Smolak, L. (Ed.). (2011). *Body image: A handbook of science, practice, and prevention* (2nd ed). Guilford Press.
- Grogan, S. (1998). *Body Image: Understanding body dissatisfaction in men, women and children*. 239.
- Gültzow, T., Guidry, J. P. D., Schneider, F., & Hoving, C. (2020). Male Body Image Portrayals on Instagram. *Cyberpsychology, behavior and social networking*, 23(5), 281–289. <https://doi.org/10.1089/cyber.2019.0368>
- Holland, G., & Tiggemann, M. (2016). A systematic review of the impact of the use of social networking sites on body image and disordered eating outcomes. *Body Image*, 17, 100–110. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2016.02.008>
- Lazuka, R. F., Wick, M. R., Keel, P. K., & Harriger, J. A. (2020). Are We There Yet? Progress in Depicting Diverse Images of Beauty in Instagram's Body Positivity Movement. *Body Image*, 34, 85–93. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2020.05.001>
- Livingston, J., Holland, E., & Fardouly, J. (2020). Exposing digital posing: The effect of social media self-disclaimer captions on women's body dissatisfaction, mood, and impressions of the user. *Body Image*, 32, 150–154. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2019.12.006>
- McComb, S. E., & Mills, J. S. (2022a). The effect of physical appearance perfectionism and social comparison to thin-, slim-thick-, and fit-ideal Instagram imagery on young women's body image. *Body Image*, 40, 165–175. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2021.12.003>
- McQuail, D. (2010). *McQuail's Mass Communication Theory* (6th edition). SAGE Publications Ltd.
- Wykes, M., & Gunter, B. (2005). *The media and body image: If looks could kill*. SAGE.
- Samsu. 2017. Metode Penelitian: (Teori Dan Aplikasi Penelitian Kualitatif, Kuantitatif, Mixed Methods, Serta Research & Development). Jambi : Pusaka.
- Smith, J. A., Flowers, P., & Larkin, M. (2009b). *Interpretative phenomenological analysis: Theory, method and research*. SAGE.
- Steinberg, L. D. (2014). *Adolescence* (Tenth Edition). McGraw-Hill.