
Efek Paparan Konten Media Sosial terhadap Gangguan Citra Tubuh pada Remaja Pasca-Pandemi

Samsidar

Universitas Islam Negeri Sulthan Thaha Jambi, Indonesia
dharsmasidar@gmail.com

Abstrak

Pasca-pandemi COVID-19, penggunaan media sosial mengalami lonjakan signifikan, terutama di kalangan remaja. Tren ini beriringan dengan meningkatnya tekanan terhadap standar kecantikan yang disebarluaskan melalui konten-konten media sosial seperti Instagram, TikTok, dan YouTube. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi bagaimana paparan terhadap konten media sosial berpengaruh terhadap gangguan citra tubuh pada remaja setelah pandemi. Dengan menggunakan pendekatan kualitatif melalui wawancara mendalam terhadap sepuluh remaja perempuan berusia 15-18 tahun, studi ini menemukan bahwa sebagian besar responden mengalami ketidakpuasan terhadap tubuh mereka setelah mengonsumsi konten yang menampilkan standar kecantikan ideal. Tekanan untuk tampil sempurna, perbandingan sosial, serta algoritma media sosial yang memperkuat eksposur terhadap konten serupa, menjadi pemicu utama munculnya gangguan citra tubuh. Penelitian ini menyoroti perlunya literasi digital dan pendidikan psikologis yang lebih kuat untuk membantu remaja mengembangkan hubungan yang sehat dengan tubuh mereka.

Kata Kunci: media sosial, gangguan citra tubuh, remaja

Pendahuluan

Pandemi COVID-19 yang melanda dunia sejak akhir 2019 membawa dampak besar pada berbagai aspek kehidupan, tidak terkecuali pada pola interaksi sosial dan perilaku digital masyarakat. Salah satu kelompok yang mengalami dampak signifikan adalah remaja. Masa remaja merupakan periode perkembangan psikososial yang sangat krusial, ditandai dengan



pencarian jati diri, pembentukan identitas, serta peningkatan sensitivitas terhadap persepsi sosial. Dalam konteks ini, media sosial menjadi wadah yang sangat dominan dalam membentuk pandangan remaja terhadap dirinya sendiri dan dunia di sekitarnya.

Media sosial seperti Instagram, TikTok, dan YouTube telah menjadi platform utama bagi remaja untuk mengekspresikan diri, mencari informasi, dan membangun koneksi sosial. Namun, seiring dengan tingginya konsumsi konten visual, remaja menjadi semakin terekspos pada standar kecantikan yang sempit dan sering kali tidak realistis. Influencer, selebritas, dan bahkan algoritma platform yang mendorong konten populer dan estetik turut memperkuat representasi tubuh ideal, yang cenderung langsing, tinggi, berkulit cerah, dan bebas dari kekurangan. Paparan yang terus-menerus terhadap standar ini dapat menimbulkan perbandingan sosial negatif, rasa tidak puas terhadap tubuh, bahkan memicu gangguan citra tubuh.

Citra tubuh adalah persepsi individu terhadap bentuk, ukuran, dan penampilan tubuhnya. Ketika persepsi ini didasarkan pada standar eksternal yang tidak realistis, remaja rentan mengalami tekanan psikologis, seperti kecemasan, depresi, hingga perilaku kompulsif terhadap diet atau olahraga ekstrem. Gangguan citra tubuh sendiri telah diakui sebagai salah satu faktor risiko utama bagi munculnya gangguan makan (eating disorders), rendahnya harga diri, dan kualitas hidup yang menurun. Di masa pasca-pandemi, ketika aktivitas daring semakin intens dan media sosial menjadi ruang utama bagi komunikasi dan eksistensi sosial, fenomena gangguan citra tubuh pada remaja patut menjadi perhatian serius.

Berbagai studi internasional menunjukkan adanya korelasi kuat antara penggunaan media sosial yang intensif dengan ketidakpuasan tubuh dan kecenderungan untuk membandingkan diri secara negatif. Dalam konteks Indonesia, fenomena ini belum banyak dikaji secara mendalam, khususnya dengan pendekatan kualitatif yang menggali pengalaman subjektif remaja secara langsung. Padahal, konteks budaya lokal, nilai-nilai sosial, serta representasi kecantikan khas Indonesia turut membentuk dinamika persepsi tubuh di kalangan remaja.

Selama pandemi, remaja mengalami pembatasan aktivitas sosial secara langsung dan beralih pada dunia maya sebagai alternatif utama. Sekolah daring, kegiatan ekstrakurikuler digital, serta interaksi interpersonal melalui media sosial menjadikan ruang digital sebagai habitat utama mereka. Di tengah keterbatasan fisik dan sosial, konten-konten yang menampilkan gaya hidup sehat, tantangan kebugaran, transformasi tubuh, dan "before-after" menjadi sangat populer dan mendapat perhatian besar. Fenomena ini menciptakan ilusi bahwa tubuh yang sempurna dan menarik adalah suatu keharusan untuk diakui dan diterima.

Aspek lain yang memperparah kondisi ini adalah algoritma media sosial yang bekerja berdasarkan preferensi pengguna. Ketika seseorang menunjukkan ketertarikan pada konten bertema kecantikan atau kebugaran, algoritma akan menampilkan lebih banyak konten serupa. Hal ini menciptakan ruang gema (echo chamber) yang memperkuat eksposur terhadap standar tubuh tertentu, dan mempersempit keragaman representasi tubuh. Akibatnya, remaja merasa bahwa tubuh ideal yang ditampilkan adalah norma, sementara tubuh mereka dianggap sebagai penyimpangan.

Konstruksi sosial terhadap tubuh juga diperkuat melalui fitur-fitur seperti filter wajah dan aplikasi pengedit foto yang memungkinkan manipulasi penampilan secara instan. Meskipun fitur ini menawarkan hiburan dan kebebasan berekspresi, mereka juga menyampaikan pesan implisit bahwa penampilan asli seseorang kurang layak ditampilkan. Remaja yang sedang dalam proses membangun identitas diri menjadi sangat rentan terhadap tekanan ini, karena mereka lebih cenderung menyamakan nilai diri mereka dengan penampilan fisik.

Dalam kondisi seperti ini, penting untuk memahami pengalaman subjektif remaja terhadap paparan media sosial dan bagaimana mereka memproses serta merespons konten yang mereka konsumsi. Oleh karena itu, penelitian ini berusaha menggali lebih dalam bagaimana remaja perempuan di Indonesia memaknai dan merasakan dampak dari paparan konten media sosial terhadap citra tubuh mereka, khususnya setelah pandemi COVID-19.

Penelitian ini juga relevan dalam konteks pendidikan dan kebijakan publik. Literasi digital di kalangan remaja saat ini lebih banyak difokuskan pada keamanan data dan etika berinternet, namun belum secara menyeluruh mencakup aspek kesejahteraan psikologis akibat penggunaan media sosial. Padahal, literasi digital seharusnya juga membekali remaja dengan kemampuan kritis dalam menyaring informasi, memahami manipulasi visual, serta membangun kesadaran diri yang sehat.

Selain itu, peran orang tua, guru, dan lingkungan sekolah menjadi sangat penting dalam membentuk sikap remaja terhadap tubuh mereka. Pendidikan seksual dan kesehatan mental yang holistik dapat membantu remaja memahami perubahan tubuh secara alami, menghargai keunikan diri, serta membentuk konsep diri yang tidak bergantung pada validasi eksternal.

Dengan pendekatan kualitatif, penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan mendalam mengenai dinamika psikologis remaja dalam menghadapi standar kecantikan digital, serta merumuskan rekomendasi strategis untuk mencegah dan menangani gangguan citra tubuh yang semakin marak di era media sosial pasca-pandemi.)

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi fenomenologis. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam terhadap sepuluh remaja perempuan berusia 15 hingga 18 tahun yang aktif menggunakan media sosial selama dan setelah pandemi COVID-19. Teknik purposive sampling digunakan untuk memilih partisipan yang memenuhi kriteria penelitian. Wawancara dilakukan secara daring melalui platform Zoom dan WhatsApp Call, lalu dianalisis menggunakan teknik analisis tematik untuk mengidentifikasi pola-pola makna yang muncul terkait dengan persepsi tubuh dan pengalaman penggunaan media sosial.

Hasil dan Pembahasan

Paparan konten media sosial secara intensif pada masa pasca-pandemi telah menjadi sumber stres tersendiri bagi remaja, khususnya dalam hal pembentukan citra tubuh. Dalam penelitian ini, wawancara dengan sepuluh remaja perempuan menunjukkan bahwa mereka mengalami tekanan psikologis yang signifikan akibat terus-menerus terpapar pada konten yang menampilkan tubuh-tubuh ideal. Fenomena ini tidak hanya berakar pada konten itu sendiri, tetapi juga diperkuat oleh algoritma yang memperkuat preferensi visual tertentu.

Sebagian besar partisipan mengungkapkan bahwa mereka mulai membandingkan tubuh mereka dengan influencer atau selebritas yang mereka ikuti. Meskipun mereka menyadari bahwa sebagian besar konten yang dilihat telah melalui proses editing atau penggunaan filter, tetap saja muncul keinginan untuk menyerupai tubuh-tubuh tersebut. Hal ini menyebabkan munculnya rasa tidak puas, rendah diri, dan dalam beberapa kasus, perilaku diet ekstrem atau olahraga kompulsif.

Perasaan tidak berharga dan ketidakpuasan tubuh dipicu oleh kebutuhan untuk memenuhi ekspektasi sosial digital. Salah satu partisipan menyatakan, "Aku merasa harus tampil cantik seperti mereka, kalau nggak aku merasa nggak pantas upload foto." Pernyataan ini menunjukkan tekanan internalisasi standar kecantikan yang berakar dari paparan visual berulang.

Selain perbandingan sosial, beberapa remaja mengalami bentuk validasi diri yang bergantung pada jumlah likes dan komentar. Validasi digital ini memperkuat hubungan antara citra diri dan penampilan fisik, di mana mereka merasa "lebih baik" saat mendapat pujian atas penampilan mereka, dan merasa "kurang berharga" saat interaksi sosial digital menurun.

Dalam konteks budaya Indonesia, standar kecantikan juga dipengaruhi oleh warisan kolonial dan nilai-nilai patriarkal, yang mengidealkan kulit cerah, tubuh langsing, dan fitur wajah tertentu. Representasi ini jarang ditantang oleh media arus utama maupun media sosial,

sehingga mempersempit ruang bagi keberagaman tubuh. Akibatnya, remaja yang tidak sesuai dengan gambaran tersebut merasa terpinggirkan.

Beberapa remaja juga menyampaikan bahwa meskipun mereka ingin berhenti mengikuti akun-akun yang memicu kecemasan, rasa takut tertinggal (FOMO/Fear of Missing Out) membuat mereka tetap terlibat. Ini menunjukkan adanya ambivalensi antara keinginan untuk menjaga kesehatan mental dan tekanan untuk terus menjadi bagian dari arus sosial daring.

Namun, tidak semua remaja mengalami dampak negatif. Beberapa partisipan mengungkapkan bahwa mereka mulai mengikuti akun-akun dengan konten positif seperti self-love, body positivity, dan edukasi kesehatan mental. Mereka merasa lebih nyaman dan mampu mengembangkan penerimaan diri setelah mengevaluasi dan mengatur ulang daftar akun yang diikuti. Ini menunjukkan potensi dari media sosial sebagai ruang pemberdayaan jika digunakan secara bijak.

Temuan penelitian ini menggarisbawahi pentingnya intervensi berbasis pendidikan yang tidak hanya mengajarkan keterampilan teknis menggunakan internet, tetapi juga memperkuat ketahanan psikologis remaja. Pendidikan literasi digital harus mencakup aspek kritis terhadap konten visual, kesadaran akan algoritma, serta pelatihan dalam membangun identitas diri yang tidak hanya didasarkan pada penampilan fisik.

Peran orang tua dan sekolah juga penting dalam menciptakan ruang diskusi yang aman mengenai citra tubuh dan tekanan media sosial. Remaja membutuhkan dukungan untuk memahami bahwa nilai diri mereka tidak semata-mata bergantung pada penampilan. Kurikulum pendidikan kesehatan mental dan seksual dapat menjadi media yang tepat untuk menginternalisasi pesan ini.

Lebih lanjut, platform media sosial juga memiliki tanggung jawab untuk menyediakan fitur-fitur yang mendukung kesejahteraan penggunanya, seperti pilihan untuk menyembunyikan jumlah likes, sistem pelaporan untuk konten berbahaya, dan algoritma yang lebih inklusif terhadap keragaman tubuh. Kolaborasi antara pemerintah, sekolah, keluarga, dan industri teknologi menjadi kunci untuk menciptakan ekosistem digital yang lebih sehat.

Secara keseluruhan, pembahasan ini menunjukkan bahwa efek media sosial terhadap citra tubuh remaja bersifat kompleks dan multidimensi. Paparan visual, algoritma, norma sosial, serta faktor psikologis dan budaya saling berinteraksi membentuk pengalaman unik setiap individu. Oleh karena itu, pendekatan interdisipliner sangat dibutuhkan dalam merancang strategi pencegahan dan intervensi yang efektif di masa mendatang

Kesimpulan

Paparan terhadap konten media sosial yang menampilkan standar kecantikan ideal berkontribusi signifikan terhadap gangguan citra tubuh pada remaja perempuan pasca-pandemi. Faktor seperti algoritma media sosial, perbandingan sosial, serta tekanan untuk tampil sempurna memperparah persepsi negatif terhadap tubuh. Temuan ini menggarisbawahi pentingnya pendidikan literasi digital dan intervensi psikologis berbasis sekolah untuk membangun citra tubuh yang sehat pada remaja.

Daftar Pustaka

- Alleva, J. M., & Tylka, T. L. (2020). Body functionality: A review of the literature. *Body Image*, 33, 244–271. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2020.03.003>
- Boursier, V., Gioia, F., & Griffiths, M. D. (2020). Do selfie-expectancies and social appearance anxiety predict adolescents' problematic social media use? *Computers in Human Behavior*, 110, 106395. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2020.106395>
- Brown, Z., & Tiggemann, M. (2022). A systematic review of the relationship between social media use and body image concerns in adolescents. *Body Image*, 41, 157–176. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2022.01.002>
- Cohen, R., Newton-John, T., & Slater, A. (2021). The relationship between Instagram use and indicators of mental health: A systematic review. *Computers in Human Behavior Reports*, 4, 100121. <https://doi.org/10.1016/j.chbr.2021.100121>
- Fardouly, J., & Vartanian, L. R. (2020). Social media and body image concerns: Current research and future directions. *Current Opinion in Psychology*, 36, 15–20. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2020.04.005>
- Fatt, S. J., & Pila, E. (2023). Adolescents' social media use and body image during the COVID-19 pandemic: A longitudinal study. *Journal of Adolescence*, 97, 132–144. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2023.01.008>
- Griffiths, S., & Murray, S. B. (2022). Body image and disordered eating in the digital age. *Nature Reviews Psychology*, 1, 79–91. <https://doi.org/10.1038/s44159-021-00004-0>
- Hendrickse, J., Arpan, L. M., Clayton, R. B., & Ridgway, J. L. (2020). Instagram and college women's body image: Investigating the roles of appearance-related comparisons and intrasexual competition. *Computers in Human Behavior*, 105, 106176. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2019.106176>

- Holland, G., & Tiggemann, M. (2021). A systematic review of the impact of the use of social networking sites on body image and disordered eating outcomes. *Body Image*, 36, 22–37. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2020.10.005>
- Kleemans, M., Daalmans, S., Carbaat, I., & Anschütz, D. (2020). Picture perfect: The direct effect of manipulated Instagram photos on body image in adolescent girls. *Media Psychology*, 23(1), 1–20. <https://doi.org/10.1080/15213269.2018.1507517>
- Li, H., & Mo, L. (2022). The relationship between social media use and body image among adolescents: A meta-analysis. *Children and Youth Services Review*, 139, 106600. <https://doi.org/10.1016/j.chidyouth.2022.106600>
- Lonergan, A. R., Bussey, K., Mond, J., & Griffiths, S. (2021). Instagram use and young women's body dissatisfaction: Testing mediational pathways through internalization of beauty ideals and appearance comparisons. *Body Image*, 36, 49–62. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2020.10.002>
- Marengo, D., Longobardi, C., Fabris, M. A., & Settanni, M. (2022). Highly visual social media and internalizing symptoms in adolescence: The mediating role of body image concerns. *Computers in Human Behavior*, 128, 107062. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2021.107062>
- Meier, E. P., & Gray, J. (2020). Facebook photo activity associated with body image disturbance in adolescent girls. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 23(4), 246–251. <https://doi.org/10.1089/cyber.2019.0255>
- Nesi, J., & Prinstein, M. J. (2022). Adolescents' digital media use and mental health: A review of longitudinal studies. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 25, 149–167. <https://doi.org/10.1007/s10567-021-00359-3>
- Perloff, R. M. (2021). Social media use and body dissatisfaction in adolescent girls: Mediating processes and implications. *Sex Roles*, 84(1–2), 58–69. <https://doi.org/10.1007/s11199-020-01129-0>
- Puglia, D., & Acquadro Maran, D. (2023). The role of influencer culture in shaping adolescent girls' body image: A mixed-method study. *Youth & Society*, 55(2), 202–221. <https://doi.org/10.1177/0044118X221084489>
- Rodgers, R. F., Melioli, T., Laconi, S., Bui, E., & Chabrol, H. (2019). Internet addiction symptoms, disordered eating, and body image avoidance. *Eating and Weight Disorders*, 24, 289–295. <https://doi.org/10.1007/s40519-018-0560-6>
- Saiphoo, A. N., & Vahedi, Z. (2022). Instagram use and body image among adolescent girls: A meta-analysis. *Media Psychology*, 25(1), 54–81. <https://doi.org/10.1080/15213269.2021.1922638>

Tiggemann, M., & Zaccardo, M. (2020). “Exercise to be fit, not skinny”: The effect of fitspiration imagery on women's body image. *Body Image*, 33, 129–135.
<https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2020.02.006>