

Dukungan Sosial *Online* dan *Body Image* Remaja di Instagram

Rahmi Novianti *, Suci Nugraha

Prodi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Islam Bandung, Indonesia.

rahmi.novianti@gmail.com, sucinugraha.psy@gmail.com

Abstract. The phenomenon of social media has become an integral part of teenagers' lives, particularly in Bandung, with significant potential to influence body image and psychological well-being. This study aims to uncover the relationship between online social support and body image among teenagers. Using a quantitative approach and correlational design, 150 teenagers aged 15–18 years who are active social media users in Bandung participated as respondents. Data were collected through questionnaires measuring aspects of online social support and body image and analyzed using SEM-PLS. The results show that most teenagers have a positive body image (73.3%), while online social support is categorized as low (73.3%). Statistical analysis revealed a significant relationship between online social support and body image ($p < 0.05$), with online social support explaining 76.1% of the variation in body image. These findings emphasize the importance of fostering a supportive digital environment to enhance teenagers' self-acceptance. Positive online social support, such as encouraging comments or likes, can strengthen a healthy body image, while negative interactions tend to diminish positive body perceptions.

Keywords: *Social Media, Online Social Support, Body Image.*

Abstrak. . Fenomena media sosial telah menjadi bagian integral dalam kehidupan remaja, terutama di Kota Bandung, dengan potensi pengaruh besar terhadap body image dan kesejahteraan psikologis. Penelitian ini bertujuan untuk mengungkap hubungan antara dukungan sosial online dengan body image pada remaja. Dengan pendekatan kuantitatif dan desain korelasional, sebanyak 150 remaja berusia 15–18 tahun yang aktif menggunakan media sosial di Kota Bandung menjadi responden. Data dikumpulkan melalui kuesioner yang mengukur aspek dukungan sosial online dan body image, kemudian dianalisis menggunakan SEM-PLS. Hasil menunjukkan bahwa sebagian besar remaja memiliki tingkat body image positif (73,3%), sementara dukungan sosial online berada pada kategori rendah (73,3%). Analisis statistik mengungkap hubungan signifikan antara dukungan sosial online dengan body image ($p < 0,05$), dengan variabel dukungan sosial online menjelaskan 76,1% variasi pada body image. Temuan ini menegaskan pentingnya menciptakan lingkungan digital yang suportif untuk meningkatkan penerimaan diri remaja. Dukungan sosial online yang positif, seperti komentar atau like, dapat memperkuat body image yang sehat, sedangkan interaksi negatif cenderung menurunkan persepsi positif terhadap tubuh.

Kata Kunci: *Media Sosial, Dukungan Sosial Online, Body Image.*

A. Pendahuluan

Masa remaja adalah periode penting dalam pertumbuhan dan perkembangan, dengan perubahan fisik, kognitif, sosioemosional, serta pembentukan identitas terjadi seperti yang dijelaskan oleh Santrock (2011). Perubahan fisik tersebut seringkali menghasilkan body image remaja yang tidak relevan dengan ekspektasi mereka, oleh sebab itu hadir rasa kurang percaya diri serta rasa tidak puas (Wulandari, 2019). Remaja seringkali amat memperhatikan penampilan fisik mereka serta berusaha untuk menampilkan diri sebaik mungkin. Namun, ketertarikan ini dapat memicu perbandingan dengan orang lain di sekelilingnya atau dengan gambaran tubuh ideal yang kerap muncul di media. Berawal dari penampilan fisik, remaja selanjutnya memberi pandangan atau penilaian pada kondisi fisik yang mereka dimiliki, kemudian mengarah pada penampilan fisik yang orang lain miliki, sampai standar bentuk tubuh yang perlu dimiliki yang dikenal dengan body image (Denich & Ifdil, 2015).

Body image jadi aspek yang amat krusial untuk para remaja putri Cash dan Pruzinsky (2002). Terdapat dua macam body image, body image positif merupakan persepsi yang benar mengenai bentuk tubuh yang dimiliki serta merasa nyaman terkait hal tersebut. Sementara body image negatif merupakan pandangan yang tidak sesuai dari bentuk yang dimiliki serta relatif merasa malu tidak bisa menerima keadaan tersebut (Melliana, 2006). Sejumlah faktor yang memberi pengaruh body image mencakup jenis kelamin, media massa, keluarga, serta hubungan interpersonal. Jenis kelamin memainkan peran penting, dengan wanita relatif mempunyai persepsi yang lebih negatif pada body image mereka dibandingkan dengan pria. Media massa, melalui standar kecantikan yang dipromosikan, memengaruhi pandangan remaja terutama remaja perempuan tentang tubuh ideal yang seharusnya dimiliki. Keluarga, khususnya orang tua memberi pengaruh body image anak-anak melalui pemodelan, umpan balik, serta instruksi yang diberikan. Selain itu, hubungan interpersonal juga berperan, di mana individu relatif melakukan perbandingan antara diri sendiri dengan orang lain serta menerima umpan balik yang memberi pengaruh pada konsep diri serta perasaan terhadap penampilan fisik (Cash & Pruzinsky, 2013).

Remaja saat ini menggunakan internet, khususnya media sosial sebagai sarana untuk berinteraksi dengan lingkungan sosial mereka secara online. Lingkungan sosial di sekitar remaja memiliki potensi untuk menyediakan dukungan sosial, yang ialah wujud hubungan sosial yang memberikan manfaat, baik secara psikologis, fisik, atau materiil, seperti yang dijelaskan oleh Mattson dan Hall (2011). Masa remaja juga merupakan waktu ketika remaja mulai menggunakan media sosial yang memungkinkan interaksi sosial dengan membuat profil online individu dan berbagi foto, video, dan media lainnya di situs atau aplikasi seperti Instagram, Snapchat, dan Facebook (Vall-Roqué et al., 2021). Untuk remaja, mendapatkan penerimaan oleh teman sebaya adalah sebuah kebutuhan, sebagaimana diakui oleh Santrock (2011). Dengan demikian, teman sebaya memiliki peran krusial sebagai sumber dukungan sosial yang sangat penting dalam mengatasi dinamika masa remaja, terutama dalam konteks yang begitu memperhatikan penampilan fisik.

Biasanya, remaja ingin menampilkan dirinya semaksimal yang dia bisa, karena sangat amat memperhatikan penampilan fisik. Akan tetapi, ketertarikan terhadap tampilan fisik bisa menyebabkan timbulnya perbandingan penampilan baik dengan orang lain di dekatnya atau figur dengan tubuh ideal yang kerap terlihat di media, sesuai dengan pandangan Fox dan Vendernia (2016) perbandingan ini dapat mempunyai dampak serius untuk kesejahteraan psikologis serta fisik seseorang, menyebabkan ketidakpuasan terhadap tubuh (body dissatisfaction). Terutama, remaja perempuan cenderung merasa kurang puas dengan body image mereka saat mengalami pubertas, seperti yang disebutkan oleh Santrock (2011). Ketidakpuasan terhadap tubuh ini berhubungan dengan body image seseorang, yaitu bagaimana individu merasa puas atau tidak puas dengan penampilan fisiknya (Cobb, 2007). Dengan demikian, dukungan sosial dari lingkungan remaja sangat penting karena dapat membantu mereka mengatasi tekanan ini dan meningkatkan kepercayaan diri mereka terkait penampilan fisik. Dengan bantuan dukungan sosial, remaja dapat mengembangkan perasaan positif mengenai diri mereka sendiri dan mengatasi ketidakpuasan terhadap body image yang mereka miliki.

Berdasarkan penelitian sebelumnya oleh Nafisyah dan Khasanah (2023) terhadap remaja putri di Kota Bandung didapatkan hasil bahwa remaja putri cenderung menampilkan body image yang rendah. Menurut Nafisyah dan Khasanah (2023) body image yang negatif mendapatkan pengaruh oleh beragam faktor salah satu diantaranya ialah jenis kelamin. Lingkungan sosial, termasuk teman sebaya,

bisa menjadi sumber dukungan penting bagi remaja. Namun, pada saat yang sama, teman sebaya juga bisa memberikan tekanan yang besar kepada remaja guna mencapai bentuk tubuh ideal yang seringkali dipromosikan dalam beragam media. Ini menjadi semakin kompleks pada era digital sekarang ini, di mana media sosial telah merajalela. Di dalam media sosial, terdapat banyak konten yang menampilkan figur ideal yang diharapkan oleh para remaja.

Media sosial sudah jadi bagian integral dari kehidupan sehari-hari kita, dengan miliaran orang mempergunakan beragam platform media sosial contohnya Facebook, Instagram, Twitter, TikTok, dan lain-lain untuk terhubung, berbagi informasi, dan menghibur diri. Hasil studi yang oleh Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia mencatat bahwasanya pengguna internet di Indonesia terus meningkat seiring berjalannya waktu. Pada tahun 2017, tercatat total keseluruhan pengguna internet mencapai puncak paling tinggi, yakni 143,26 juta orang dari jumlah populasi Indonesia kurang lebih 262 juta jiwa. Angka tersebut menunjukkan peningkatan sebesar 10,56 juta orang jika dibandingkan dengan tahun 2016. Pulau Jawa termasuk Jawa Barat serta Kota Bandung menjadi wilayah dengan jumlah pengguna internet terbanyak, mencapai 86,3 juta orang atau sekitar 58,08% dari total. Durasi penggunaan media sosial per hari juga terekam dalam survei, dengan mayoritas pengguna menghabiskan waktu 1-3 jam (43,89%), 4-7 jam (29,63%), dan lebih dari 7 jam (26,48%). Media sosial, sebagai saluran komunikasi yang bisa diakses oleh berbagai lapisan masyarakat, khususnya remaja, mencatat persentase pengguna tertinggi sebesar 75,50% (Aprilia et al., 2020). Sesuai dengan survei yang dilaksanakan Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia juga mengidentifikasi platform media sosial yang sering dibuka, yaitu Instagram 85,3%, Facebook 81,6%, TikTok 73,5%, Telegram 61,3%, X (Twitter) 57,5%.

Penggunaan media sosial pada remaja di Indonesia khususnya di Kota Bandung dapat berdampak negatif, diantaranya stress, kesepian, kecemasan, serta depresi (Thursina, 2023). Dalam penggunaan media sosial, seseorang dapat melakukan aktifitas kriminal juga seperti cyberbullying, perdagangan manusia dan penipuan, serta perdagangan obat-obatan terlarang (Rosmalina & Khaerunnisa, 2021). Semakin lama remaja menggunakan media sosial, semakin besar dampak media sosial terhadap kesehatan mental mereka. Hal ini disebabkan karena remaja menjadi fokus pada diri sendiri dan dunianya serta menjadi kecanduan menggunakan media sosial (Thursina, 2023).

Penelitian sebelumnya oleh Aristantya (2019) menunjukkan bahwa citra tubuh ialah satu diantara aspek utama yang kerap menjadi perhatian remaja, terutama di era digital saat ini. Remaja berusia 15 hingga 18 tahun sangat rentan terhadap pengaruh media sosial, termasuk platform seperti Instagram. Dukungan sosial di media sosial dapat muncul dalam berbagai bentuk, seperti likes, komentar, dan pesan langsung. Meskipun dukungan sosial online dapat memberikan rasa keterhubungan dan dukungan emosional, penelitian tersebut juga mengungkapkan bahwa hubungan antara dukungan sosial online dan citra tubuh tidak selalu konsisten. Di satu sisi, dukungan sosial dapat membantu remaja mengurangi stres dan meningkatkan kepercayaan diri. Namun, di sisi lain paparan terhadap standar kecantikan yang tidak realistis di media sosial juga dapat meningkatkan tekanan untuk berpenampilan sempurna, yang pada akhirnya dapat memicu ketidakpuasan terhadap citra tubuh mereka (Aristantya, 2019).

Dukungan sosial sesuai dengan Baron & Byrne (2005) ialah bentuk kenyamanan, baik secara fisik maupun psikologis, yang diberikan oleh anggota keluarga atau sahabat dekat. Sedangkan, dukungan sosial menurut House, (1981) didefinisikan sebagai bantuan nyata dan tidak nyata dari teman, keluarga, serta orang lain di lingkaran sosial individu, memiliki manfaat yang sudah mapan, termasuk pengurangan stres, peningkatan kesejahteraan, serta perbaikan kesehatan (House, 1981).

Mendapatkan dukungan dari dunia maya mirip dengan mendapatkan dukungan sosial di kehidupan nyata. Ragam bentuk dukungan dapat ditemukan di platform media sosial (Kesi et al., 2019). Media sosial ditemukan memiliki efek positif dan negatif pada kehidupan remaja. Aspek positif penggunaan media sosial melibatkan peningkatan kontak dan dukungan dari teman sebaya, serta peluang pembelajaran (Mahon & Hevey, 2021). Penelitian sebagian besar menghasilkan dampak negatif dari penggunaan media sosial pada remaja, yang berkontribusi pada kesulitan kesehatan mental, termasuk peningkatan depresi, kecemasan, perilaku menyakiti diri, penurunan kesejahteraan sosial dan emosional, rendahnya harga diri, dan body image negatif (Hogue & Mills, 2019).

Studi pada remaja memperlihatkan bahwasanya jumlah likes serta jumlah pengikut di Instagram dikaitkan dengan bagaimana orang lain menilai penampilan fisik mereka serta bahkan bisa membuat rasa harga diri semakin meningkat (Sultan, 2023). Dengan kata lain, pengakuan serta dukungan dari orang lain di media sosial dapat memengaruhi bagaimana remaja melihat diri mereka sendiri, terutama terkait dengan penampilan fisik mereka.

Penelitian tentang hubungan antara media sosial, body image, dan kesejahteraan menunjukkan bukti yang konsisten bahwa adanya hubungan antara penggunaan media sosial dan perasaan khawatir tentang body image (Richards et al., 2015), terutama ketika terlibat dalam aktivitas seperti membandingkan penampilan dengan orang lain (Marengo et al., 2018). Selain itu, penelitian sebelumnya telah menunjukkan bahwa remaja awal lebih cenderung terlibat dalam bentuk komunikasi elektronik yang sangat visual melalui media sosial (Marengo et al., 2018). Sementara itu, ruang sosial digital ini cenderung didominasi oleh presentasi diri yang sangat idealis dan positif, yang bersamaan dengan kekhawatiran body image, mungkin menjadi penyebab hubungan platform ini dengan risiko yang lebih tinggi untuk merasakan kesepian, iri, harga diri yang lebih rendah, dan penurunan kesejahteraan (Woods & Scott, 2016).

Di era digital, kini media sosial mempunyai peran besar khususnya di kalangan remaja. Penelitian yang dilaksanakan Fitrianti et al. (2022) menunjukkan bahwasanya dukungan sosial online bisa memengaruhi body dissatisfaction (ketidakpuasan terhadap tubuh) pada pengguna Instagram. Interaksi sosial yang terjadi di platform media sosial, baik dengan teman dekat maupun orang yang tidak dikenal, dapat memengaruhi cara individu memandang dan menerima tubuh mereka. Semakin sering individu berinteraksi di media sosial, semakin besar kemungkinan mereka melakukan perbandingan sosial dengan unggahan orang lain, yang dapat meningkatkan body dissatisfaction (Fitrianti et al., 2022).

Instagram juga sangat populer di kalangan remaja dan sering menampilkan standar kecantikan ideal. Melalui likes dan komentar, remaja bisa mendapat dukungan, tetapi juga cenderung membandingkan diri dengan orang lain. Hal ini bisa menyebabkan ketidakpuasan terhadap citra tubuh mereka (Aristantya, 2019). Hal ini menjadi perhatian penting, terutama bagi remaja yang sedang dalam proses pembentukan identitas dan citra diri. Penelitian ini sangat relevan karena remaja lebih rentan dalam penggunaan media sosial dan memiliki kecenderungan untuk selalu terhubung dengan platform digital, yang dapat berdampak pada kesejahteraan psikologis dan fisik mereka. Meskipun demikian, penelitian mengenai dukungan sosial online dan body image pada remaja di Indonesia masih terbatas. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian di kalangan remaja di Kota Bandung yang aktif menggunakan media sosial Instagram.

B. Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif untuk menguji hipotesis dan menarik kesimpulan berdasarkan probabilitas kesalahan penolakan hipotesis nihil. Dengan pendekatan ini, penelitian bertujuan untuk mengungkap signifikansi hubungan antar variabel yang diteliti serta perbedaan antar kelompok. Desain penelitian yang diterapkan adalah desain korelasional, yang memungkinkan peneliti untuk mengidentifikasi seberapa erat hubungan antar variabel, arah hubungan, serta signifikansinya. Penggunaan koefisien korelasi sebagai alat ukur memungkinkan identifikasi hubungan antar variabel serta memberikan indikator untuk membandingkan variasi hasil pengukuran (Sugiyono, 2011).

Untuk mengukur body image, penelitian ini menggunakan instrumen Multidimensional Body Self Relation Questionnaire-Appearance Scales (MBSRQ-AS) yang dikembangkan oleh Cash (2002) dan telah diadaptasi oleh Inayah (2021). Skor tinggi pada instrumen ini menunjukkan body image yang positif, sedangkan skor rendah mencerminkan body image negatif. Validitas alat ukur diuji menggunakan SEM PLS dengan nilai AVE > 0,50, menghasilkan 30 item valid yang dapat digunakan dalam penelitian ini. Uji reliabilitas dilakukan dengan menggunakan Cronbach's alpha yang menunjukkan nilai lebih dari 0,6, sehingga alat ukur ini dapat dinyatakan reliabel.

Instrumen yang digunakan untuk mengukur dukungan sosial online adalah Online Social Support Scale (OSSS) yang dikembangkan oleh Nick et al. (2018). Skala ini terdiri dari 40 item yang mengukur empat aspek, yaitu dukungan emosional, dukungan persahabatan sosial, dukungan informasional, dan dukungan instrumental, dengan lima pilihan jawaban berdasarkan skala Likert.

Instrumen ini memiliki reliabilitas yang sangat tinggi dengan Cronbach alpha sebesar 0,977. Proses translasi instrumen dilakukan sesuai prosedur Brislin (1976), dimulai dengan penerjemahan dari bahasa Inggris ke bahasa Indonesia oleh Dr. Chairiwaty, Dipl. Tesol., M.Si. Selanjutnya, instrumen yang telah diterjemahkan dinilai oleh ahli, yaitu Dr. Suci Nugraha, S.Psi., M.Psi., Psikolog, dan Dr. Endah Nawangsih, S.Psi., M.Psi., untuk memastikan keterbacaan dan konsistensi item. Setelah uji coba pada responden yang sesuai dilakukan, instrumen yang telah disesuaikan ini kemudian digunakan dalam pengumpulan data. Validitas instrumen diuji dengan SEM PLS, sementara reliabilitasnya diuji menggunakan Cronbach's alpha, dengan hasil yang menunjukkan bahwa instrumen ini valid dan reliabel untuk digunakan dalam penelitian ini.

Populasi dalam penelitian ini adalah remaja yang berdomisili di Kota Bandung, yang berdasarkan data BPS (2023) berjumlah 200.030 orang. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah purposive sampling, di mana sampel dipilih berdasarkan kriteria tertentu, yaitu remaja berusia 15 hingga 18 tahun yang aktif menggunakan Instagram dan berdomisili di Kota Bandung. Pemilihan usia 15 hingga 18 tahun mengacu pada masa transisi dari remaja menuju dewasa, di mana keputusan penting mulai dibuat dalam berbagai aspek kehidupan. Dengan menggunakan rumus Yamane (Sugiyono, 2018), sampel yang diambil berjumlah 100 responden dengan tingkat kesalahan 10%.

Untuk menganalisis data, penelitian ini menggunakan pendekatan Structural Equation Modeling (SEM) berbasis Partial Least Squares (PLS). PLS dipilih karena sifatnya yang lebih prediktif dan berorientasi pada pengembangan teori. Proses analisis data dilakukan dalam dua tahap: pertama, uji model pengukuran untuk menguji validitas dan reliabilitas indikator, dan kedua, uji model struktural untuk mengevaluasi pengaruh antar variabel serta hubungan antar konstruk dengan menggunakan uji t dari PLS (Santoso, 2014; Latan & Ghazali, 2012).

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Tabel 1. Deskriptif Statistik Dukungan Sosial Online

N	M	Nilai Minimum	Nilai Maksimum	SD
150	81,2200	54	189	30,97452

Sumber: Data Penelitian yang Sudah Diolah, 2025.

Tabel 2. Kategori Dukungan Sosial Online

Kategori	Skor	N	%
Tinggi	≥ 81	40	26,7%
Rendah	54 - < 80	110	73,3%

Sumber: Data Penelitian yang Sudah Diolah, 2025.

Hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa dari 150 responden, rata-rata dukungan sosial online berada pada nilai 81,22 dengan standar deviasi 30,97. Responden memiliki nilai minimum sebesar 54 dan maksimum 189. Sebagian besar responden (73,3%) memiliki tingkat dukungan sosial online yang rendah, sedangkan hanya 26,7% yang menunjukkan dukungan sosial online yang tinggi.

Tabel 3. Kategori Aspek Dukungan Sosial Online

Aspek	Kategori	N	%
Dukungan Emosional	Tinggi	39	26%
	Rendah	111	74%
Dukungan Persahabatan Sosial	Tinggi	43	28,7%
	Rendah	107	71,3%
Dukungan Informasional	Tinggi	38	25,3%
	Rendah	112	74,7%
Dukungan Instrumental	Tinggi	42	28%
	Rendah	108	72%

Sumber: Data Penelitian yang Sudah Diolah, 2025.

Berdasarkan aspek dukungan sosial online, mayoritas responden memiliki kategori rendah dalam dukungan emosional (74%), dukungan persahabatan sosial (71,3%), dukungan informasional (74,7%), dan dukungan instrumental (72%).

Tabel 4. Deskriptif Statistik *Body Image*

N	M	Nilai Minimum	Nilai Maksimum	SD
150	88,8067	44	118	14,64327

Sumber: Data Penelitian yang Sudah Diolah, 2025.

Tabel 5. Kategori *Body Image*

Kategori	Skor	N	%
Tinggi	≥ 89	110	73,3%
Rendah	44 - < 88	40	26,7%

Sumber: Data Penelitian yang Sudah Diolah, 2025.

Analisis deskriptif terhadap *body image* menunjukkan rata-rata nilai sebesar 88,80 dengan standar deviasi 14,64. Nilai minimum yang dicapai responden adalah 44, sementara nilai maksimum mencapai 118. Sebagian besar responden (73,3%) memiliki *body image* positif, sedangkan 26,7% lainnya menunjukkan *body image* negatif.

Tabel 6. Pengujian Hipotesis Model SEM

	Estimate	S.E	Z-value	P	Standarized All
Dukungan Sosial Online \rightarrow <i>Body image</i>	0,761	0,023	3,181	0,000	0,017

Sumber: Data Penelitian yang Sudah Diolah, 2025.

Uji hipotesis dengan Structural Equation Modeling (SEM) menunjukkan bahwa dukungan sosial online memiliki pengaruh positif signifikan terhadap body image, dengan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Hasil ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi tingkat dukungan sosial online yang diterima, semakin positif persepsi body image remaja. Koefisien determinasi (R^2) menunjukkan bahwa 76,1% variabilitas body image dapat dijelaskan oleh dukungan sosial online.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas remaja di Kota Bandung memiliki tingkat dukungan sosial online yang rendah. Aspek dukungan emosional merupakan salah satu yang paling rendah, di mana 74% responden berada dalam kategori rendah. Temuan ini menunjukkan bahwa remaja mungkin belum sepenuhnya memanfaatkan media sosial sebagai sarana mendapatkan dukungan emosional. Interaksi online yang cenderung bersifat singkat dan terbatas pada ekspresi simbolis, seperti "likes" atau komentar sederhana, mungkin tidak cukup untuk memenuhi kebutuhan emosional remaja.

Sebaliknya, aspek dukungan persahabatan sosial sedikit lebih tinggi dibandingkan aspek lainnya, dengan 28,7% responden berada dalam kategori tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa media sosial masih berfungsi sebagai wadah untuk menjaga hubungan sosial dan membangun rasa keterhubungan. Studi Lin, Zhang, dan Li (2016) mendukung temuan ini dengan menyatakan bahwa media sosial dapat memperkuat hubungan interpersonal, terutama di kalangan remaja, yang cenderung menggunakan media sosial untuk mencari pengakuan dan membangun persahabatan.

Namun, rendahnya aspek dukungan informasional (74,7% kategori rendah) menunjukkan bahwa remaja kurang mendapatkan informasi yang bermanfaat dari media sosial. Hal ini sejalan dengan penelitian Hayes et al. (2016), yang menyebutkan bahwa dukungan informasional di media sosial cenderung sporadis dan bergantung pada kualitas jaringan sosial. Ini berarti meskipun remaja aktif di media sosial, mereka mungkin tidak selalu mendapatkan nasihat atau informasi yang relevan dengan kebutuhan mereka.

Penelitian ini juga mengungkap hubungan signifikan antara dukungan sosial online dan body image, di mana dukungan sosial online menjelaskan 76,1% variabilitas dalam body image remaja. Temuan ini menunjukkan bahwa interaksi yang suportif di media sosial dapat memberikan dampak positif yang besar pada persepsi tubuh remaja. Komentar positif, pujian, atau jumlah "likes" yang tinggi dapat menciptakan rasa dihargai, yang pada akhirnya memperkuat persepsi positif terhadap tubuh mereka. Penelitian oleh Webb dan Zimmer-Gembeck (2014) mendukung hal ini, dengan menyatakan bahwa dukungan sosial dapat mengurangi tekanan sosial terkait penampilan fisik.

Namun, penting untuk diingat bahwa tidak semua interaksi di media sosial bersifat positif. Kritik atau komentar negatif dapat memperburuk persepsi tubuh remaja, meningkatkan ketidakpuasan tubuh, dan menurunkan rasa percaya diri. Studi oleh Steinsbeek et al. (2021) menyebutkan bahwa perbandingan sosial dengan tubuh ideal yang ditampilkan di media sosial dapat memperburuk body image. Ini menunjukkan bahwa meskipun media sosial memiliki potensi untuk mendukung, platform ini juga dapat menjadi sumber tekanan sosial.

Selain itu, penelitian ini menunjukkan bahwa remaja perempuan lebih rentan terhadap isu body image dibandingkan laki-laki. Hal ini konsisten dengan pandangan Cash dan Pruzinsky (2013), yang menyatakan bahwa ekspektasi sosial terhadap penampilan fisik perempuan lebih besar daripada laki-laki. Perempuan cenderung lebih sering membandingkan diri mereka dengan standar kecantikan yang tidak realistis, yang diperparah oleh paparan media sosial. Sebaliknya, laki-laki lebih fokus pada aspek kekuatan fisik atau otot, yang meskipun juga dapat menimbulkan tekanan, cenderung tidak seintens perempuan.

Media sosial dapat menjadi alat edukasi yang efektif jika digunakan untuk mempromosikan keberagaman tubuh dan mengurangi tekanan terhadap standar kecantikan yang sempit. Studi Baker, Ferszt, dan Breines (2019) menunjukkan bahwa paparan konten yang mendukung keragaman tubuh dapat membantu remaja menerima diri mereka sendiri. Dengan melihat representasi tubuh yang beragam, remaja dapat merasa lebih percaya diri dan mengurangi kecemasan terkait penampilan mereka.

Dukungan dari lingkungan sosial, termasuk keluarga dan teman sebaya, juga memengaruhi body image. Umpan balik positif dari orang tua atau teman dapat meningkatkan rasa percaya diri remaja terhadap tubuh mereka. Setiawan (2018) menyatakan bahwa interaksi positif dengan teman sebaya selama masa pubertas membantu remaja merasa lebih nyaman dengan perubahan tubuh mereka. Dukungan ini menjadi penting untuk membantu remaja menghadapi tekanan sosial yang sering kali muncul pada masa perkembangan ini.

Di sisi lain, kualitas dukungan sosial online lebih penting daripada kuantitasnya. Penelitian menunjukkan bahwa meskipun interaksi di media sosial bisa banyak, hanya interaksi yang mendalam dan bermakna yang memiliki dampak signifikan terhadap kesejahteraan remaja. Interaksi yang suportif, seperti saran yang membangun atau kata-kata penghiburan, lebih efektif dalam membantu remaja membangun body image yang positif daripada sekadar jumlah komentar atau "likes."

Secara keseluruhan, temuan ini menegaskan bahwa dukungan sosial online memiliki peran yang sangat besar dalam membentuk body image remaja. Dengan menciptakan lingkungan digital yang mendukung, media sosial dapat menjadi sarana yang efektif untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis remaja. Oleh karena itu, penting untuk mempromosikan penggunaan media sosial yang sehat, dengan fokus pada interaksi yang positif dan mendukung, untuk membantu remaja mengembangkan persepsi tubuh yang lebih sehat dan realistis.

D. Kesimpulan

Penelitian ini menyimpulkan bahwa dukungan sosial online pada remaja di Kota Bandung berada pada kategori rendah, sementara body image mereka berada pada kategori tinggi, dengan adanya hubungan signifikan antara kedua variabel tersebut. Namun, terdapat beberapa keterbatasan dalam penelitian ini, seperti tidak mempertimbangkan pengaruh pola asuh orang tua terhadap body image remaja, padahal pola asuh bisa memainkan peran penting dalam pembentukan persepsi tubuh remaja. Selain itu, kriteria sampel yang digunakan tidak mencakup remaja dengan body image rendah atau mereka yang terpapar kuat pada standar kecantikan di media sosial, yang dapat memengaruhi hasil penelitian. Untuk penelitian selanjutnya, disarankan untuk memperluas variabel yang dianalisis, seperti pola asuh, faktor budaya, atau peran keluarga, serta mengeksplorasi perbedaan dampak dukungan sosial online berdasarkan jenis kelamin atau jenis media sosial yang digunakan. Penelitian lanjutan juga dapat lebih mendalami mekanisme hubungan antara dukungan sosial online dan body image secara lebih komprehensif. Praktisnya, remaja disarankan untuk membangun sikap positif terhadap diri sendiri, menghindari perbandingan dengan orang lain di media sosial, dan mencari dukungan dari komunitas yang mendukung keragaman tubuh. Orang tua juga disarankan untuk mendukung anak dalam mengembangkan body image positif dan mengajarkan keterampilan sosial yang membantu remaja mengelola tekanan sosial dari media sosial.

Ucapan Terimakasih

Pada proses penelitian ini tidak terlepas dari bantuan, dukungan, serta bimbingan dari berbagai pihak. Oleh karena itu peneliti ingin mengucapkan terima kasih kepada seluruh responden yang telah bersedia untuk mengisi kuesioner serta Dr. Suci Nugraha, M.Psi. Psikolog yang telah meluangkan waktu, tenaga, pikiran, dan memberikan arahan serta bimbingan dalam penyusunan penelitian ini.

Daftar Pustaka

- Aprilia, R., Sriati, A., & Hendrawati, S. (2020). Tingkat kecanduan media sosial pada remaja. *Journal of Nursing Care*, 3(1).
- Baker, N., Ferszt, G., & Breines, J. G. (2019). A Qualitative Study Exploring Female College Students' Instagram Use and Body image. In *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking* (Vol. 22, Issue 4, pp. 277–282). <https://doi.org/10.1089/cyber.2018.0420>
- Campbell, S., Greenwood, M., Prior, S., Shearer, T., Walkem, K., Young, S., ... & Walker, K. (2020). Purposive sampling: complex or simple? Research case examples. *Journal of research in Nursing*, 25(8), 652-661.
- Cash, T. F., & Pruzinsky, T. (2002). *Body image: A handbook of theory, reseach, and clinical practice* 1st edc. Guilford Press.

- Cash, T. F. (2012). *Encyclopedia of body image and human appearance*. Academic Press.
- Cobb, N. J. (2007). *Adolescence: Continuity, change, and diversity*. New York: McGraw-Hill.
- Fox, J., & Vendernia, M. A. (2016). Selective self-presentation and social comparison through photographs on social networking sites. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 19(10), 593-600.
- Hayes, R. A., Carr, C. T., & Wohn, D. Y. (2016). It's the Audience: Differences in Social Support Across Social Media. *Social Media and Society*, 2(4). <https://doi.org/10.1177/2056305116678894>
- Hogue, J. V., & Mills, J. S. (2019). The effects of active social media engagement with peers on *body image* in young women. *Body image*, 28, 1–5. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2018.11.002>
- House, J. S. (1981). *Work stress and social support*. Addison-Wesley series on occupational stress.
- Inayah, A. N. (2021). Pengaruh Dukungan Teman Sebaya dan *Body image* terhadap Kepercayaan Diri pada Siswi Kelas XI MAN 2 Pati.
- Kesi, S., Hartati, R., & Syaf, A. (2019). Kepuasan Hidup dengan Iri pada Remaja Pengguna Sosial Media. *Psychopolytan: Jurnal Psikologi*, 3(1), 9-15.
- Mahon, C., & Hevey, D. (2021). Processing *Body image* on Social Media: Gender Differences in Adolescent Boys' and Girls' Agency and Active Coping. *Frontiers in Psychology*, 12(May). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.626763>
- Mattson, M., & Hall, J. G. (2011). *Linking health communication with social support*.
- Megania, Z., & Coralia, F. (2024). Self-Compassion dan Spiritualitas sebagai Prediktor Kepuasan Hidup pada Caregiver Kanker. *Jurnal Riset Psikologi*, 57–62. <https://doi.org/10.29313/jrp.v4i1.3979>
- Nafisyah, W. A., & Khasanah, A. N. (2023). Studi Mindfulness terhadap *Body image* pada Remaja Putri. *Bandung Conference Series: Psychology Science*.
- Nick, E. A., Cole, D. A., Cho, S. J., Smith, D. K., Carter, T. G., & Zelkowitz, R. L. (2018). The *online social support scale*: measure development and validation. *Psychological assessment*, 30(9), 1127–1143.
- Santrock, J. W. (2011). *Lifespan development* (Edisi ketiga belas). New York: McGraw-Hill.
- Steinsbekk, S., Wichstrøm, L., Stenseng, F., Nesi, J., Hygen, B. W., & Skalická, V. (2021). The impact of social media use on appearance self-esteem from childhood to adolescence – A 3-wave community study. *Computers in Human Behavior*, 114(7491). <https://doi.org/10.1016/j.chb.2020.106528>
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kombinasi (Mixed Methods)*. Bandung: CV Alfabeta
- Sugiyono. (2011). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta
- Sultan, S. N. (2023). Effect of Social Media Use on *Body image* among Adolescents (Doctoral dissertation, University of Baghdad).
- Thursina, F. (2023). Pengaruh Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Siswa Pada Salah Satu SMAN di Kota Bandung. *Jurnal Psikologi dan Konseling West Science*.

- 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 NeuroPsychopharmacology and Biological Psychiatry*, 110(February). <https://doi.org/10.1016/j.pnpbp.2021.11029>
- Webb, H. J., & Zimmer-Gembeck, M. J. (2014). The role of friends and peers in adolescent body dissatisfaction: A review and critique of 15 years of research. *Journal of Research on Adolescence* 24(4), 564-590. <https://doi.org/10.1111/jora.12084>
- Wulandari, P. Y., Suminar, D. R., & Hendriani, W. (2019). Adaptasi dan validasi skala strategi sibling conflict. *Jurnal Psikologi* Vol, 18(2), 151-162.