

Pengaruh Intensitas Penggunaan Instagram Terhadap Timbulnya Sindrom *Body Dismorphic Disorder* di Kalangan Remaja Putri

Yulita Tri Anggrahini¹, Rima Yuli Saputri², Umi Safitri²

¹Hubungan Internasional, Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Sebelas Maret

²Ilmu Komunikasi, Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Sebelas Maret

Correspondingauthor: rimaputri17@gmail.com

Abstrak. Instagram menjadi salah satu media sosial yang sering digunakan oleh masyarakat Indonesia pada saat ini. Sebagian besar pengguna aktif Instagram adalah anak – anak muda atau milenial, dan lebih dari setengah pengguna Instagram di Indonesia merupakan perempuan. Tingkat intensitas dalam penggunaan Instagram tentunya akan menimbulkan berbagai efek samping bagi kehidupan penggunaannya. Konten – konten yang sering muncul dan dilihat di Instagram tentunya akan mempengaruhi pola pikir penggunanya. Seperti konten yang berisi kecantikan dan kebugaran tubuh akan mendorong kemunculan ‘*beauty standar*’. Standar ini akan mempengaruhi citra tubuh atau cara seseorang memandang tubuhnya. Citra tubuh yang buruk atau negatif bisa memicu timbulnya berbagai macam gangguan psikologis salah satunya *sindrom body dismorphic disorder (BDD)*. Oleh karena itu peneliti bertujuan untuk menemukan seberapa jauh hubungan antara tingkat intensitas penggunaan Instagram dan kemunculan *sindrom body dismorphic disorder* pada remaja putri. Penelitian ini dilakukan dengan 200 responden remaja putri berusia 15 – 20 tahun. Setelah melakukan pengolahan data, peneliti menemukan fakta bahwa tingkat hubungan antara intensitas penggunaan Instagram dan kemunculan sindrom BDD adalah sebesar 15%. Sehingga dapat disimpulkan bahwa remaja putri yang aktif menggunakan media sosial instagram memiliki resiko untuk terkena sindrom *body dismorphic disorder* sebesar 15% lebih tinggi daripada yang tidak aktif menggunakan instagram.

1. Pendahuluan

Megatrend era di tahun 2020 menciptakan generasi yang bertransformasi digital dalam segala aspek tak terkecuali media sosial sebagai dunia kedua. ^[1]Adhitia menyebutkan bahwa 87,1% layanan internet yang digunakan ialah layanan media sosial seperti Facebook, Instagram, Twitter, dan lain-lainnya dengan dominasi pengguna berada di usia remaja (13-21 tahun). ^[2]Berdasarkan hasil rilis sensor tower Instagram menduduki peringkat ketiga sebagai media sosial paling populer di dunia. Menurut laporan terbaru NapoleonCat, salah satu perusahaan analisis Sosial Media Marketing yang berbasis di Polandia, hingga Mei 2020 dominasi pengguna instagram ialah wanita sebesar 51% pengguna aktif di Indonesia.

Instagram menjadi tempat menyampaikan pesan melalui foto dan video yang kreatif. Pengguna bisa mengambil foto dan video, mengeditnya dengan berbagai tools dan filter, lalu mengunggahnya sekaligus. Ditambah dengan fitur instagram story untuk menangkap momen dalam video singkat. Di era saat ini media sosial instagram dijadikan salah satu wadah untuk menyampaikan pesan tentang standar kecantikan perempuan. Pesan-pesan tersebut disampaikan melalui gambar visual dan video audiovisual. Standar kecantikan dari media sosial akhirnya berdampak bagi masyarakat khususnya bagi kaum wanita. Berawal dari kegiatan cara menghias diri yang baik maka mulai muncul *trend “wajib make-up”* agar cantik dan sempurna sesuai apa yang diminati publik yang meluas bagi setiap wanita. Dikarenakan adanya pengaruh dan “injeksi” dari aktifitas *vlogger* yang dilakukan di sosial media instagram *beauty vlogger*.



Kekuatan media sosial sebagai media massa mempengaruhi bagaimana standar kecantikan wanita diukur dari bagaimana dirinya menggunakan *make-up*. Standar tersebut menyebabkan munculnya keseragaman idealitas citra tubuh.

Perubahan dalam perkembangan bentuk fisik yang biasanya disebut dengan citra tubuh atau *body image* tersebut merupakan perubahan yang dapat mempengaruhi persepsi seseorang. Salah satu yang dinilai makin banyak terjadi, permasalahan psikologis pada perempuan adalah sindrom kelainan *dismorphic* tubuh (*body dysmorphic disorder*). Gangguan tersebut semakin sering terjadi, terutama di kalangan remaja putri. ^[3]Penelitian yang dilakukan oleh Croll, 2005 menunjukkan bahwa sekitar 50-88 % dari remaja putri merasa negatif tentang bentuk tubuh mereka atau ukuran bentuk tubuhnya. Melihat latar belakang diatas maka dari itu perlu dilakukan penelitian mengenai sejauh mana pengaruh intensitas penggunaan media sosial instagram terhadap timbulnya sindrom *body dysmorphic disorder* dikalangan remaja. Remaja yang dimaksudkan disini mengarah pada pengertian remaja menurut *World Health Organization* yaitu usia 12 – 24 tahun. Tujuan dari penelitian ini dimaksudkan untuk mengetahui adakah pengaruh yang signifikan antara intensitas penggunaan instagram terhadap munculnya sindrom *body dysmorphic disorder* pada kalangan remaja putri. Melalui penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan pemikiran bagi masyarakat mengenai gambaran remaja pengguna instagram yang memiliki intensitas penggunaan tinggi sehingga dapat mempengaruhi timbulnya kelainan *body dysmorphic disorders*.

2. Metode Penelitian

2.1 Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian kuantitatif. Dimana data disajikan setelah diproses menggunakan statistika angka untuk mengukur variabel yang akan digunakan untuk menjawab rumusan masalah. Jenis penelitian ini adalah penelitian korelasional yaitu penelitian yang dilakukan dengan tujuan untuk mencari tahu ada tidaknya hubungan antara dua variabel serta mencari seberapa besar pengaruhnya.

2.2 Populasi dan Sampel

^[4]Populasi merupakan keseluruhan subyek penelitian, yang merupakan wilayah generalisasi yang terdiri dari obyek atau subyek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik suatu kesimpulan.

^[5]Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi. Penelitian ini menggunakan metode *proportional stratified random sampling*. Populasi dari penelitian ini yaitu Siswi SMA N 2 Klaten dan Mahasiswa Fisip UNS Tahun angkatan 2018 dan 2019. Jumlah total populasi adalah 1.150 orang. dan jumlah sampel yang diambil peneliti adalah 200 orang.

2.3 Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu kuesioner dan melakukan pencarian daring (dalam jaringan). Angket kuesioner yang akan digunakan didalam penelitian ini diukur terlebih dahulu melalui uji validitas dan reabilitas. ^[6]Uji validitas digunakan untuk mengukur sah atau valid tidaknya suatu kuesioner. Peneliti menggunakan analisis pearson untuk mengetahui valid tidaknya butir instrumen. ^[7]Uji Reliabilitas adalah alat untuk mengukur suatu kuesioner yang merupakan indikator dari suatu variabel. Kuesioner reliabel apabila konsekuen dari waktu ke waktu.

2.4 Teknik Analisis Data

Penelitian ini menggunakan Uji koefisien determinasi (R^2) untuk mengetahui tingkat pengaruh antara variabel satu dengan yang lain. Selain itu peneliti juga menggunakan regresi linier sederhana untuk menguji sejauh mana hubungan sebab akibat antara variabel bebas dan variabel terikat.

3. Hasil dan Diskusi

Setelah melakukan pengumpulan data melalui pembagian kuesioner, peneliti memasuki tahap analisis data. Dalam mengolah dan menganalisis data, peneliti menggunakan rumus Regresi Linear

Sederhana yaitu untuk mencari tahu pengaruh antara intensitas penggunaan instagram terhadap timbulnya *body dismorphic disorder*. Pengolahan data dilakukan dengan program komputer yaitu SPSS. Berikut adalah hasil analisis regresi linear sederhana:

Tabel 1. Uji regresi linear sederhana

Model	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1 Regression	778.615	1	778.615	33.611	.000 ^a
Residual	4586.740	198	23.165		
Total	5365.355	199			

Tabel 1. ANOVA' diatas digunakan untuk menunjukkan ada tidaknya hubungan antara dua variable yang diteliti. Variabel yang dimasukkan didalam table diatas adalah variabel terikat yaitu Body Dismorphoc Disorder dan variabel independent yaitu Intensitas Penggunaan Instagram. Setelah dihitung kita mendaoatkan nilai signifikan adalah $0,000 > 0,05$ yang memiliki arti bahwa terdapat pengaruh liner antara Intensitas penggunaan instagram dengan *Body Dismorphic Disorder*.

Tabel 2. Uji koefisien determinasi (r^2)

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.388 ^a	<u>.150</u>	.146	3.03678

a. Predictors: (Constant), Intensitas penggunaan Instagram

Tabel 2. Table Koefisien Determinasi atau (R^2 atau R Square) digunakan untuk melihat besarnya pengaruh antara kedua variabel. Dalam data diatas terlihat bahwa nilai R Square adalah 0,150 atau 15% yang berarti bahwa terdapat hubungan antara tingkat intensitas penggunaan instagram (X) terhadap kecenderungan timbulnya sindrom BDD (Y) sebesar 15%.

Tabel 3. Persamaan regresi linear

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	T	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
1 (Constant)	10.599	1.007		10.523	.000
Intensitas penggunaan Instagram	.456	.077	.388	5.916	.000

a. Dependent Variable: Body dismorphic disorder

Tabel 3. Table ini digunakan untuk menentukan prediksi atas suatu variabel melalui rumus persamaan regresi linear yaitu $Y = a + bX$. Dengan penjelasan sebagai berikut :

a = angka konstan. angka ini mempunyai arti bahwa jika tidak ada intensitas penggunaan instagram (X) maka nilai konsisten timbulnya *body dismorphic disorder* adalah sebesar 10.599

b = angka koefisien regresi. Nilainya sebesar 0,456 yang memiliki arti bahwa setiap penambahan 1% tingkat intensitas penggunaan instagram (X) maka kemungkinan timbulnya sindrom BDD akan



meningkat sebesar 0,456. Karena nilai koefisien regresinya positif (+) maka dapat dikatakan bahwa intensitas penggunaan instagram (X) berpengaruh positif pada timbulnya sindrom *body dismorphic disorder* (Y) sehingga persamaannya adalah $Y = 10,599 + 0,456x$.

Tabel 4. Tingkat kecenderungan kemunculan sindrom bdd

No.	Usia	Tingkat kecenderungan kemunculan <i>Body Dismorphic Disorder</i> (R Square)
1.	15	14.1 %
2.	16	24.7%
3.	17	22.1%
4.	18	11,4%
5.	19	13,7%
6.	20	7,5%
Jumlah		14,5%

Tabel 4. diatas menunjukkan tingkat relasi antara intensitas penggunaan Instagram dan kemunculan sindrom *body dismorphic disorder* pada remaja di setiap usia. Data diatas menunjukkan bahwa penggunaan Instagram memberikan sumbangan terhadap kemunculan sindrom BDD pada remaja dikarenakan konten yang berada di dalamnya seperti beauty konten yang dibuat oleh *beauty influencer* mampu membuat *audience* merasa tidak percaya diri dan mulai melihat kekurangan yang ada dalam dirinya. ^[8] Seperti yang disampaikan oleh Helga Dittmar, dalam jurnalnya, bahwa media sosial memiliki efek negatif yaitu memunculkan '*ideal type* atau *ultra-thin*' yang bisa mempengaruhi pola perilaku dan *eating disorder* pada wanita. Selain itu media sosial juga bisa memunculkan tindakan yang membandingkan segala sesuatu dengan tubuh. *Ideal type* tidak hanya muncul melalui media sosial tetapi juga melalui media yang sering kita mainkan saat kecil seperti *barbie*.

^[9]Teori jarum hipodermik merupakan komunikasi satu arah yang beranggapan bahwa media massa memiliki pengaruh langsung, segera, dan sangat menentukan terhadap khalayak (*audience*). Teori ini oleh Wilbur Schram (1950-1970) mengasumsikan bahwa komunikator yakni media massa digambarkan lebih pintar dan juga lebih segalanya dari *audience*. Media massa merupakan gambaran dari jarum raksasa yang menyuntik khalayak yang pasif sehingga tidak mampu bereaksi apapun kecuali hanya menerima begitu saja semua pesan yang disampaikan. ^[10] Sejalan dengan teori jarum suntik yang dikemukakan oleh Schramm dalam Umar dimana ia menjelaskan bahwa apa bila *audience* memiliki kesamaan pendapat, maka mereka memperoleh informasi dari media yang sama. Kemunculan konten-konten mengenai kecantikan dan bentuk tubuh ideal ini tentu saja akan memberi dampak kepada individu ditambah lagi pengguna instagram terbanyak adalah remaja yang sedang mengalami masa pencarian jati diri. Standar kecantikan ini dapat menimbulkan dampak psikologis yaitu *body dismorphic disorder* dimana pengidapnya akan menghabiskan banyak waktu dan tenaga untuk melihat dan menutupi kekuarangan yang ada pada dirinya. Sindrom ini akan memberi pengaruh pada individu yang memiliki *body image* negatif.

Penelitian ini memaparkan bahwa ada pengaruh sebesar 15% antara intensitas penggunaan instagram terhadap timbul sindrom BDD. Yang mana memberi pengertian bahwa semakin sering seorang remaja terpapar oleh media sosial instagram maka kemungkinan munculnya sindrom BDD akan meningkat sebesar 0,456. Dan masih terdapat 85% faktor lain yang mempengaruhi timbulnya BDD selain intensitas penggunaan Instagram. Selain itu jika dilihat Kembali terlihat bahwa pertambahan usia juga mempengaruhi angka kemungkinan seseorang terkena sindrom *body dismorphic disorder*.

4. Kesimpulan

Pada penelitian ini yang telah dilakukan kepada 200 remaja di Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik angkatan 2018 dan 2019 serta SMAN 2 Klaten didapatkan hasil bahwa intensitas penggunaan Instagram memiliki pengaruh terhadap timbulnya sindrom *body dismorphic disorder* pada kalangan remaja sebesar 15% dan 85% faktor lainnya di sebabkan oleh variabel lain yang tidak diteliti.

5. Referensi

- [1] Adhitas, F. B. 2018, 02 12. *dominasi penggunaan internet kebanyakan untuk chatting dan media sosial*. Retrieved from IDN TIMES:<https://www.idntimes.com/news/indonesia/fitangadhithia/millennials-dominasipenggunaan-internet-kebanyakan-untuk-chattingdan-media-sosial-1/full>
- [2] <https://sensortower.com/ios/publisher/instagram-inc/389801255>, 2020
- [3] Croll, Jillan. 2005. *Body Images and Adolescents*. Dalam Jamie Stang & Mary Story. (penyunting), *Guidenlines for Adolescent Nutrition Service*. Minnepolis: University of Minnesota.
- [4] Ruslan, Rosady. 2004. *Penelitian Public Relation dan Komunikasi*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- [5] Arifin, Zainal. 2012. *Penelitian Pendidikan Metode Dan Pradigma Baru*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- [6] Ghozali, I. 2011. *Aplikasi Analisis Multivariate Dengan Program SPSS*. Semarang: Universitas Diponegoro.
- [7] *Ibid*
- [8] Dittmar, Helga. 2009. *How do "Body Perfect" Ideals in the Media have a Negative Impact on Body Image and Behaviors? Factors and Processes Related to Self and Identity*. UK: University of Sussex.
- [9] Sumadiria, A.S. Haris. 2014. *Sosiologi Komunikasi Massa*. Bandung: Simbiosis Rekatama Media.
- [10] Umar, M. 2000. *Selendang Merah: Pilihan Cerpen*. Jakarta: Grasindo.