

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Perubahan fisik merupakan proses yang paling mencolok dalam masa perkembangan sehingga individu memiliki perhatian yang lebih terhadap bentuk tubuhnya. Individu mengembangkan gambaran pribadi tentang bagaimana bentuk tubuh mereka, dimana hal tersebut berkaitan erat dengan *body image*. Perhatian terhadap citra tubuh paling tinggi dialami pada masa remaja (Santrock, 2012). Hal tersebut terjadi karena remaja mengalami perubahan yang signifikan pada tubuh mereka yang dikenal dengan pubertas. Perubahan fisik pada masa pubertas juga ditandai dengan adanya pemahaman baru tentang diri remaja yang berkaitan erat dengan penerimaan diri dan pencarian identitas diri remaja.

Body image merupakan pengalaman individu yang berupa persepsi terhadap bentuk dan berat tubuhnya, serta perilaku yang mengarah pada evaluasi individu tersebut terhadap penampilan fisiknya (Cash, 2012). Sedangkan *body image* menurut Arthur (2010) adalah pandangan subyektif yang dimiliki seseorang tentang tubuhnya, khususnya yang terkait dengan penilaian orang lain, dan seberapa baik tubuhnya harus disesuaikan dengan persepsi-persepsi ini. Menurut Papalia (2014) *body image* merupakan suatu keyakinan deskriptif dan evaluatif yang dimiliki oleh seseorang mengenai bentuk tubuh ataupun penampilannya.

Menurut Santrock (2019) *body image* adalah bagaimana individu menilai atau memiliki persepsi terhadap penampilan fisiknya dan bagaimana individu dilihat oleh orang lain. Persepsi dan evaluasi *body image* individu terbentuk dari berbagai macam factor, salah satunya adalah lingkungan sosial seperti teman, keluarga, budaya dan media masa *offline* dan *online* (Roeza & Sutaminingsih, 2021). Adanya faktor lingkungan, budaya dan media yang menjadi factor individu dalam menilai tubuhnya dapat memberikan pengaruh dalam perkembangan individu terutama remaja. Sehingga dapat disimpulkan bahwa *body image* merupakan pandangan individu baik secara positif maupun negatif mengenai apa yang tubuhnya miliki berdasarkan pengalaman yang dipengaruhi oleh lingkungan sekitar, media dan sosial-budaya.

Hal tersebut menjadi tantangan utamanya remaja, sebab berakhirnya masa kanak-kanak menuju masa remaja, merupakan fase dimana individu mulai lebih mengeksplorasi dan mengenal lebih dalam dirinya termasuk kemampuan atau bentuk fisiknya (Hurlock, 2011). Jenis kelamin merupakan faktor yang mempengaruhi dalam perkembangan *body image* seseorang. Dibandingkan remaja laki-laki, umumnya remaja perempuan lebih tidak puas terhadap citra tubuh mereka ketika masa pubertas. Secara umum remaja dan fase pubertas merupakan masa yang penuh tantangan, terutama bagi perempuan yang memiliki resiko *low self-esteem* dan rasa tidak puas mengenai bentuk tubuh dan berat badannya (O'Dea, 2012).

Munculnya penilaian di kalangan remaja putri mengenai standar tubuh saat ini yang mementingkan penampilan fisik dengan bentuk tubuh yang proporsional, telah membuat remaja putri saat ini menjadi kurang percaya diri, remaja putri selalu menilai dirinya melalui kacamata orang lain yaitu teman-teman sepergaulannya (Ratnawati, 2012). Berdasarkan hasil penelitian Ifdil (2014) dalam judul *Konsep Body image Remaja Putri*, pada masa remaja terjadi perubahan, perubahan fisik menimbulkan dampak psikologis yang tidak diinginkan. Mayoritas anak muda lebih banyak memperhatikan penampilan mereka ketimbang aspek lain dalam diri mereka dan banyak diantara mereka yang tidak suka melihat apa yang mereka lihat di cermin. *Body image* yang dimiliki remaja banyak mengarah pada hal negatif, seperti melakukan diet yang berlebihan untuk mencapai postur badan ideal.

Lingkungan sosial dapat menjadi sumber dukungan sosial bagi remaja, akan tetapi lingkungan sosial terutama teman sebaya juga dapat mendorong remaja mengikuti bentuk tubuh ideal yang dapat ditemukan di berbagai media (Fox & Vendernia, 2016). Menurut Cash (2012) terdapat 3 faktor yang dapat mempengaruhi *body image* individu, salah satunya adalah media. Media sosial saat ini merupakan bagian yang tidak terpisahkan dalam kehidupan. Media sosial mempermudah pengguna untuk berinteraksi, mendapatkan informasi maupun hiburan secara tak terbatas.

Dilansir dari laman detikcom (2021) berdasarkan data yang dihimpun oleh *We Are Social* bekerja sama dengan *HotSuite* pada bulan Januari tahun 2021 terdapat 170 juta pengguna aktif sosial media di Indonesia, jumlah tersebut meningkat sebanyak 6,3% atau setara dengan 10 juta pengguna dibandingkan pada

bulan Januari 2020. Dari 170 juta pengguna aktif media sosial di Indonesia, sebanyak 168,5 juta mengakses media sosial melalui *smart phone*. Selain itu ditemukan fakta bahwa peringkat kedua jumlah pengguna media sosial berada pada rentang usia 18-24 tahun, salah satu jenis *platform* media sosial yang paling banyak digunakan adalah *instagram* yaitu sebanyak 86,6% dari rentang usia 16-64 tahun.

Media sosial merupakan medium yang memberikan kesempatan bagi penggunanya untuk berinteraksi dengan pengguna lain dan merepresentasikan dirinya melalui bentuk visual, baik melalui foto maupun video. Hadirnya media sosial di kalangan remaja menjadi sebuah fenomena yang menarik. Salah satu media sosial yang tengah populer di kalangan masyarakat Indonesia adalah *Instagram*. Berdasarkan perusahaan analisis sosial media *marketing* yaitu NapoleonCat, jumlah pengguna aktif *instagram* di Indonesia pada Januari 2021 yaitu sebanyak 82.320.000. Pengguna *instagram* didominasi oleh perempuan tercatat jumlahnya mencapai 52,6% sementara pengguna pria mencapai 47,4%. Rentang umur pengguna *instagram* paling banyak terdapat dalam kategori 18-24 tahun dengan akumulasi 36,4%, dimana sebanyak 19,4% merupakan perempuan dan 17% pria (NapoleonCat, 2021).

Seperti fungsi media sosial pada umumnya *instagram* digunakan sebagai sarana berinteraksi, mencari informasi dan hiburan. *Instagram* merupakan media sosial yang berbasis visual, menggunakan foto dan video sebagai sarana dalam berinteraksi dengan sesama penggunanya. Interaksi pada *platform* *instagram* secara spesifik dimulai dengan menjadi pengikut atau *followers* dengan pengguna *instagram* lain, sehingga dapat melihat unggahan pengguna. Komunikasi dalam *instagram* diwakilkan dengan memberi tanda suka (*like*) dan memberi komentar pada foto atau video yang telah diunggah oleh pengguna lain (Ridgway, 2016). Banyaknya *likes* dianggap sebagai indikator seberapa menarik konten yang diunggah. Menurut Chua & Chang (2016) remaja perempuan beranggapan bahwa jumlah *likes* dan jumlah *followers* merupakan bentuk penghargaan orang lain terhadap tampilan fisik dan dapat berpengaruh terhadap meningkatkan harga diri.

Paparan konten media sosial dimana individu cenderung menampilkan dirinya secara ideal, menyebabkan informasi yang ditangkap menjadi bahan perbandingan sosial yang diterima secara umum menjadi dianggap bersifat positif

(Vogel, 2014). Media sosial seperti instagram seringkali membuat seseorang mempresepsikan orang lain memiliki atau menggambarkan hal yang lebih positif dibandingkan dirinya. Kepopuleran instagram kemudian memunculkan selebgram atau selebriti instagram. Fenomena selebgram (selebriti instagram) yang populer dengan tubuh langsing nan indah membuat pengguna instagram, terutama perempuan mengalami ketidakpuasan terhadap tubuh mereka (*body dissatisfaction*), kecemasan terkait berat badan, dan gangguan makan (Tiggemann & Slater, 2013).

Berdasarkan penelitian oleh Bulan & Yulianto (2018) tentang penggunaan media sosial instagram dalam pembentukan identitas diri remaja diketahui bahwa, terdapat yang remaja menggunakan media sosial instagram sebagai wadah untuk mencari jati dirinya, selain itu remaja yang menggunakan media sosial *instagram* secara aktif akan melakukan tindakan mengkonstruksi diri mereka berdasarkan persepsi orang-orang di sekitar mereka dalam memandang dirinya. Menurut Brown (2016) keinginan untuk mempunyai tubuh yang ideal merupakan dampak dari paparan media sosial *Instagram* muncul karena adanya proses perbandingan sosial. Perbandingan sosial merupakan perbandingan yang dilakukan oleh individu dengan sosok yang dirasa mirip dengan dirinya. Perilaku membandingkan diri dengan sosok atau individu yang lain dapat memicu menurunnya *body image* seiring dengan meningkatnya rasa tidak puas terhadap bentuk tubuh remaja.

Perkembangan *body image* sendiri dipengaruhi oleh beberapa faktor, diantaranya jenis kelamin, media, keluarga dan kerabat, hubungan interpersonal. Persepsi pengguna media sosial terhadap profil orang lain tersebut turut mempengaruhi *self-esteem* seseorang (Evelin & Adishesa, 2020). Pada faktor kepribadian, *self-esteem* merupakan hal yang juga terkait perkembangan *body image*. *Body image* yang negatif pada remaja berkaitan dengan beberapa aspek yaitu depresi, *low self-esteem*, khawatir terhadap evaluasi negatif, kecemasan dan tendensi kecenderungan kompulsif (O'Dea, 2012).

Individu yang memiliki *self-esteem* yang tinggi akan mengembangkan evaluasi yang positif terhadap tubuhnya, namun sebaliknya apabila seseorang yang memiliki *self-esteem* yang rendah akan meningkatkan *body image* yang negatif (Cash & Pruzinsky, 2012). *Self-esteem* merupakan sikap seseorang berdasarkan persepsi tentang bagaimana ia menghargai dan menilai dirinya sendiri secara

keseluruhan yang berupa sikap positif atau negatif terhadap dirinya (Mruk, 2016). *Self-esteem* dapat mempengaruhi motivasi, perilaku fungsional, kepuasan hidup dan kesejahteraan hidup. Perilaku manusia secara universal ingin mempertahankan dan meningkatkan *self-esteem* sebagai kebutuhan dasar (Greenberg, 2008).

Self-esteem dalam Bahasa Indonesia berarti “harga diri” menurut KBBI harga diri memiliki makna kesadaran akan berapa besar nilai yang diberikan kepada diri sendiri. Menurut Morris Rosenberg *self-esteem* merupakan sikap seseorang berdasarkan persepsi mengenai bagaimana individu menghargai dan menilai dirinya sendiri secara keseluruhan, penilaian tersebut berupa sikap positif dan negatif (Rosenberg, 2015). Sedangkan menurut pendapat ahli lain, *self-esteem* merupakan hasil evaluasi individu terhadap dirinya dan kebiasaan/cara individu memandang dirinya sendiri (Coopersmith, 2012). Sehingga dapat disimpulkan bahwa *self-esteem* merupakan penilaian personal terhadap diri sendiri yang dipengaruhi oleh faktor lingkungan dan diri sendiri, selain itu *self-esteem* dapat mempengaruhi bagaimana individu membawa dirinya dalam berperilaku.

Berdasarkan penelitian Harris & Orth (2019) mengenai hubungan *self-esteem* dan hubungan sosial, tingkatan *self-esteem* individu dapat terlihat melalui perilaku individu yaitu rasa percaya diri, rasa penasaran, inisiatif, dan kemandirian serta bersikap adaptif terhadap masalah maupun perubahan. Adanya *self-esteem* yang ada pada diri individu dapat mempengaruhi keberhasilan individu dalam memulai dan menjaga hubungan dengan pasangan, teman dan kolega serta bagaimana memiliki dukungan sosial yang kuat ataupun lemah.

Menurut Maslow, *self-esteem* sebagai suatu kebutuhan yang harus dipenuhi oleh manusia. Kebutuhan akan *self-esteem* oleh Maslow dibagi menjadi dua bagian, yaitu: (1) Penghormatan atau penghargaan diri sendiri yang mencakup hasrat untuk memperoleh kompetensi, rasa percaya diri, kekuatan pribadi, edukasi, kemandirian dan kebebasan. Individu ingin mengetahui atau yakin bahwa dirinya berharga serta mampu mengatasi segala tantangan dalam hidupnya, (2) Penghargaan dari orang lain, antara lain prestasi (Ifdil, 2014). Ciri-ciri fisik atau bentuk tubuh mempengaruhi kepribadian secara langsung maupun tidak langsung. Secara langsung, tubuh menentukan apa yang dapat dan tidak dapat dilakukan.

Secara tidak langsung, ia menentukan bagaimana individu merasa tentang tubuhnya (Hurlock, 2014).

Seringkali perubahan bentuk badan wanita atau laki-laki menimbulkan kegusaran batin yang cukup mendalam karena pada masa ini perhatian remaja sangat besar terhadap penampilan dirinya. Masa remaja sendiri merupakan salah satu penilai yang penting terhadap tubuhnya sendiri sebagai rangsang sosial (Monks & Haditono, 2013). Menurut Triana (2019) dalam penelitiannya mengenai *self-esteem*, hubungan keluarga dan dukungan sosial pada kesehatan mental remaja di Jakarta menyatakan bahwa setiap remaja memiliki perkembangan *self-esteem* yang berbeda, terdapat remaja yang memiliki perkembangan *self-esteem* yang stabil, meningkat atau menurun. Hal tersebut tergantung pada faktor internal dan eksternal seperti perkembangan kognitif yang dapat membentuk cara berpikir dan mengevaluasi diri, penampilan fisik dan pengaruh orangtua maupun teman sebaya.

Self-esteem memiliki peranan penting, gambaran diri yang positif dan rasa keberartian yang besar terhadap diri sendiri dapat membantu remaja untuk lebih menghargai tubuhnya. Remaja dengan *low self-esteem* seringkali menjadi korban dari berbagai perilaku tidak sehat dan menjadi lebih rentan tertekan dari lingkungan sebaya. *Self-esteem* memiliki peranan yang besar dalam mempengaruhi kesehatan mental remaja. Gambaran diri yang positif dan tingginya penghargaan terhadap diri akan membantu remaja agar merasa lebih puas dengan tubuhnya. *Body image* menggambarkan sebagian besar konsep diri seseorang, sehingga tidak mengherankan jika *self-esteem* dan *body image* saling terkait (O'Dea, 2012). Sehingga dapat disimpulkan bahwa 2 pilar terpenting mengenai persepsi tubuh seseorang adalah *body image* dan *self-esteem*.

Berdasarkan hasil penelitian Fatimah & Sumitro (2020) mengenai *self-esteem* dengan *body image* pada remaja ditemukan hasil bahwa terdapat hubungan positif yang sangat signifikan antara *body image* dengan *Self-esteem* yang artinya semakin tinggi *self-esteem* pada remaja pria maka semakin tinggi pula *body image*. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Nurvita & Handayani (2015) mengenai hubungan *body image* dengan *self-esteem* pada remaja awal putri yang mengalami obesitas bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *self-esteem* dengan *body image* yang artinya semakin tinggi *self-esteem* maka *body image* yang dimiliki akan

semakin tinggi. Kedua penelitian tersebut kemudian diperkuat oleh penelitian Solistiawati & Novendawati (2015) mengenai hubungan citra tubuh dengan harga diri pada remaja akhir putri bahwa apabila individu memiliki kesadaran mengenai dirinya maka individu memiliki pemikiran yang rasional mengenai persepsi tubuh dan penampilannya. Selain itu pemikiran yang rasional tersebut menghasilkan penilaian-penilaian positif mengenai tubuhnya dan membuat citra tubuh menjadi positif sehingga akan mengarah pada rasa bangga hingga membentuk harga diri menjadi lebih tinggi.

Mahasiswa merupakan individu yang sedang menempuh pendidikan di perguruan tinggi yang berusia 18-25 tahun. Menurut Santrock, periode masa remaja dibagi menjadi dua fase yaitu remaja awal pada usia 10-12 tahun, dan remaja akhir 21-22 tahun (Santrock, 2003), sedangkan menurut Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana (BKKBN) rentang usia remaja adalah 10-24 tahun dan belum menikah. Permasalahan *body image* seringkali dikaitkan dengan perempuan dibandingkan dengan laki-laki, sebab perempuan mengalami perubahan-perubahan fisik yang lebih mencolok dibandingkan dengan laki-laki. Cepatnya perubahan fisik selama masa pubertas dapat mempengaruhi perkembangan *body image*, pubertas pada perempuan umumnya dialami pada usia 10 tahun dimana menyebabkan adanya kenaikan berat badan pada bagian paha, perut dan payudara, dimana perubahan-perubahan tersebut bertentangan dengan pandangan masyarakat mengenai 'tubuh kurus yang ideal' dimana akan timbul rasa khawatir pada individu bahwa dirinya akan bertambah gemuk, menjadi tidak memahami dirinya sendiri, dan mendorong perilaku diet (Cash, 2012). Perubahan-perubahan fisik yang dialami oleh mahasiswa, terutama pada masa remaja menghasilkan persepsi yang berubah-ubah mengenai citra tubuhnya, namun hampir selalu bersifat negatif dan menunjukkan penolakan terhadap fisiknya (Bestiana, 2012).

Body image negatif dapat mempengaruhi perilaku makan yang tidak teratur, dorongan/motivasi, dan perilaku pada mahasiswa perempuan, sedangkan mahasiswa perempuan dengan *body image* negatif yang memiliki *self-esteem* positif, dapat menangani dirinya secara aktif, merasa optimis, sehingga dapat mengendalikan dirinya dari *body image* yang negatif (Schmidt & Hollern, 2019). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Cash (2002) pada mahasiswa

perempuan, dibuktikan bahwa *body image* yang positif berkaitan dengan kualitas hidup individu dan kepuasan terhadap tubuh yang positif, sedangkan *body image* yang negatif akan membuat individu merasa malu dengan tubuhnya, berasumsi bahwa tubuhnya bertambah gemuk, memberikan perlakuan tidak tepat dalam berpenampilan, merasa perlu mengawasi tubuhnya (khawatir) dan menginternalisasi standar kecantikan yang ada pada masyarakat. Dalam hasil penelitian mengenai hubungan antara *body image* dengan perilaku diet mahasiswi ditemukan bahwa sebanyak 82,4% atau 56 orang dari 68 orang responden memiliki *body image* yang negatif, dan rata-rata melakukan aktivitas diet yang tidak sehat bahkan sebagian melakukan diet ekstrim (Putra & Permatananda, 2021). Hal tersebut terjadi karena adanya perubahan pada tubuh individu yang memberikan dampak psikologis yang tak diinginkan, sehingga individu merasa tidak puas dengan tubuhnya.

Media merupakan salah satu faktor munculnya persepsi atau standar kecantikan di masyarakat. Saat ini media sosial merupakan media yang paling digemari, salah satunya adalah *instagram* yang merupakan sosial media berbasis visual. Menurut laman Statista (2022) pada bulan Januari, Indonesia berada pada peringkat 4 tertinggi sebagai pengguna *instagram*, terdapat 99 juta pengguna *Instagram* di seluruh Indonesia. Media sosial dianggap banyak memiliki manfaat positif, salah satunya adalah dapat menghubungkan satu sama lain tanpa ada batas. Remaja merupakan fase yang memiliki tantangan, terutama bagi remaja perempuan yang memiliki resiko *low self-esteem* dan rasa tidak puas terhadap bentuk serta berat badan tubuh.

Berdasarkan data hasil studi pendahuluan yang peneliti lakukan pada bulan Desember-Februari 2022. Hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada 35 responden pada mahasiswa rumpun Ilmu Kesejahteraan Keluarga Universitas Negeri Jakarta, ditemui fakta bahwa terdapat 35 orang pernah merasa tidak puas dengan dirinya secara keseluruhan, 30 orang pernah merasa tidak memiliki sesuatu yang dapat dibanggakan, kemudian 31 orang pernah merasa tidak berguna. Ketiga hal tersebut merupakan hal yang berkaitan dengan *self-esteem* sehingga dapat disimpulkan bahwa hampir seluruh responden pernah merasakan *low self-esteem* pada dirinya, hal ini juga diperkuat dengan hasil studi pendahuluan di mana 35

orang merasa bahwa masih perlu menghargai dan memandang dirinya lebih baik lagi. Selain itu didapati hasil dari 35 responden bahwa 31 orang pernah merasakan bahwa tubuhnya tidak ideal, 32 orang pernah merasa penampilan fisiknya kurang menarik dan 20 orang pernah melakukan pengkategorian bentuk tubuhnya sendiri terlalu kurus atau terlalu gemuk. Hal ini diperkuat oleh hasil studi pendahuluan di mana 25 orang merasa bahwa media sosial menyebabkan individu merasa tidak puas ataupun rendah diri terhadap bentuk tubuhnya.

Berdasarkan fakta-fakta dari uraian di atas, peneliti tertarik untuk lebih lanjut meneliti mengenai fenomena *self-esteem* dan *body image* remaja perempuan, dengan responden yang merupakan pengguna *Instagram* yang juga merupakan mahasiswa perempuan Fakultas Teknik di Universitas Negeri Jakarta. Sehingga dari latar belakang dan permasalahan tersebut, penulis bermaksud melakukan penelitian dengan memfokuskan pada *self-esteem* dan *body image*, terhadap remaja perempuan pengguna *Instagram* dengan judul “hubungan *body image* dengan *self-esteem* pada mahasiswi pengguna *instagram*”.

1.2 Identifikasi Masalah

Identifikasi masalah merupakan penentuan atau pengenalan suatu fenomena dan menjadi pembeda sebagai variasi masalah yang akan diteliti. Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan, permasalahan penelitian yang berhasil diidentifikasi adalah sebagai berikut:

1. Adanya *self-esteem* yang turun saat perempuan memasuki fase remaja.
2. Adanya *low self-esteem* disebabkan rasa tidak puas terhadap diri.
3. Pandangan remaja perempuan terhadap tubuhnya yang berubah-ubah.
4. Adanya remaja perempuan yang menilai tubuhnya berdasarkan persepsi orang lain terhadapnya.
5. Adanya *body image* yang negatif dapat mempengaruhi perilaku individu.

1.3 Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi di atas, dalam penelitian ini pembatasan masalah yang akan diteliti mengenai hubungan terhadap *body image* dan *self-esteem* pada remaja perempuan pengguna *Instagram* yang merupakan mahasiswa di Fakultas

Teknik, Universitas Negeri Jakarta dengan jenis kelamin perempuan. Pembatasan masalah dilatarbelakangi oleh jumlah remaja perempuan yang merupakan pengguna sosial media tertinggi berdasarkan kategori gender, dimana dibutuhkan gawai pintar (*Smart Phone*) sebagai alat untuk mengakses *Instagram*.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Apakah terdapat hubungan antara *body image* dengan *self-esteem* pada remaja perempuan pengguna *Instagram*?”

1.5 Kegunaan Hasil Penelitian

Berdasarkan tujuan penelitian di atas, penelitian ini memiliki dua manfaat, yaitu:

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian mengenai hubungan *body image* dengan *self-esteem* pada remaja perempuan pengguna *Instagram* diharapkan dapat menambah ilmu psikologi perkembangan anak dan remaja.

2. Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai salah satu referensi atau data pendukung dalam melakukan penelitian di masa mendatang dengan topik penelitian yang serupa. Manfaat hasil penelitian bagi para pihak terkait untuk mengatasi permasalahan yang diteliti berdasarkan penemuan dari hasil penelitian, di antaranya:

1. Mahasiswa Perempuan

Berdasarkan hasil penelitian ini diharapkan mahasiswa perempuan atau individu dapat lebih memahami dan mampu menerima kondisi tubuhnya dengan baik tanpa adanya rasa membandingkan diri dengan orang lain/figur lain baik dari lingkungan sekitar maupun sosial media. Selain itu diharapkan mahasiswa perempuan dapat lebih selektif lagi dalam menggunakan sosial media *Instagram*, sehingga tidak memberikan pengaruh negatif yang dapat mempengaruhi masa perkembangan.

2. Orang tua

Berdasarkan hasil penelitian ini diharapkan orang tua dapat mendukung dan memberikan arahan bagi anak agar tidak menjadikan bentuk tubuh orang lain sebagai standar yang harus diikuti oleh anak. Selain itu orang tua juga diharapkan dapat lebih memahami adanya perubahan-perubahan bentuk tubuh yang dialami remaja dalam masa pubertas, dan orangtua dapat lebih memperhatikan/mengawasi anak dalam menggunakan sosial media utamanya *Instagram*.

3. Akademisi

Berdasarkan hasil penelitian ini diharapkan akademisi dan peneliti mampu mengatasi permasalahan yang diteliti berdasarkan penemuan pada hasil penelitian yang berhubungan dengan *body image* remaja dan *Self-esteem* remaja.

4. Perguruan Tinggi

Diharapkan mampu menjadi acuan serta gambaran dalam proses perkembangan remaja, bermanfaat dalam bidang ilmu penelitian interaksi keluarga dan psikologi tumbuh kembang remaja.

