Jurnal Inovasi Global
Vol. 3, No. 6, Juni 2025
ISSN: 3031-0512; E-ISSN: 3032-2723
https://jig.rivierapublishing.id/index.php/rv/index

Litterature Review: Faktor-Faktor yang Memengaruhi Pembentukan Citra Tubuh

Ni Wayan Kane Elisha Pradnyani, Ni Made Ari Wilani
Program Studi Sarjana Psikologi, Fakultas Kedokteran, Universitas Udayana
Email: kaneelishapradnyani18@gmail.com

Abstrak

Keinginan individu untuk tampil menarik di mata orang lain sangat berkaitan dengan bagaimana ia memandang dan merasakan tubuhnya sendiri. Citra tubuh, atau *body image*, merujuk pada persepsi dan perasaan seseorang terhadap daya tarik fisik serta aspek seksual dari tubuhnya. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji faktor-faktor yang mempengaruhi citra tubuh pada individu, agar dapat memberikan wawasan mengenai pengaruh aspek psikologis dan sosial dalam pembentukan citra tubuh. Dengan memahami berbagai faktor yang mempengaruhi citra tubuh, diharapkan dapat ditemukan strategi untuk mendukung kesehatan mental dan kesejahteraan individu. Pennulisan karya tulis ini menggunakan metode *literature review.* Pencarian data artikel menggunakan 2 basis data yaitu *google scholar* dan *pubmed* dengan menggunakan kata kunci ("citra tubuh" OR "ketidakpuasan tubuh") AND ("faktor" OR "penyebab" OR "determinan") untuk jurnal berbahasa Indonesia dan kata kunci kunci ("body image" OR "body dissatisfaction") AND ("factors" OR "determinan" OR "cause") untuk jurnal Berbahasa inggris. Hasil review literatur menemukan dua tema besar untuk mengelompokkan factor yang memengaruhi pembentukan citra tubuh yaitu factor eksternal dan internal. Faktor internal terdiri dari eksternal terdiri dari kepribadian, *gratitude,* jenis kelamin serta karakteristik fisik. Sementara itu factor eksternal terdiri dari dukungan keluarga, interaksi teman sebaya dan eksposur media.

Abstract

An individual's desire to appear attractive in the eyes of others is closely related to how they perceive and feel about their own body. Body image refers to a person's perception and feelings regarding their physical attractiveness and the sexual aspects of their body. This study aims to examine the factors that influence body image in individuals, providing insights into the psychological and social aspects involved in the formation of body image. By understanding the various factors that affect body image, it is hoped that strategies can be developed to support mental health and overall well-being. This paper uses the literature review method. Data collection was carried out using two databases, Google Scholar and PubMed, with the following search terms: ("body image" OR "body dissatisfaction") AND ("factors" OR "causes" OR "determinants") for English-language journals, and ("citra tubuh" OR "ketidakpuasan tubuh") AND ("faktor" OR "penyebab" OR "determinan") for Indonesian-language journals. The literature review results revealed two main themes for categorizing the factors influencing body image formation: internal and external factors. Internal factors include personality, gratitude, gender, and physical characteristics. Meanwhile, external factors consist of family support, peer interactions, and media exposure.

PENDAHULUAN

Di era modern saat ini, penampilan fisik menjadi aspek yang semakin penting bagi banyak orang. Tidak hanya sebagai representasi diri, penampilan sering kali diasosiasikan dengan kesuksesan, penerimaan sosial, dan kepercayaan diri. Menurut (Shabira & Uyun, 2023) keinginan individu untuk tampil menarik di mata orang lain sangat berkaitan dengan bagaimana ia memandang dan merasakan tubuhnya sendiri. Citra tubuh atau *body image* merujuk pada persepsi dan perasaan seseorang terhadap daya tarik fisik serta aspek seksual dari tubuhnya. Grogan (dalam Azizah & Nugraha, 2021) menjelaskan bahwa citra tubuh merupakan suatu konstruksi psikologis yang bersifat dinamis, subjektif, dan multidimensional. Konsep ini mencakup persepsi, pikiran, serta perasaan individu terhadap tubuhnya sendiri, yang dapat berubah seiring waktu dan dipengaruhi oleh berbagai faktor internal maupun eksternal. Citra tubuh tidak hanya terbentuk dari bagaimana seseorang memandang dirinya secara fisik, tetapi

juga dari bagaimana ia memaknai tubuhnya dalam konteks sosial dan budaya tertentu. Dalam hal ini, Rozika dan Ramadhani (2016) menambahkan bahwa citra tubuh melibatkan proses penilaian dan perkiraan individu terhadap tubuhnya sendiri, yang dipengaruhi oleh norma-norma sosial serta tanggapan atau pandangan orang lain. Artinya, bagaimana seseorang merasa puas atau tidak puas terhadap tubuhnya bukanlah semata-mata hasil refleksi pribadi, melainkan juga dibentuk melalui interaksi sosial dan ekspektasi masyarakat yang mengelilinginya

Secara ideal, setiap individu diharapkan memiliki citra tubuh yang positif sebagai bagian dari kesejahteraan psikologisnya ((Azizah & Nugraha, 2021). Citra tubuh yang sehat dapat mendukung rasa percaya diri, membentuk hubungan sosial yang lebih baik, serta mendorong individu untuk menjaga keseimbangan antara tubuh dan pikiran (Azizah & Nugraha, 2021; (Shabira & Uyun, 2023); Solistiawati, 2015). Namun, kenyataannya tidak semua orang mampu membangun persepsi positif terhadap tubuhnya sendiri. Banyak individu justru mengalami ketidakpuasan terhadap penampilan fisiknya, bahkan ketika tubuh mereka secara obyektif tidak bermasalah. Hal ini dikonfirmasi oleh penelitian (Ridwan & Kusuma, 2018) yang menunjukkan adanya kecenderungan individu, khususnya remaja, untuk mengembangkan citra tubuh yang negatif. Dalam studinya, ditemukan bahwa sebagian besar partisipan perempuan (66,8%) berada pada kategori citra tubuh negatif. Padahal, mayoritas responden (73,5% atau 175 orang) memiliki Indeks Massa Tubuh (IMT) dalam kategori normal. Sementara itu, responden dengan IMT dalam kategori underweight, obesitas, dan overweight masing-masing hanya berjumlah 11 orang (4,6%), 20 orang (8,4%), dan 32 orang (13,4%) (Ridwan & Kusuma, 2018). Temuan ini menunjukkan adanya ketidaksesuaian antara kondisi tubuh secara objektif dengan persepsi individu terhadap tubuhnya sendiri.

Menurut (Arshuha & Amalia, 2019) fenomena ini terjadi karena akibat kecenderungan individu untuk melakukan *upward comparison* atau perbandingan ke atas, dimana individu cenderung lebih fokus pada kekurangan yang dimiliki tubuhnya dibandingkan dengan orang lain yang dianggap lebih ideal. Proses ini sering kali memicu ketidakpuasan terhadap tubuh (*body dissatisfaction*), terutama jika standar yang dijadikan pembanding bersifat tidak realistis. Ketidakpuasan ini diperparah oleh kebiasaan membandingkan diri dengan orang lain yang tampil sempurna, misalnya melalui media sosial. Akibatnya, individu mengembangkan persepsi bahwa tubuh mereka tidak sesuai dengan standar ideal yang dilihat dan mengembangkan citra tubuh yang negative. Citra tubuh yang buruk berdampak secara negatif memengaruhi kesehatan mental individu dimana menurut Wahyuni (2017) individu yang memiliki citra tubuh negatif dan merasa tidak puas terhadap penampilan fisiknya cenderung mengalami emosi-emosi negatif seperti rasa takut, malu, dan rendah diri. Perasaan ini muncul karena adanya penolakan terhadap kondisi tubuh yang tidak sesuai dengan standar ideal yang mereka harapkan atau lihat dari lingkungan sekitar. Lebih jauh lagi, kondisi ketidakpuasan terhadap tubuh tidak hanya berhenti pada aspek emosional, tetapi juga dapat memicu dampak psikologis yang lebih serius. Penelitian lain menunjukkan bahwa individu yang mengalami *body dissatisfaction* berisiko mengalami gangguan suasana hati yang tidak stabil, kecemasan berlebih, hingga gejala depresi (Mills et al., 2018; Soares Filho et al., 2020). Hal ini menunjukkan bahwa citra tubuh yang negatif bukan hanya memengaruhi cara seseorang memandang dirinya secara fisik, tetapi juga dapat merusak kualitas kesehatan mental secara keseluruhan.

Maka dari itu, penting untuk mengkaji secara mendalam berbagai faktor yang berkontribusi terhadap pembentukan citra tubuh, karena citra tubuh yang positif maupun negatif sangat dipengaruhi oleh berbagai aspek, baik yang berasal dari dalam diri individu maupun dari lingkungan eksternal. Pemahaman yang menyeluruh terhadap faktor-faktor tersebut dapat menjadi landasan penting dalam merancang intervensi yang mendukung terbentuknya citra tubuh yang sehat serta kesejahteraan psikologis secara menyeluruh.

METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan untuk menyusun penelitian ini adalah *literature review*. *Literature review* merupakan analisis terintegrasi berupa tulisan ilmiah yang bertujuan untuk mendapatkan gambaran mengenai pembahasan yang telah dilakukan oleh peneliti lain sebelumnya. Pencarian sumber literatur menggunakan dengan menggunakan 2 basis data yaitu : *Google scholar dan Pubmed,* Proses pencarian jurnal dipandu dengan memasukkan kata kunci ("citra tubuh" OR "ketidakpuasan tubuh") AND ("faktor" OR "penyebab" OR "determinan") untuk jurnal berbahasa Indonesia dan kata kunci kunci ("body image" OR "body dissatisfaction") AND ("factors" OR "determinan" OR "cause") untuk jurnal Berbahasa inggris. Hasil pencarian literatur kemudian disaring dengan mengacu pada kriteria inklusi serta eksklusi jurnal. Kriteria inklusi yang digunakan untuk menyeleksi literatur pada karya tulis ini adalah penelitian menggunakan data primer yang dipublikasikan maksimal 10 tahun terakhir, terhitung dari tahun 2014 hingga 2024, dan tersedia dalam teks lengkap. Adapun artikel yang dipilih adalah artikel yang membahas citra tubuh sebagai tema utama dan menjelaskan hubungannya dengan berbagai variable. Lebih lanjut, kriteria eksklusi yang digunakan adalah artikel artikel yang dipublikasi melewati batas waktu yang ditentukan, artikel dalam bentuk *literature review,* serta artikel yang tidak tersedia dalam Bahasa Indonesia maupun Bahasa Inggris.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Literature Review

No	Judul	Penulis dan Tahun	Hasil
1.	Hubungan Antara Dukungan Keluarga dengan Gangguan Citra Tubuh Pada Penderita Kusta	(Yunalia & Mahyuvi, 2017)	Ada hubungan antara dukungan keluarga dengan gangguan citra tubuh pada penderita kusta.
2.	Gambaran Citra Tubuh Pada Wanita Mantan Penderita Kusta Yang Mengalami Cacat Permanen Di Dusun Sumberglagah	(Wahyuni, 2017)	Gambaran citra tubuh pada subjek penelitian dijelaskan dalam beberapa dimensi yaitu dimensi, dan dimensi perilaku. Pada dimensi afeksi dan berilaku semua subjek dalam penelitian menunjukkan perasaan takut, malu, minder dengan keadaan tubuhnya dan perilaku untuk menutupi kekurangannya
3	Citra Tubuh Pada Remaja Perempuan Gemuk Dan Tidak Gemuk: Studi Cross Sectional	(Wati & Sumarmi, 2017)	Individu remaja putri dengan karakteristik fisik overweight cenderung memiliki citra tubuh yang negatif, sedangkan remaja putri non overweight cenderung memiliki citra tubuh yang positif
4	Hubungan Antara Self-Compassion dan Citra Tubuh Pada Mahasiswi	(Anggraheni & Rahmandani, 2019)	Semakin tinggi self-compassion maka semakin positif citra tubuh. Sebaliknya, semakin rendah self-compassion maka semakin negatif pula citra tubuh. Self-compassion memberikan sumbangan efektif sebesar 21,5% terhadap citra tubuh
5	Kontribusi intensitas komunikasi di media sosial Instagram terhadap citra tubuh remaja perempuan pelajar SMA di Denpasar	(Ayu & Supriyadi, 2019)	Hasil tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi intensitas remaja perempuan dalam berkomunikasi di media sosial Instagram maka mengakibatkan semakin rendah citra tubuh yang dimilikinya. Koefisien determinasi (R2) yang diperoleh dalam penelitian ini sebesar 0,224 dapat dimaknai bahwa sumbangan variabel intensitas komunikasi di media sosial

			Instagram dalam menjelaskan varian citra tubuh sebesar 22,4%.
6	Pengaruh Penggunaan Transtibal Phothesis Terhadap Citra Tubuh Pasien Pasca Amputasi Transtibial	(Syaifuddin et al., 2019)	Penggunaan *prostesis transtibial* berpengaruh terhadap peningkatan citra tubuh pada pasien pasca amputasi transtibial.
7	Hubungan Antara Citra Tubuh dengan Self Compassion Pada Siswa	(Azizah & Nugraha, 2021)	Semakin tinggi self compassion maka semakin positif citra tubuh
8	Hubungan Antara Gratitude Dengan Citra Tubuh Pada Remaja Putri di Kabupaten Alor	(Bakan & Hapsari, 2022)	Penelitian menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara gratitude dan citra tubuh pada remaja putri di Kabupaten Alor ($r = 0,306$; $p = 0,000$), namun peningkatan gratitude tidak selalu sejalan dengan peningkatan citra tubuh pada setiap individu.
9	Hubungan Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Penyesuaian Diri Pada Remaja	(Maharania et al., 2023)	Hasil uji statistik menunjukkan adanya hubungan signifikan antara dukungan sosial teman sebaya dan citra tubuh pada remaja ($p = 0,000 < 0,05$). Temuan ini menyarankan pentingnya dukungan dari teman sebaya bagi remaja yang memiliki citra tubuh negatif agar tetap merasa puas dengan tubuh mereka.
10	*Self-Compassion and Body Dissatisfaction in Women : A Randomized Controlled Trial of a Brief Meditation Intervention*	Albertson et al. (2015)	Meditasi *self-compassion* (welas asih terhadap diri sendiri) dapat menjadi cara yang berguna dan hemat biaya untuk meningkatkan citra tubuh pada wanita dewasa.

Pembahasan

Grogan (Azizah & Nugraha, 2021) mengemukakan citra tubuh sebagai suatu konsep dinamis, subjektif dan multidimensional yang mencakup persepsi, pikiran, dan perasaan individu terkait tubuhnya sendiri. Lebih lanjut menjelaskan citra tubuh sebagai suatu perkiraandan evaluasi individu terhadap tubuhnya yang berkaitan dengan norma-norma sosial dan penilaian dari orang lain (Rozika & Ramadhani, 2016). Berdasarkan penjelasan peneliti terdahulu mengenai citra tubuh maka dapat disimpulkan citra tubuh adalah konsep yang dinamis, subjektif, dan multidimensional yang mencakup persepsi, pikiran, dan perasaan individu tentang tubuhnya sendiri, serta merupakan hasil perkiraan dan evaluasi diri yang dipengaruhi oleh norma sosial dan penilaian orang lain. Menurut (Azizah & Nugraha, 2021), idealnya citra tubuh yang harusnya dibentuk oleh individu adalah citra tubuh yang positif, agar individu mampu menerima dirinya sendiri tanpa harus memikirkan standar tubuh kebanyakan orang

Penilaian body image positif merupakan kepuasan pada bentuk tubuh yang dimiliki sedangkan body image negatif merupakan persepsi ketidakpuasan pada bentuk tubuh yang dimiliki Grogan ((Maharania et al., 2023). Citra tubuh yang positif pada invidiviu akan memungkinkan seseorang untuk menemerima, mengapresiai dan menunjukkan kepuasan terhadap tubuhnya. Hal ini dikarenakan kecenderungan individu dengan citra tubuh positif yang tidak memiliki harapan yang terlalu besar mengenai tubuh dan penampilannya, bahkan individu tersebut akan lebih realistis terhadap apa yang ia miliki sehingga dapat menghormati dirinya sendiri dan lebih percaya diri terhadap penampilannya (Solistiawati, 2015) Sementara itu individu yang tidak puas terhadap citra tubuhnya dapat menyebabkan beberapa masalah yang lebih serius.

Penilaian terhadap citra tubuh, baik positif maupun negatif, dipengaruhi oleh berbagai faktor. Penjelasan berikut akan menguraikan kontribusi masing-masing faktor tersebut.

Berdasarkan hasil tinjauan literatur, penulis mengelompokkan faktor-faktor tersebut ke dalam dua tema utama, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal adalah faktor-faktor yang berasal dari dalam diri individu yang berperan dalam membentuk persepsi dan evaluasi individu terhadap tubuhnya sendiri. Sementara faktor eksternal adalah faktor-faktor yang berasal dari luar diri individuyang membentuk standar tubuh ideal yang dapat memengaruhi citra tubuh individu, baik secara langsung maupun tidak langsung.

Faktor internal

Kepribadian

Berbagai factor kepribadian dapat menjadi predictor yang penting dalam pembentukan citra tubuh individu, salah satunya *self-compassion*. Beberpa penelitian mengenai citra tubuh seperti penelitian (Anggraheni & Rahmandani, 2019) serta(Azizah & Nugraha, 2021) menyebutkan bahwa tingat *self-compassion* atau kemampuan berwelas asih pada diri sendiri yang tinggi berkorelasi secara signifikan dengan penerimaan diri dan citra tubuh yang positif, dimana semakin tinggi tingkat *self-compassion* maka semakin positif pula citra tubuh seseorang. Hal ini dikarenakan *self-compassion* memungkinkan individu untuk dapat mengembangkan dan menjadi versi terbaik dari dirinya tanpa harus mengkritik dan menghakimi diri sendiri (Albertson et al., 2015). (Hidayati et al., 2018) juga mengemukakan pendapat yang sama dimana ia menyebutkan bahwa *self-compassion yang* tinggi memungkinkan individu untuk menetapkan target yang tinggi terhadap dirinya sendiri, namun di saat yang sama tetap mampu mengasihi diri sendiri dengan tidak memaksakan atau menyalahkan diri ketika ekspektasi yang dimiliki tidak sesuai dengan target yang ditetapkan. Oleh karena itu, konsep dasar *self-compassion* yang berfokus pada welas asih terhadap diri sendiri dinilai sangat membantu dalam menurunkan tingkat distress yang berkaitan dengan citra tubuh, karena memungkinkan individu untuk bersikap lebih menerima, rileks, dan tidak terlalu keras terhadap diri sendiri terutama ketika berusaha mengikuti standar estetika tubuh ideal (Toole & Craighead, 2016)

Selain self-compassion, faktor kepribadian lain yang turut memengaruhi pembentukan citra tubuh pada individu adalah harga diri. Sejumlah penelitian menunjukkan adanya korelasi yang signifikan antara harga diri dan citra tubuh Misalnya, penelitian oleh (Shabira & Uyun, 2023) yang menemukan nilai korelasi sebesar 0,196, serta studi yang dilakukan oleh (Shufiyah & Suprihatin, 2020) yang meunjukkan adanya hubungan antara harga diri dan citra tubuh pada individu siswi SMK, dengan kontribusi nilai r sebesar 0,371. Harga diri yang tinggi akan memunculkan kecenderungan individu untuk melihat dirinya dalam posisi yang baik dan menghargai penampilan fisiknya alih alih berfokus pada kekurangan ataupun memaksakan diri untuk mecapai standar yang tidak realistis, sehingga tentunya hal ini akan menghasilkan penghargaan diri yang lebih baik sehingga membentuk citra tubuh yang lebih positif.

Dengan demikian, factor kepribadian seperti *self-compassion,* harga diri, serta factor kepribadian lainnya berperan penting dalam membentuk citra tubuh positif pada individu, hal ini berkaitan dengan dorongan pribadi untuk penerimaan diri, mengurangi tekanan terhadap standar ideal tubuh, serta memperkuat penghargaan terhadap diri sendiri.

Gratitude

Gratitude atau kebersyukuran adalah bentuk emosi positif berupa ungkapan terima kasih atau sukacita individu atas apa yang diterima dan dimilikinya, termasuk tubuhnya (Bakan & Hapsari, 2022). Dengan memiliki tingkat kebersyukuran yang tinggi, individu akan lebih mengapresiasi dan fokus pada hal-hal positif yang dimiliki tubuh mereka, sehingga memperkuat penerimaan diri dan mengurangi kecenderungan untuk merasa tidak puas terhadap penampilan fisik (Shabira & Uyun, 2023). Lebih lanjut, dalam penelitiannya Homan dan Tylka (2018) juga menyebutkan bahwa tingkat kebersyukuran *(gratitude)* yang tinggi pada individu dapat berpengaruh pada pembentukan citra tubuh yang positif karena individu yang memiliki

kebersyukuran yang kuat cenderung lebih mampu menerima, merawat, dan menghargai tubuh mereka sendiri, serta tidak menggantungkan harga diri (*self-worth*) pada pendapat orang lain, melainkan pada penilaian terhadap diri mereka sendiri. Hal ini juga dikonfirmasi oleh temuan penelitian Bakan & Hapsari (2022) yang menunjukkan adanya hubungan positif antara variabel citra tubuh dan gratitude, yang berarti semakin tinggi tingkat rasa syukur seseorang, semakin baik pula citra tubuhnya. Sebaliknya, semakin rendah tingkat gratitude, maka semakin rendah pula citra tubuh yang dimiliki. Namun, di sisi lain(Bakan & Hapsari, 2022) juga menyebutkan bahwa peningkatan *gratitude* tidak selalu diikuti oleh peningkatan citra tubuh, mengingat sumbangan efektif gratitude terhadap citra tubuh hanya sebesar 18,7%.

Gender dan Karakteristik Fisik

Jenis kelamin merupakan faktor yang mempengaruhi dalam perkembangan Body Image. Hal ini didukung oleh hasil penelitian (Alidia, 2018) yang menyebutkan bahwa, terdapat perbedaan antara citra tubuh pada laki-lakidan perempuan, di manacitra tubuh pada laki-laki lebih baik dari pada citratubuh pada perempuan. Pada umumnya, Perempuan sering merasa kurang puas terhadap bentuk tubuhnya dan menjadikan sebagai stigma negatif. Lebih lanjut Cash (dalam (Denich & Ifdil, 2015) yang meneliti mengenai citra tubuh remaja perempuan juga memberikan penjelasan bahwa sekitar 40%-70% remaja perempuan tidak puas dengan dua aspek dari tubuh mereka, seperti pinggul, perut dan paha. Hal ini disebabkan letak ideal bentuk tubuh wanita diukur oleh aspek-aspek tersebut

Selain gender, pembentukan citra tubuh juga dipengaruhi oleh karakteristik fisik seperti bentuk tubuh, berat badan warna kulit, dan berbagai karakteristik bawaan lain. Pengaruh ini dijelaskan oleh (Wati & Sumarmi, 2017) yang menemukan bahwa individu remaja putri dengan karakteristik fisik overweight cenderung memiliki citra tubuh yang negatif, sedangkan individu remaja putri non overweight cenderung memiliki citra tubuh yang positif (Wati & Sumarmi, 2017). Selain itu perubahan drastic yang terjadi pada karakteristik fisik individu , contohnya ketika perubahan akibat melakukan prosedur kecantikan, mengalami kecelakaan, menderita suatu penyakit atau penyebab lainnya juga berpengaruh terhadap citra tubuh Berbagai penelitian menunjukkan ketika perubahan tersebut merupakan perubahan akibat penyebab yang diinginkan oleh individu dan menghasilkan perubahan fisik yang sesuai dengan standar pribadi seperti prosedur kecantikan (Putri et al., 2019), diet dan penyebab lainnya, maka akan memberikan dampak positif pada pembentukan citra tubuh. Hal ini dikonfimasi oleh penelitian (Syaifuddin et al., 2019) yang menunjuukan bahwa terdapat peningkatan citra tubuh kearah positif pada pasien amputasi transtibial setelah penggunakan alat bantu berupa *transtibial prosthesis*. Begitu juga pada penelitian Putri et al (2019) yang menyebutkan adanya peningkatan kepuasan terhadap tubuh dan citra tubuh ke arah yang lebih positif setelah subjek perempuan dalam penelitiannya mendapatkan prosedur kecantikan. Hal ini dikarenakan usaha perubahan karakteristik fisik (berat badan, kondisi kulit, bentuk tubuh dan berbagai karakteristik lain) yang menghasilkan perubahan penampilan yang mendekati standar pribadi dapat menumbuhkan kepercayaan diri dan berkurangnya rasa cemas terhadap bagian tubuh sehingga perasaan tersebut juga akan berdampak pada pembentukan citra tubuh yang lebih baik (Putri et al., 2019). Sebaliknya, ketika perubahan yang terjadi merupakan hal yang tidak diharapkans eperti akibat kecelakaan, menderita penyakit tertentu, atau penyebab lain yang menyebabkan perubahan fisik yang tidak sesuai dengan standar pribadi,, maka hal ini dapat menimbulkan ketidakpuasan terhadap tubuh. Hal ini sejalan dengan penelitian dari (Wahyuni, 2017) yang menyebutkan bahwa perubahan fisik akibat penyakit yang diderita subjek penelitiannya menyebabkan timbulnya perasaan takut, malu, minder dengan keadaan tubuhnya sedangkan orang lain merasa kasihan terhadap subjek. Selain itu subjek penelitian juga menunjukkan perilaku untuk menutupi kecacatan tubuhnya dan perilaku yang menunjukkan ketidakpuasan terhadap tubuhnya.

Faktor eksternal

Dukungan Keluarga

Beberapa penelitian menunjukkan adanya hubungan antara dukungan sosial keluarga dan pembentukan citra tubuh. (Sengkey, 2020) menemukan adanya korelasi yang signifikan antara dukungan keluarga dan citra tubuh pada individu remaja. Hasil serupa juga ditemukan oleh Yunalia dan Mahyuvi (2017) yang meneliti hubungan antara dukungan keluarga dan citra tubuh pada penderita kusta. Penelitian tersebut menunjukkan nilai koefisien kontingensi sebesar 0,353, yang menandakan adanya korelasi antara tingkat dukungan keluarga dan gangguan citra tubuh. Hampir setengah dari responden, yaitu sebanyak 27 orang (34,6%), tercatat mengalami tingkat dukungan keluarga yang rendah dan karena rendahnya dukungan keluarga mereka mengalami gangguan citra tubuh. Hal ini menunjukkan bahwa kehadiran dan Tingkat dukungan keluarga sangat berpengaruh terhadap pembentukan citra tubuh individu. Maka dari itu dalam pembentukan citra tubuh keluarga perlu hadir dan menunjukkan peran dalam memberikan dorongan, motivasi, serta afirmasi positif sehingga individu yang rentan membentuk citra tubuh negatif dapat membentuk citra tubuh yang positif.

Interaksi Teman sebaya

Salah satu komponen penting yang dapat memprediksi citra tubuh individu adalah interaksi mereka dengan teman sebaya. Hasil uji statistik menggunakan Chi Square dalam penelitian (Maharania et al., 2023) menunjukkan nilai p (0,000) lebih kecil dari alpha (0,05), yang artinya terdapat hubungan signifikan antara dukungan sosial teman sebaya dengan citra tubuh individu. Dengan demikian, interaksi teman sebaya tidak hanya bersifat sosial, tetapi juga berfungsi sebagai prediktor psikologis dalam perkembangan konsep diri terkait citra tubuh.

Dukungan sosial dari teman sebaya dapat berbentuk berbagai macam bantuan yang memperkuat body image positif. Menurut Sarafino dan Smith (2011), dukungan ini mencakup dukungan instrumental, seperti meminjamkan buku mengenai body image positif; dukungan informasional, berupa pemberian informasi atau saran tentang bagaimana membangun citra tubuh yang sehat; dukungan emosional, seperti memberikan penerimaan dan persahabatan terhadap individu yang mengalami ketidakpuasan terhadap tubuh mereka; serta dukungan penghargaan, melalui pujian atau penguatan positif terhadap aspek-aspek tubuh individu. Melalui bentuk-bentuk dukungan ini, teman sebaya menciptakan pengalaman sosial yang mampu memperkuat atau bahkan membentuk persepsi tubuh yang dimiliki individu.

Selain itu, kehadiran teman sebaya yang memiliki citra tubuh positif juga berperan sebagai model sosial yang dapat mempercepat adaptasi individu. Hal ini paling terlihat pada remaja terutama saat menghadapi perubahan tubuh di masa pubertas. (Setiawan, 2018) menjelaskan bahwa teman dengan body image positif dapat menjadi sumber pembelajaran sosial, membantu remaja yang mengalami ketidakpuasan terhadap tubuh mereka untuk membangun penerimaan diri. Melalui proses interaksi, pengamatan, dan imitasi terhadap teman yang memiliki persepsi tubuh positif, remaja dapat mengalami perubahan sikap yang lebih sehat terhadap tubuh mereka. Ini memperkuat asumsi bahwa interaksi teman sebaya tidak hanya berfungsi sebagai sumber dukungan emosional, tetapi juga sebagai faktor prediktif yang signifikan dalam pembentukan dan penguatan citra tubuh.

Paparan Media

Paparan media, khususnya media konvensional, memainkan peran penting dalam membentuk konsep citra tubuh ideal pada individu dengan membangun dan menyebarluaskan standar estetika fisik melalui program televisi, artikel, dan iklan. Media seringkali mempromosikan stereotipe, seperti pandangan bahwa kulit putih lebih baik daripada kulit gelap

atau bahwa tubuh yang ideal adalah tubuh yang langsing *(thin-ideal media*). *Thin-ideal media* mencakup representasi karakter perempuan bertubuh sangat kurus yang banyak ditemukan dalam majalah kebugaran, majalah mode, program televisi, hingga media sosial saat ini. Sebuah studi eksploratif dengan metode eksperimental oleh (Nagar & Virk, 2017) menunjukkan bahwa jenis konten media yang memuat gambaran tubuh kurus atau *thin-ideal media* berpengaruh signifikan terhadap pembentukan citra tubuh. Lebih lanjut, penelitian Munsch et al. (2021) menemukan bahwa setelah melihat *thin-ideal media,* suasana hati perempuan cenderung menurun dan ketidakpuasan terhadap tubuh mereka meningkat.

Saat ini, budaya komunikasi di masyarakat tengah mengalami pergeseran dari era konvensional menuju era modern, yakni dari komunikasi tatap muka ke komunikasi berbasis komputer atau *computer-mediated communication* (Utami, Lestari, & Putra, 2015). Pergeseran ini membawa perubahan signifikan dalam berbagai aspek kehidupan, termasuk dalam sumber pembentukan citra tubuh. Jika sebelumnya ketidakpuasan perempuan terhadap tubuhnya lebih banyak dipengaruhi oleh media konvensional, kini media sosial juga menjadi faktor yang berkontribusi terhadap ketidakpuasan tersebut (Perloff, 2014). Hal ini didukung oleh hasil temuan (Ayu & Supriyadi, 2019) yang menunjukkan bahwa intensitas komunikasi di media sosial Instagram memberikan kontribusi sebesar 22,4% terhadap pembentukan citra tubuh, sebagaimana ditunjukkan oleh nilai koefisien determinasi sebesar 0,224. Temuan ini memperkuat pemahaman bahwa semakin tinggi interaksi seseorang dengan konten di media sosial, semakin besar pula pengaruhnya terhadap persepsi tubuh yang dimiliki. Penelitian (Fardouly et al., 2015) juga mengungkapkan hasil yang sama dimana ia mengemukakan bahwa intensitas penggunaan media sosial juga berperan dalam memberi pengaruh pada pembentukan citra diri. (Fardouly et al., 2015) menyebutkan bahwa remaja perempuan yang menggunakan lebih banyak waktu untuk mengakses media sosial Facebook memiliki keinginan yang lebih besar untuk melakukan perubahan terhadap penampilannya. Temuan ini menegaskan bahwa media tidak hanya menjadi sumber hiburan atau informasi, tetapi juga menjadi agen sosial yang kuat dalam mempengaruhi persepsi tubuh seseorang.

KESIMPULAN

Berdasarkan tinjauan literatur, dapat disimpulkan bahwa pembentukan citra tubuh dipengaruhi oleh faktor internal (seperti kepribadian, gratitude, jenis kelamin, dan karakteristik fisik) serta faktor eksternal (seperti dukungan keluarga, interaksi teman sebaya, dan paparan media). Citra tubuh yang positif berkaitan dengan penerimaan diri dan kesejahteraan psikologis, sementara citra tubuh negatif dapat memicu masalah mental seperti kecemasan dan depresi. Untuk penelitian selanjutnya, disarankan untuk melakukan studi empiris dengan pendekatan kuantitatif atau kualitatif guna menguji lebih mendalam pengaruh faktor-faktor tersebut dalam konteks yang lebih beragam, serta mengeksplorasi intervensi berbasis self-compassion dan dukungan sosial untuk meningkatkan citra tubuh positif. Selain itu, penting untuk mempertimbangkan peran budaya dan media kontemporer dalam membentuk standar kecantikan yang lebih inklusif.

DAFTAR PUSTAKA

Albertson, E. R., Neff, K. D., & Dill-shackleford, K. E. (2015). Self-Compassion and Body Dissatisfaction in Women : A Randomized Controlled Trial of a Brief Meditation Intervention. *Mindfulness*, *6*(3), 444–454. https://doi.org/10.1007/s12671-014-0277-3

Alidia, F. (2018). Body Image Siswa Ditinjau dari Gender. *Tarabawi Jurnal Ilmu Pendidikan*, *14*(2).

Anggraheni, R. D., & Rahmandani, A. (2019). Hubungan Antara Self-Compassion dan Citra Tubuh Pada Mahasiswi. *Jurnal Empati*, *8*(1), 166–172.

Arshuha, F., & Amalia, I. (2019). Pengaruh Perbandingan Sosial dan Perfeksionisme Terhadap Body Dissatisfaction Mahasiswi Pengguna Instagram. *Jurnal Ilmiah Penelitian Psikologi: Kajian Empiris & Non-Empiris*, *5*(2).

Ayu, I. B. B., & Supriyadi. (2019). Kontribusi intensitas komunikasi di media sosial Instagram terhadap citra tubuh remaja perempuan pelajar SMA di Denpasar. *Jurnal Psikologi Udayana*, *6*(1), 109–119.

Azizah, N., & Nugraha, A. (2021). Hubungan Antara Citra Tubuh dengan Self Compassion Pada Siswa. *Journal of Innovative Counseling : Theory, Research & Practice*, *5*(2), 36–46.

Bakan, L. N., & Hapsari, E. W. (2022). Hubungan Antara Gratitude Dengan Citra Tubuh Pada Remaja Putri di Kabupaten Alor. *Jurnal Experientia*, *10*(1), 46–60.

Denich, A. U., & Ifdil, I. (2015). Konsep Kepercayaan Diri Remaja Putri. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan.*, *3*(2).

Fardouly, J. D., Diedrichs, P. C., Vartanian, L., & Halliwel, E. (2015). Social comparisons on social media, the impact of Facebook on young women's citra tubuh concerns and mood. *Body Image*, *13*. https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2014.12.002

Hidayati, F., Psi, S., & Si, M. (2018). Penguatan Karakter Kasih Sayang " Self Compassion " Melalui Pelatihan Psikodrama. *Prosiding Seminar Nasional Psikologi Unissula: Penguatan Keluarga Di Zaman Now*, 93–102.

Maharania, D. S., Hanifab, A., Hilalludin, M. H., & Nasichah. (2023). Hubungan Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Penyesuaian Diri Pada Remaja. *Jurnal Ilmu Sosial, Humaniora Dan Seni (JISHS)*, *2*(1), 46–52.

Nagar, I., & Virk, R. (2017). The struggle between the real and ideal: Impact of acute media exposure on body image of young Indian women. *SAGE Open*, *7*(1). https://doi.org/https://doi.org/10.1177/2158244017691327

Perloff, R. M. (2014). Social media effects on young women's citra tubuh concerns, theoritical perspectives an an agenda for research. *Sex Role*, *71*(11–12).

Putri, A. M., Rachmah, D. N., & Erlyani, N. (2019). Citra Tubuh Pada Dewasa Madya Yang Melakukan Operasi Plastik Estetik. *Jurnal Kognisia*, *2*(2), 1–6.

Ridwan, M., & Kusuma, H. (2018). Pengaruh Citra Tubuh , Perilaku Makan , dan Aktivitas Fisik Terhadap Indeks Massa Tubuh (IMT) pada Remaja : Studi Kasus pada SMA Negeri 12 DKI Jakarta Pengaruh Citra Tubuh , Perilaku Makan , dan Aktivitas Fisik Terhadap Indeks Massa Tubuh (IMT) pada R. *Perilaku Dan Promosi Kesehatan : Indonesian Journal of Health Promotion and Behavior*, *1*(1). https://doi.org/10.47034/ppk.v1i1.2114

Rozika, L. A., & Ramadhani, Neila. (2016). Hubungan antara Harga Diri dan Body Image dengan Online Self-Presentation pada Pengguna Instagram. *Gadjah Mada Journal Of Psychology*, *2*(3).

Sengkey, M. M. (2020). Pengaruh Dukungan Orang Tua Terhadap Pembentukan Body Image Pada Remaja Putri di Kota Manado. *Psikopedia*, *1*(1).

Setiawan, H. H. (2018). *Reintegrasi Praktek Pekerjaan Sosial Dengan Anak Yang Berkonflik dengan Hukum*. Deepublish.

Shabira, F., & Uyun, Q. (2023). Harga Diri dan Kebersyukuran Sebagai Prediktor Citra Tubuh pada Remaja Perempuan Penggemar K-pop. *Psikologika*, *28*(1), 101–114.

Shufiyah, W. S., & Suprihatin, T. (2020). *Hubungan antara Harga Diri dan Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan Citra Tubuh pada Siswi SMK " X ." 2*(November), 74–83.

Solistiawati, A. Novendawati. (2015). Hubungan Antara Citra Tubuh Dengan Harga Diri Remaja Akhir Putri (Studi Pada Mahasiswi Reguler Universitas Esa Unggul). *Jurnal Psikologi Volume 13 Nomor 1, Juni 2015, 13-20*, *13*(1).

Syaifuddin, M., Santi, M. D. M., & Utomo, P. C. (2019). Pengaruh Penggunaan Transtibal Phothesis Terhadap Citra Tubuh Pasien Pasca Amputasi Transtibial. *Jurnal Keterapian Fisik*, *4*(1), 45–50.

Toole, A. M., & Craighead, L. W. (2016). Brief self-compassion meditation training for body image distress in young adult women. *Body Image*, *19*, 104–112.

Wahyuni, V. A. (2017). *Gambaran Citra Tubuh Pada Wanita Mantan Penderita Kusta Yang Mengalami Cacat Permanen Di Dusun Sumberglagah*. Universitas Brawijaya.

Wati, D. K., & Sumarmi, S. (2017). Citra Tubuh Pada Remaja Perempuan Gemuk Dan Tidak Gemuk: Studi Cross Sectional. *Amerta Nutrition*, *1*(4), 398. https://doi.org/10.20473/amnt.v1i4.7130

Yunalia, E. M., & Mahyuvi, T. (2017). Hubungan Antara Dukungan Keluarga dengan Gangguan Citra Tubuh Pada Penderita Kusta. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, *5*(2), 1–8.