

Fenomena Selebgram, Citra Tubuh dan Perilaku Makan Pada Remaja Putri Di Yogyakarta

Celebrity phenomenon, body image and eating behavior in young women in Yogyakarta

Fera Nofiantika^{1*}, Tri Mei Khasana², Ellina Martha Artanti³

^{1,2,3}Prodi Gizi Program Sarjana, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Respati Yogyakarta

* Email: prof.nofiantika@gmail.com

Abstrak

Latar belakang: Selebgram atau selebriti instagram kerap membagikan figur tubuh ideal yang mereka miliki sehingga muncul istilah “body goals”. Remaja putri sangat mudah terpengaruh oleh bentuk tubuh selebgram yang mereka lihat di media sosial. Ketertarikan terhadap tampilan fisik tersebut dapat memicu adanya perbandingan penampilan yang dapat menyebabkan ketidakpuasan terhadap citra tubuh. Terpaan informasi yang disampaikan oleh selebgram melalui media sosial tersebut juga dapat menimbulkan masalah dalam pemilihan makanan yang menyebabkan perubahan perilaku makan seseorang. **Tujuan:** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara terpaan akun selebgram dengan citra tubuh dan perilaku makan pada remaja putri di Yogyakarta. **Metode:** Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan cross sectional. Subjek penelitian ini sebanyak 227 remaja putri berusia 15-24 tahun yang bersekolah tingkat SMA/SMK di Kota Yogyakarta. Analisis statistik yang digunakan adalah uji *chi square*. **Hasil:** Dari penelitian ini diketahui bahwa sebanyak 44,1% responden sering mendapat terpaan akun selebgram, cukup banyak responden (45,8%) yang memiliki citra tubuh yang kurang baik dan 50,7% responden memiliki perilaku makan yang kurang baik. Terdapat hubungan antara terpaan akun instagram dengan citra tubuh (*p* value 0,006) dan perilaku makan (*p* value 0,014) remaja di Kota Yogyakarta. **Kesimpulan:** Citra tubuh dan perilaku makan remaja putri di Kota Yogyakarta berkaitan dengan intensitas terpaan akun selebgram.

Kata kunci: selebgram; citra tubuh dan perilaku makan

Abstract

Background: Celebrities or celebrities on Instagram often share their ideal body figures, so the term "body goals" appears. Teenage girls are very easily influenced by the body shape of the celebrities they see on social media. Interest in physical appearance can trigger appearance comparisons that can cause dissatisfaction with body image. Exposure to information conveyed by celebrities through social media can also cause problems in food choices that cause changes in one's eating behavior. **Purpose:** This study aims to determine the relationship between exposure to celebgram accounts with body image and eating behavior in adolescent girls in Yogyakarta. **Method:** This study uses a quantitative method with a cross sectional approach. The subjects of this study were 227 young women aged 15-24 years who attended high school / vocational school in the city of Yogyakarta. Statistical analysis used is the chi square test. **Results:** From this study, it is known that 44.1% of respondents often get exposure to celebgram accounts, quite a lot of respondents (45.8%) have poor body image and 50.7% of respondents have poor eating behavior. There is a relationship between exposure to Instagram accounts with body image (*p* value 0.006) and eating behavior (*p* value 0.014) of adolescents in Yogyakarta City. **Conclusion:** Body image and eating behavior of adolescent girls in Yogyakarta City are related to the

intensity of exposure to celebrity accounts.

Keywords: celebgram; body image and eating behavior

PENDAHULUAN

Remaja merupakan individu yang mengalami pertumbuhan dan perkembangan pada berbagai aspek, diantaranya aspek fisik, aspek kognitif, dan aspek sosioemosional (Santrock, 2011). Berdasarkan aspek fisik, remaja memiliki ketertarikan terhadap tampilan fisik. Hal ini disebabkan karena terjadinya pubertas pada awal perkembangan remaja yang mengakibatkan adanya perubahan fisik. Selain aspek fisik yang sangat terlihat perubahannya, aspek penting lainnya yaitu sosioemosional. Perkembangan sosioemosional remaja dapat dipengaruhi oleh lingkungan sosialnya. Selain perubahan lingkungan sosial, terjadi juga perubahan dalam penggunaan media oleh remaja (Santrock, 2011). Remaja memanfaatkan internet, terutama media sosial untuk berinteraksi secara online dengan lingkungan sosialnya.

Salah satu media sosial yang kini tengah menjadi tren di kalangan remaja adalah instagram. Berdasarkan riset dari Cuponation hingga bulan April 2019 jumlah pengguna media sosial instagram di Indonesia mencapai 56 juta atau 20,97% dari total populasi dan menempati urutan keempat pengguna terbesar di dunia. Instagram adalah sebuah aplikasi berbagi foto dan video yang memungkinkan penggunanya untuk menggunakan filter digital, mengambil foto, dan membagikannya ke berbagai jejaring sosial termasuk instagram sendiri. Waktu yang dihabiskan oleh penggunaan media sosial instagram di Indonesia mencapai 17 jam per bulan (Stephanie, 2021). Menurut Pertiwi (2019) pengguna terbesar media sosial tersebut berusia 18-24 tahun sebanyak 37,3% yang didominasi oleh perempuan dengan persentase 19,5%.

Terdapat fenomena unik yang hanya ada dalam instagram dan tidak ada pada media sosial lainnya yaitu fenomena selebgram. Selebgram atau akronim dari selebritis dan instagram merupakan istilah yang digunakan untuk pengguna akun instagram yang terkenal di situs jejaring sosial tersebut. Tidak sedikit jumlah selebgram yang menampilkan bentuk tubuh ideal sehingga muncul istilah “body goals” yang merujuk pada instensi untuk membuat bentuk tubuh serupa dengan target yang disebut sebagai “body goals”. Remaja putri sangat mudah terpengaruh oleh bentuk tubuh selebgram yang mereka lihat di media sosial (Evans, dkk, 2013). Ketertarikan terhadap tampilan fisik tersebut dapat memicu adanya perbandingan penampilan dengan figur-figur tubuh ideal yang sering ditampilkan di media sosial. Hal ini menyebabkan adanya ketidakpuasan individu terhadap gambaran tubuhnya yang disebut dengan citra tubuh (body image) (Cobb, 2007).

Fenomena selebgram 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 (Ghaznavi & Taylor, 2015). Tingginya intensitas penggunaan media sosial tersebut membuat para remaja semakin berpotensi terpapar berbagai informasi yang mengakibatkan perubahan perilaku, salah satunya perilaku makan (Ho, Shin, & Lwin, 2017; Valkenburg, Peter, & Walther, 2016; Purwaningrum, 2008). Perubahan perilaku makan pada remaja putri disebabkan karena mereka memiliki citra tubuh yang negatif (Yusinta & Adriyanto, 2018). Remaja perempuan akan merasa lebih tidak puas terhadap citra tubuh mereka dibandingkan dengan remaja laki-laki (Santrock, 2011). Remaja yang memiliki citra tubuh

negatif cenderung memiliki perilaku makan yang tidak baik sehingga berakibat pada berbagai masalah kekurangan gizi (Kusuma & Krianto, 2018). Melihat permasalahan tersebut maka perlu penelitian mengenai fenomena selebgram, citra tubuh, dan perilaku makan pada remaja putri di Yogyakarta. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan antara terpaan akun selebgram dengan citra tubuh dan perilaku makan pada remaja putri di Yogyakarta.

METODE

Penelitian ini berjenis penelitian observasional dengan desain penelitian cross sectional. Peneliti mengamati atau mengukur variabel penelitian yaitu terpaan akun selebgram dengan penilaian durasi dan frekuensi mengunjungi akun selebgram, citra tubuh dengan formulir Multidimensional Body Self Relations Questionnaire (MBSRQ), dan perilaku makan berdasarkan formulir Eating Behavior Patterns Questionnaire (EBPQ). Penelitian ini dilaksanakan pada bulan April-Oktober 2021 di wilayah Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta.

Populasi dari penelitian ini adalah remaja berusia 15-24 tahun yang bersekolah tingkat SMA/SMK di Kota Yogyakarta yang berjumlah 26.505 jiwa. Sampel adalah sebagian dari populasi, sampel dalam penelitian ini diperoleh dengan metode non probability sampling yaitu dengan cara purposive sampling. Subjek pada penelitian ini terdaftar sebagai siswa SMA/SMK di Kota Yogyakarta yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi yaitu, 1) Usia 15 – 24 tahun; 2) Dapat berkomunikasi dengan baik; 3) Bersedia mengikuti penelitian (informed consent) sedangkan kriteria eksklusi yaitu remaja yang memiliki gangguan makan (bulimia, anoreksia) dan remaja dengan gangguan psikis. Jumlah sampel minimal yang diambil dengan jumlah populasi (N) yang diketahui, dihitung dengan menggunakan rumus (Lemeshow, 1997) sehingga diperoleh jumlah sampel minimal penelitian sebanyak 152 orang dan untuk mengantisipasi sampel yang drop out maka ditambah 10% sehingga jumlah subjek yang dibutuhkan dalam penelitian ini sebesar 167,5 orang dibulatkan menjadi 168.

Variabel bebas adalah terpaan akun selebgram sedangkan variabel terikat adalah citra tubuh dan perilaku makan pada remaja putri. Terpaan akun selebgram adalah durasi dan frekuensi remaja dalam mengunjungi dan mengonsumsi isi pesan dari akun selebgram di Instagram per hari. Citra tubuh merupakan perasaan, persepsi, serta pikiran seseorang mengenai tubuhnya (Grogan, 2006). Citra tubuh diukur menggunakan Multidimensional Body Self Relations Questionnaire (MBSRQ). Perilaku makan adalah keadaan yang menjelaskan mengenai perilaku seseorang terhadap pola makan, pemilihan makan, dan kesukaan makan. Perilaku makan diukur dengan Eating Behavior Patterns Questionnaire (EBPQ).

Instrumen penelitian yang digunakan meliputi surat pernyataan kesediaan menjadi responden (informed consent), formulir karakteristik subjek, formulir penilaian durasi dan frekuensi mengunjungi akun selebgram, formulir Multidimensional Body Self Relations Questionnaire (MBSRQ), dan formulir Eating Behavior Patterns Questionnaire (EBPQ).

Formulir Multidimensional Body Self Relations Questionnaire (MBSRQ) terdiri dari 28 pertanyaan yang valid dan reliabel (Rosalinda & Fricilla, 2015). Formulir tersebut memiliki koefisien reliabilitas sebesar 0,951 (Rosari, 2017). Sedangkan formulir Eating Behavior Patterns Questionnaire (EBPQ) memiliki nilai koefisien reliabilitas 0,85 (Schlundt, dkk, 2003). Hasil tersebut menunjukkan bahwa alat formulir Multidimensional Body Self Relations Questionnaire (MBSRQ) dan Eating Behavior Patterns Questionnaire (EBPQ)

memiliki reabilitas yang baik karena koefisien reabilitas pada formulir tersebut $\geq 0,70$ (Rosari, 2017). Analisis bivariat yang dilakukan diantaranya adalah uji Chi-square untuk melihat hubungan antara fenomena selebgram dengan citra tubuh dan perilaku makan remaja putri.

HASIL

Tabel 1. Hasil Analisis Univariat

Hasil Analisis Univariat	n	%
Kelas		
X	149	65,6
XI	42	18,6
XII	36	15,8
Asal sekolah		
MAN	11	4,8
SMK	186	81,9
SMA	30	13,3
Banyaknya IG yang diikuti		
≤ 10	173	76,2
>10	54	23,8
Kategori Selebgram		
Selebgram yang sering posting ttg kehidupannya	100	44,1
Selebgram yang sering posting ttg liburan	36	15,9
Selebgram yang sering posting ttg makanan atau diet	23	10,1
Lainnya	68	30,0
Alasan Stalking		
Sering memberikan konren lelucon	45	19,8
Sering memberikan konten edukasi	85	37,4
Suka mengikuti kegiatan sehari-hari	69	30,4
Lainnya	28	12,4
Terpaan Selebgram		
Jarang	127	55,9
Sering	100	44,1
Citra Tubuh		
Baik	123	54,2
Tidak baik	104	45,8
Perilaku makan		
Baik	112	49,3
Tidak baik	115	50,7
Total	227	100

Penelitian ini dilakukan pada 227 remaja putri yang bersekolah di Kota Yogyakarta. Dari hasil penelitian ini diketahui bahwa sebagian besar responden mengikuti kurang dari 10 akun selebgram (76,2%). Kategori selebgram yang banyak diikuti oleh responden adalah selebgram yang sering memposting kehidupan sehari-harinya (44,1%). Tidak banyak responden yang sengaja mengikuti akun selebgram yang sering memposting makanan atau diet yang sedang diikutinya (10,1%). Berdasar hasil penelitian juga diketahui

bahwa sebagian besar responden menghabiskan waktu lebih dari 20 menit untuk mengakses akun selebgram.

Proporsi responden yang mendapat terpaan akun selebgram di penelitian ini selisihnya tidak terlalu besar, yaitu 55,9% jarang mendapat terpaan selebgram dan 44,1% sering mendapat terpaan selebgram. Dari penelitian ini diketahui bahwa cukup banyak responden yang memiliki citra tubuh yang kurang baik, yaitu 45,8%. Selain itu, hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa perilaku makan yang kurang baik pada responden masih cukup tinggi, yaitu 50,7%. Lebih banyak responden yang memiliki perilaku makan kurang baik dibanding responden yang memiliki perilaku makan baik.

Tabel 2. Hubungan Terpaan Selebgram dengan Citra Tubuh

Terpaan Selebgram	Citra Tubuh				Total		p-value
	Baik		Tidak baik		n	%	
	n	%	n	%			
Jarang	58	25,6	69	30,4	127	55,9	0,006
Sering	65	28,6	35	45,8	100	44,1	
Total	123	54,2	104	45,8	227	100	

Tabel 3. Hubungan Terpaan Selebgram dengan Perilaku Makan

Terpaan Selebgram	Perilaku Makan				Total		p-value
	Baik		Tidak baik		n	%	
	n	%	n	%			
Jarang	53	23,3	74	32,6	127	55,9	0,014
Sering	59	26,0	41	18,1	100	44,1	
Total	112	49,3	115	50,7	227	100	

Dari uji hubungan antara dua variabel dengan uji *Chi square* pada Tabel 4.2 diketahui bahwa terdapat hubungan antara terpaan akun selebgram dengan citra tubuh dengan *p value* 0,006. Data pada tabel 4.3 juga menunjukkan adanya hubungan antara terpaan akun selebgram dengan perilaku makan dengan *p value* 0,014.

PEMBAHASAN

Remaja merupakan sekelompok anggota masyarakat yang sedang mengalami masa pertumbuhan dan perkembangan pada aspek fisik, emosional maupun kognitif (Santrock, 2011). Fase pubertas yang sedang dialami oleh remaja membuat remaja sangat memperhatikan penampilan sehari-hari, termasuk memperhatikan citra tubuhnya. Citra tubuh merupakan sebuah bentuk kepuasan atau ketidakpuasan seseorang pada bentuk atau gambaran tubuhnya (Cobb, 2007).

Cara berpikir remaja juga sangat dipengaruhi oleh lingkungan pergaulan sehari-hari, tidak hanya pergaulan di dunia nyata, tetapi juga pergaulan atau interaksi yang dilakukan di dunia maya. Di masa pandemi ini ketika siswa lebih banyak menghabiskan waktu belajarnya secara daring dari rumah, interaksi remaja lebih banyak dihabiskan di dunia maya dibandingkan interaksi di dunia nyata. Di luar waktu daring mengikuti pelajaran sekolah, sebagian besar remaja menghabiskan waktunya untuk berselancar di media sosial

seperti Instagram, tiktok, twitter maupun facebook. Instagram adalah media sosial yang paling banyak dikunjungi oleh remaja putri. Di Instagram, pengguna dapat membagikan foto atau videonya dan berinteraksi dengan pengikutnya. Di Instagram juga terdapat figure atau artis yang memiliki banyak follower atau pengikut. Akun artis yang memiliki banyak follower di Instagram inilah yang disebut dengan selebgram. Akun selebgram menjadi salah satu akun favorit yang dikunjungi remaja putri. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar remaja putri (44,1%) menyatakan senang mengunjungi akun selebgram yang rutin membagikan aktivitas kehidupan sehari-harinya. Selebgram sering membagikan foto atau video yang menunjukkan tubuh ideal sehingga lahirlah istilah “body goals”. Banyak remaja putri yang terobsesi untuk memiliki bentuk tubuh yang serupa dengan tubuh selebgram, fenomena ini yang kemudian disebut dengan “body goals”.

Hasil penelitian ini menunjukkan adanya hubungan antara terpaan akun selebgram dengan citra tubuh. Akan tetapi karena uji dilakukan dengan Chi square sehingga tidak bisa diketahui arah hubungan antar dua variable tersebut. Meski demikian, dari tabel 2x2 dapat diketahui bahwa pada kelompok yang sering mendapatkan terpaan akun selebgram justru memiliki citra tubuh yang lebih bagus dibandingkan dengan kelompok yang jarang mendapatkan terpaan akun selebgram. Hasil penelitian ini berbeda dengan penelitian yang pernah dilakukan sebelumnya. Hasil penelitian sebelumnya menyatakan bahwa paparan foto selebgram dengan tubuh idealnya berpengaruh pada ketidakpuasan citra tubuh pada responden. Responden merasa tidak puas pada tubuhnya karena membandingkan tubuhnya dengan tubuh selebgram yang terlihat pada akun Instagram (Brownz, 2016).

Perilaku makan sebagai suatu kebiasaan yang dilakukan seseorang dalam memilih makanan (Schlundt dkk, 2003). Menurut Notoadmojo (2007) faktor yang mempengaruhi perilaku makan meliputi pengetahuan, persepsi, sikap dan praktik terhadap makanan serta pengolahan makanan yang berhubungan dengan kebutuhan tubuh. Selain itu, perilaku makan juga dapat dipengaruhi oleh dua faktor lainnya, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal meliputi faktor fisik dan faktor psikologis. Sedangkan faktor eksternal yang dapat mempengaruhi perilaku makan yaitu budaya, ekonomi, norma sosial, pengetahuan, dan media atau periklanan (Barasi, 2007).

Salah satu media yang sedang menjadi tren di kalangan remaja yaitu media sosial Instagram. Terpaan informasi yang disampaikan oleh selebgram melalui media sosial tersebut dapat menimbulkan masalah dalam pemilihan makanan yang menyebabkan perubahan perilaku makan seseorang. Tingginya intensitas penggunaan media sosial tersebut membuat para remaja semakin berpotensi terpapar berbagai informasi yang mengakibatkan perubahan perilaku, salah satunya perilaku makan (Ho, Shin, & Lwin, 2017; Valkenburg, Peter, & Walther, 2016; Purwaningrum, 2008). Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara terpaan akun selebgram dengan perilaku makan.

Hasil penelitian ini juga menunjukkan kecenderungan kelompok remaja yang sering mendapatkan terpaan akun selebgram justru lebih banyak yang memiliki perilaku makan yang baik dibandingkan dengan kelompok yang jarang mendapat terpaan akun selebgram. Hal ini tentu berbeda dengan hipotesis penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa semakin sering mendapatkan terpaan akun selebgram akan memiliki perilaku makan yang kurang baik. Fenomena selebgram 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 (Ghaznavi & Taylor, 2015).

KESIMPULAN

Citra tubuh dan perilaku makan remaja putri di Kota Yogyakarta berkaitan dengan intensitas terpaan akun selebgram.

DAFTAR PUSTAKA

- Barasi, M.E. (2007). *At a Glance Ilmu Gizi*. Jakarta: Erlangga.
- Brown, Z., & Tiggemann, M. (2016). Attractive celebrity and peer images on Instagram: Effect on women's mood and body image. *Body Image*, 19, 37-43. doi: 10.1016/j.bodyim.2016.08.007
- Cobb, N.J. (2007). *Adolescence: Continuity, Change, and Diversity*. New York: McGraw-Hill.
- Evans, E.H., Tovée, M.J., Boothroyd, L.G., & Drewett, R.F. (2013). Body Dissatisfaction and Disordered Eating Attitudes in 7- to 11- Year-Old Girls: Testing a Sociocultural Model. *Journal Body Image*, 10:8-15.
- Ghaznavi, J & Taylor, L. D. (2015). Bones, Body Parts, and Sex Appeal: An Analysis of #thinspiration Images on Popular Social Media. *Journal Body Image*, 14:54-61.
- Grogan, S. (2006). *Body Image and Health Contemporary Perspectives*. *Health Psychology Journal*, 11(4): 523-530.
- Ho, H., Shin, W., & Lwin, M.O. (2017). Social Networking Site Use and Materialistic Values Among Youth: The Safeguarding Role of the Parent-Child Relationship and Self-Regylation. *Commucation Research*, 1-26.
- Kusuma, Muhammad Ridwan Hadi & Krianto, Tri. (2018). Pengaruh Citra Tubuh, Perilaku Makan, dan Aktivitas Fisik Terhadap Indeks Masa Tubuh (IMT) pada Remaja: Studi Kasus pada SMA Negeri 12 DKI Jakarta. *Jurnal Perilaku dan Promosi Kesehatan*, 1(1):23-31.
- Notoatmodjo, S. (2007). *Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Pertiwi, Wahyunanda Kusuma. (2019). *Sebanyak Inikah Jumlah Pengguna Instagram*. Kompas.com, 23 Desember 2019.
- Purwaningrum, Nur Fadrija. (2008). *Hubungan Antara Citra Raga dengan Perilaku Makan pada Remaja Putri*. Skripsi. Surakarta: Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Rosalinda, Irma & Fricilla, Naomi. (2015). Fear of Negative Appearance Evaluation Terhadap Citra Tubuh Wanita. *Jurnal Penelitian dan Pengukuran Psikologi*. 4(2): 49-58.
- Rosari, Bernadeta Intan Setya. (2017). *Hubungan antara Body Image dan Kecenderungan Impulse Buying pada Wanita Bekerja*. Skripsi. Yogyakarta: Fakultas Psikologi Universitas Sanata Dharma.
- Santrock, J.W. (2011). *Lifespan Development (13 th ed)*. New York: McGraw-Hill.
- Schlundt, D.G., Hargreavers, M.K. & Buchowski, M.S., (2003). The Eating Behavior Patterns Questionnaire Predicts dietary fat Intake in African American Women. *Journal of The American Dietetic Association*, 103:338-345.
- Stephanie, Conney. (2021). *Berapa Lama Orang Indonesia Akses Internet dan Medsos Setiap Hari?*. Kompas.com, 23 Februari 2021.
- Valkenburg, P.M., Peter, J., & Walther, J.B. (2016). Media Effects: Theory and Research. *The Annual Review of Psychology*, 315-338.

Yusinha, Alivia Norma & Adriyanto. (2018). Hubungan Antara Perilaku Makan dan Citra Tubuh dengan Status Gizi Remaja Putri Usia 15-18 Tahun. *Jurnal Amerta Nutr*, 147-154