

## PENGARUH NEGATIF STANDAR KECANTIKAN DALAM MEDIA SOSIAL TERHADAP CITRA DIRI REMAJA PEREMPUAN

Aulia Anjani Nurdin, Axara Alejendra Anjani, Radiyya Alvaro Achmad Rabbani,  
Agus Mahardika, Handoyo Prasetyo

Fakultas Hukum, Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta  
Jl. RS Fatmawati, Pondok Labu, Jakarta Selatan, Indonesia

---

### Correspondence

Email: [2210611034@mahasiswa.upnvj.ac.id](mailto:2210611034@mahasiswa.upnvj.ac.id), No. Telp:

Submitted : 10 June 2024

Accepted : 11 June 2024

Published : 20 June 2024

---

### ABSTRAK

Tujuan penelitian ini yaitu untuk menganalisis faktor-faktor yang menyebabkan adanya pengaruh standar kecantikan dalam media sosial yang dapat mempengaruhi citra diri remaja di Indonesia serta regulasi yang dapat dilakukan untuk mencegah adanya pengaruh standar kecantikan dalam Media Sosial. Metode penelitian yang digunakan dalam artikel ini adalah metode penelitian normatif yang berfokus pada analisis dan interpretasi hukum yang berlaku, serta memberikan penilaian terhadap hukum tersebut. Dalam metode ini, peneliti mempelajari dan menganalisis isi hukum yang berlaku, serta menginterpretasikan makna dan implikasinya. *Normative legal research* juga melibatkan analisis dan evaluasi hukum yang berlaku, serta memberikan model teoritis terhadap praktek hukum. Metode ini juga melibatkan analisis sosiologis dan hermeneutik untuk memahami bagaimana hukum berfungsi dalam masyarakat dan bagaimana masyarakat memahami hukum. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penggunaan media sosial dapat berdampak negatif pada citra diri remaja perempuan, terutama jika mereka terpapar dengan standar kecantikan yang tidak realistis. Remaja perempuan yang terpapar dengan standar kecantikan tersebut cenderung mengalami gangguan kecemasan dan depresi.

**Kata kunci:** Pencegahan; Standar Kecantikan; Media Sosial; Citra Diri Remaja

### Pendahuluan

Di zaman modern ini, kemajuan teknologi dan penetrasi media sosial yang luas interaksi antar remaja tidak lagi terbatas pada lingkungan fisik mereka, tetapi juga meluas ke media sosial. media sosial adalah medium di internet yang memungkinkan pengguna merepresentasikan dirinya maupun berinteraksi, bekerja sama, berbagi, berkomunikasi dengan pengguna lain membentuk ikatan sosial secara virtual (Nasrullah, 2015). Jadi dapat diartikan media sosial memfasilitasi berbagai aktivitas seperti berbagi informasi, berkomunikasi, berkolaborasi, dan membentuk ikatan sosial di antara pengguna. Ini menunjukkan bahwa media sosial tidak hanya sebagai alat untuk berkomunikasi, tetapi juga sebagai wadah untuk membangun hubungan sosial dan kolaboratif dalam ranah virtual. Hal ini juga membuka peluang untuk terjadinya kejahatan dalam media sosial, salah satu kejahatan yang sangat sering dilakukan dalam dunia maya adalah *cyber bullying*, perilaku *cyber bullying* merupakan salah satu bentuk perilaku agresi. Agresi merupakan perilaku yang dengan sengaja ingin menyakiti orang lain baik secara fisik maupun psikologis.<sup>2</sup> Jadi, dapat diartikan *cyber bullying* merupakan bentuk agresi yang melibatkan transmisi pesan elektronik, baik berupa tulisan, visual, gambar, video, atau komunikasi oral, dengan niat disengaja untuk menyakiti, menyiksa, atau mengintimidasi seseorang, menjadikannya salah satu bentuk perilaku agresi yang dapat merugikan secara fisik maupun psikologis (Andrea, 2019).

Interaksi sosial di dunia maya cukup dapat mempengaruhi citra diri seseorang yang ingin menunjukkan jati dirinya melalui foto yang diposting di media sosial, Citra diri adalah sikap atau cara pandang seseorang terhadap tubuhnya secara sadar dan tidak sadar. Sikap ini mencakup persepsi dan perasaan tentang ukuran, bentuk, fungsi penampilan dan potensi tubuh

saat ini dan masa lalu yang secara berkesinambungan di modifikasi dengan pengalaman baru setiap individu<sup>3</sup>. Jadi, Citra diri adalah persepsi atau pandangan seseorang terhadap tubuhnya, baik secara sadar maupun tidak sadar. Hal ini mencakup penilaian terhadap penampilan fisik, kemampuan, dan nilai-nilai pribadi. Citra diri dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor termasuk pengalaman pribadi, norma sosial, budaya, dan interaksi dengan lingkungan sekitar (Dianingtyas, 2018).

Salah satu aspek yang semakin memperumit permasalahan *cyber bullying* ini adalah pengaruh yang dimiliki oleh standar kecantikan yang diperlihatkan melalui media sosial. Platform-platform seperti *Instagram*, *Facebook*, dan *Tiktok* memperlihatkan gambar-gambar yang seringkali diatur sedemikian rupa untuk menampilkan citra yang sempurna dan tidak realistis tentang kecantikan. Remaja, yang sedang dalam masa pencarian identitas dan membangun citra diri, secara terus-menerus terpapar oleh gambar-gambar tersebut dan merasa terbebani untuk mencapai standar kecantikan yang ditetapkan. Standar kecantikan yang diperlihatkan melalui media sosial juga dapat menjadi alat untuk melakukan intimidasi. Remaja yang dianggap tidak memenuhi standar kecantikan yang ditetapkan oleh media sosial mungkin menjadi sasaran bullying online. Mereka bisa diejek, dilecehkan, atau dikritik secara tidak adil berdasarkan penampilan fisik mereka, yang secara signifikan dapat merusak citra diri mereka. Dengan demikian, pengaruh yang dimiliki oleh standar kecantikan media sosial terhadap citra diri remaja tidak hanya mempengaruhi persepsi diri mereka sendiri, tetapi juga meningkatkan risiko mereka menjadi korban cyberbullying di dalam dunia maya. Oleh karena itu, pemahaman yang mendalam tentang hubungan antara standar kecantikan media sosial dan *cyber bullying* sangat penting untuk mengembangkan strategi perlindungan dan pencegahan yang efektif bagi remaja dalam lingkungan digital saat ini.

Menurut survei yang dilakukan perusahaan kecantikan global, *Coty Rimmel* baru-baru ini menemukan bahwa seperempat perempuan berusia antara 16 dan 25 telah mengalami beauty *cyber bullying*. Survei ini dilakukan Coty pada 11.000 perempuan di 10 negara internasional. Penelitian ini juga menemukan bahwa 115 juta gambar di media sosial dihapus setiap tahun sebagai akibat dari beauty bullying dalam dunia *cyber*. Hal ini dipicu karena seseorang diganggu tentang penampilan mereka melalui komentar negatif atau kasar di media sosial (Meita, 2019).

Pandangan masyarakat tentang konsep kecantikan atau stereotip ini pun tidak akan terlepas dari ekspos media. Media menggambarkan standar kecantikan dengan cara pandang yang provokatif dengan secara konstan mendeskripsikan konsep kecantikan yang ideal. Artian ideal ini merujuk pada salah satu pernyataan dari Muzayin Nazaruddin dalam Marlianti (2012:69) bahwa di Media Jurnalisme dan budaya populer mengungkapkan konsep cantik menurut media ialah, "*cantik adalah kurus, langsing, putih, berambut lurus hitam panjang, modis, dan selalu menjaga penampilan, serta rutin melakukan perawatan tubuh agar awet muda.*" (Matlianti & Suryani, 2012).

Seiring dengan berkembangnya media sosial serta teknologi membuat standar kecantikan semakin memojokan posisi perempuan. Bahkan ditambah dengan fakta bahwa mayoritas pengguna media sosial didominasi oleh kaum perempuan. Media sosial membebaskan para penggunanya untuk bereksplorasi serta dengan bebas memposting apa saja berdasarkan apa yang ingin penggunanya perlihatkan kepada orang lain. Dengan hal ini, media sosial menjadi wadah untuk aktualisasikan diri individu karena melalui media sosial penampilan seorang individu akan mendapatkan penilaian yang bisa berupa pujian, sindiran atau hujatan.

Terdapat banyak sekali dampak dari penggunaan media sosial dan salah satunya yaitu krisis percaya diri. Sifat percaya diri ini bukan sifat bawaan atau turunan tetapi sifat percaya diri dari seorang individu diperoleh melalui pengalaman hidupnya yang ia tanamkan melalui pendidikan atau kegiatan yang ia ikuti dalam upaya guna membentuk kepercayaan dirinya.

Lamanya paparan dan penggunaan internet dan media sosial tersebut tentunya dapat memberikan dampak bagi individu, terlebih bagi kalangan remaja. Menurut Hurlock (1980) dalam (Leigh & Clark, 2018) remaja memiliki beberapa tugas perkembangan antara lain, mencapai hubungan baru dan yang lebih matang dengan teman sebaya, mencapai peran sosial, menerima keadaan tubuh, mengharapkan dan mencapai perilaku sosial yang bertanggung jawab, mencapai kemandirian emosional, mempersiapkan karir, mempersiapkan perkawinan dan keluarga, serta memperoleh seperangkat nilai dan sistem etis sebagai pegangan untuk berperilaku mengembangkan ideologi. Dalam rangka menciptakan hubungan yang lebih matang dengan teman sebaya dan lingkungan sosial, penilaian dari orang lain akan fisik diri dapat mempengaruhi citra tubuh yang dimiliki karena pada masa remaja dan dewasa awal individu memiliki (Leigh & Clark, 2018).

Dalam hukum Indonesia, peraturan perundang-undangan yang mengatur mengenai *cyber bullying* adalah Undang-Undang Nomor 11 Tahun 2008 tentang Informasi dan Transaksi Elektronik (UU ITE). Sebelum adanya UU ITE, peraturan yang sering digunakan adalah Pasal 310 ayat (1) dan (2) Kitab Undang-Undang Hukum Pidana terkait penghinaan dan pencemaran nama baik. Namun, menurut Putusan Mahkamah Konstitusi Nomor 50/PUU-VI/2008, penghinaan dan pencemaran nama baik yang diatur di dalam Pasal 310 ayat (1) dan (2) KUHP tersebut tidak dapat digunakan untuk perbuatan *cyber bullying*. Pada tahun 2016, diterbitkan peraturan baru terkait dengan ITE, Undang-Undang Nomor 19 Tahun 2016 tentang Perubahan Atas Undang-Undang Nomor 11 Tahun 2008 tentang Informasi dan Transaksi Elektronik.

Adapun berdasarkan uraian informasi di atas, penelitian ini akan mengkaji rumusan masalah berkaitan dengan faktor-faktor apa saja yang menyebabkan adanya pengaruh standar kecantikan dalam Media Sosial yang dapat mempengaruhi citra diri remaja, serta bagaimana regulasi yang dapat dilakukan untuk mencegah adanya pengaruh standar kecantikan dalam Media Sosial.

## Literature Review

Destia Ramahardhila (2022) berjudul “DAMPAK BODY SHAMING PADA CITRA DIRI REMAJA PEREMPUAN AKHIR”

<https://www.jurnal.ideaspublishing.co.id/index.php/ideas/article/view/952>

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Dampak Body Shaming Pada Citra Diri Remaja Perempuan Akhir

## Metode Penelitian

Pada penelitian ini, penulis menggunakan metode penelitian deskriptif yang dilakukan dengan cara mengumpulkan data dari berbagai sumber. Metode penelitian ini digunakan untuk menggambarkan suatu objek atau subjek yang diteliti secara mendalam dan meluas. Dalam penelitian kali ini, penulis meneliti tentang *cyber bullying* mengenai “Pengaruh Standar Kecantikan Dalam Media Sosial Terhadap Citra Diri Remaja Perempuan”, dan pada penelitian ini penulis menggunakan pendekatan kualitatif. Pendekatan ini bertujuan untuk memahami tentang *cyber bullying* dan pengaruh terhadap standar kecantikan pada remaja perempuan.

Sumber data yang digunakan oleh penulis adalah sumber data sekunder. Data Sekunder merupakan data penelitian yang diperoleh peneliti secara tidak langsung melalui media perantara (diperoleh dan dicatat oleh pihak lain). Data sekunder umumnya berupa bukti, catatan atau laporan historis yang telah tersusun dalam arsip (data dokumenter) yang dipublikasikan dan yang tidak dipublikasikan. Metode penelitian yang umumnya menggunakan data sekunder adalah penelitian arsip (archival research) yang memuat kejadian masa lalu (historis).

## Hasil dan Pembahasan

## **Faktor-faktor apa saja yang menyebabkan adanya pengaruh standar kecantikan dalam Media Sosial yang dapat mempengaruhi citra diri remaja?**

Berisi Pengaruh media sosial terhadap persepsi diri dan pembentukan identitas adalah topik yang kompleks dan dapat memunculkan hasil yang beragam tergantung pada konteks dan individu yang terlibat dari sisi pengaruh positif berdampak pada penguatan identitas dan pemberdayaan individu. Media sosial dapat memperkuat identitas seseorang dengan memberikan platform untuk menyuarakan nilai-nilai, minat, dan kepercayaan mereka. Media sosial dapat meningkatkan rasa kemandirian dan kepercayaan diri dengan memberikan kesempatan untuk berbagi prestasi, pengalaman, dan aspirasi.

Selain memiliki dampak positif, tentunya media sosial juga memiliki pengaruh negatif dalam membentuk persepsi dan identitas diri. Salah satunya yaitu adanya *Body Image* dan *Self-Esteem* media sosial seringkali menampilkan standar kecantikan dan gaya hidup tertentu yang dapat mempengaruhi persepsi diri dan menimbulkan tekanan terhadap penampilan fisik, terutama bagi remaja. Selain itu, adanya komparasi sosial yang menyebabkan pengguna media sosial cenderung membandingkan diri mereka dengan orang lain, yang dapat menyebabkan perasaan tidak memadai atau cemburu (Regita et al., 2024).

Perempuan memandang tubuh mereka dengan cara yang jauh lebih negatif daripada laki-laki (Rieke, et al, 2016). Mereka juga memiliki perbedaan yang besar antara citra tubuh yang dirasakan dan tipe tubuh mereka yang sebenarnya. Mereka sering membandingkan tubuh mereka dengan perempuan lain. Mereka mudah merasa bahwa penampilannya tidak cukup cantik sehingga mempengaruhi citra tubuhnya. Ini dapat disebabkan oleh kekurangan-kekurangan yang dimiliki pada tubuhnya.

Martin dan Peters (2005, dalam Rieke, et al, 2016) menemukan bahwa wanita yang sedang menempuh kuliah secara sadar membandingkan diri mereka dengan teman-temannya yang lebih menarik, yang kemudian menyebabkan ketidakpuasan citra tubuh. Perbandingan ini lebih sering terjadi pada perempuan yang sudah memiliki citra tubuh yang lebih rendah. Perempuan lebih cenderung membandingkan diri mereka dengan teman-teman mereka yang berada di fase yang sama daripada dengan keluarga mereka. Oleh karena itu, perempuan yang merasa malu terhadap kondisi tubuh mereka mencoba melakukan usaha-usaha untuk mengubah penampilan fisiknya dan meningkatkan citra tubuhnya (Musyarifani, 2022).

Terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi perkembangan body image seseorang menurut (Cash & Pruzinsky, 2002) yaitu:

### 1) Sosialisasi Budaya (*Cultural Socialization*)

Sosialisasi budaya mempengaruhi body image, dikarenakan di dalam budaya terdapat standar atau harapan mengenai penampilan seseorang. Sebagaimana diinternalisasi oleh individu, nilai-nilai budaya ini menumbuhkan sikap-sikap dasar tubuh, yang membuat mereka cenderung untuk menafsirkan dan bereaksi terhadap peristiwa-peristiwa kehidupan dengan cara-cara tertentu.

### 2) Pengalaman Interpersonal (*Interpersonal Experiences*)

Sosialisasi tentang makna tubuh seseorang melibatkan lebih dari sekadar pesan berbasis budaya dan media. Harapan, pendapat, dan komunikasi verbal dan nonverbal disampaikan dalam interaksi dengan anggota keluarga, teman dan teman sebaya lainnya, dan bahkan orang asing.

Menurut (Masitah, dkk. 2018) persepsi body image dipengaruhi oleh peran orang tua yang menjadikan individu lebih cepat terpengaruh.

### 3) Karakteristik fisik (*Physical Characteristics*)

Pengembangan *body image* tentu dipengaruhi oleh karakteristik fisik aktual seseorang. Tapi kurang dihargai adalah sifat tubuh manusia dari lahir sampai mati tubuh terus berubah. Perubahan kompetensi fisik dan penampilan sangat dramatis selama masa muda. Namun, bukan satu-satunya faktor fisik yang mempengaruhi pembentukan *body image* (Indah, 2020).

Media sosial instagram adalah salah satu alat atau perantara modern yang digunakan oleh seseorang untuk berinteraksi dan berkomunikasi tanpa adanya hambatan dan penghalang seperti batasan usia, jenis pekerjaan, dan batasan negara. Hal inilah yang menjadi daya tarik remaja dalam menggunakan instagram karena tidak terbatas dengan apapun (Sari, 2019). Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Nasiha (2017) dengan hasil ada pengaruh penggunaan instagram terhadap *body image*.

Pengaruh media sosial dalam membentuk persepsi tubuh individu Penelitian yang diterbitkan dalam *jurnal Psikologi Kesehatan di Indonesia* mengkonfirmasi hal ini. Studi tersebut menunjukkan bahwa penggunaan media sosial yang intens, terutama *platform* berbagi foto, dapat meningkatkan perasaan ketidakpuasan terhadap penampilan fisik dan mempengaruhi *body image* negatif pada individu, khususnya di kalangan remaja. Dengan begitu banyaknya perbandingan sosial yang dapat diakses melalui media sosial, individu cenderung lebih banyak membandingkan diri mereka dengan orang lain, yang dapat berdampak negatif pada citra tubuh mereka. Oleh karena itu, penting bagi individu untuk mengembangkan literasi media sosial yang sehat dan kritis, serta membatasi paparan terhadap gambar-gambar yang dapat mempengaruhi *body image*.

### **Bagaimana Regulasi yang dapat dilakukan untuk mencegah adanya pengaruh standar kecantikan dalam media sosial**

Berdasarkan rumusan masalah sebelumnya dapat kita ketahui Media sosial memengaruhi citra diri remaja perempuan secara kompleks. Meskipun memberikan platform untuk ekspresi diri, paparan terhadap standar kecantikan yang tidak realistis dapat menyebabkan ketidakpuasan tubuh dan *body image* negatif. Faktor-faktor seperti sosialisasi budaya, pengalaman interpersonal, dan karakteristik fisik berperan dalam pembentukan *body image*. Penggunaan intensif media sosial, khususnya Instagram, telah terbukti meningkatkan perasaan ketidakpuasan tubuh. Penting bagi individu untuk mengembangkan literasi media sosial yang sehat dan membatasi paparan terhadap konten yang merugikan untuk mendukung pembentukan identitas yang positif.

Untuk itu penting menemukan Bagaimana Regulasi yang dapat dilakukan untuk mencegah adanya pengaruh standar kecantikan dalam media sosial, langkah pertama yang dapat dilakukan adalah dengan literasi media , literasi media adalah bagaimana seseorang berfikir secara kritis bagaimana media tersebut dibuat, dikonstruksi dan digunakan untuk banyak orang. Apakah media itu benar-benar murni untuk berkomunikasi atau hanya untuk kepentingan lain. Literasi media pun dapat membuat seseorang melek atau peka terhadap hal kecil yang ada disekitar kita (Muhammad & Bkti, 2019), jadi dapat dikatakan literasi media untuk menambah tingkat kewaspadaan mereka, Pemerintah, sekolah, dan organisasi non-profit dapat bekerja sama untuk mengembangkan program literasi media yang mengajarkan remaja perempuan cara memahami dan menganalisis konten media sosial secara kritis. Integrasikan literasi digital dan pendidikan tentang citra tubuh ke dalam kurikulum sekolah untuk meningkatkan kesadaran siswa sejak dini. Program ini dapat mencakup pelatihan tentang bagaimana standar kecantikan diciptakan dan dipromosikan, serta dampaknya terhadap citra diri.

Selain untuk menambah tingkat kewaspadaan untuk diri sendiri penting untuk mengedepankan sikap saling menghormati, berbicara dengan sopan, dan menggunakan media sosial dengan bertanggung jawab. Selain itu, perlu ada tindakan dari platform media sosial dan

masyarakat secara luas untuk mengatasi masalah pelecehan sosial dan menciptakan lingkungan online yang lebih aman dan inklusif (Refika & Elfira, 2023). Jadi Platform media sosial seperti Instagram, TikTok, dan YouTube perlu memperkuat regulasi terkait konten yang mempromosikan standar kecantikan yang tidak realistis. Ini dapat mencakup penghapusan atau penandaan konten yang dianggap merugikan, serta Memastikan transparansi dalam algoritma yang digunakan sehingga pengguna memahami bagaimana konten yang mereka lihat dipilih dan diprioritaskan, dan Menggunakan teknologi untuk menandai atau memfilter konten yang telah diedit secara berlebihan atau yang mempromosikan standar kecantikan yang tidak realistis.

Dengan adanya sistem filter atau bisa disebut dengan penyaringan kemungkinan besar pengaruh standar kecantikan dalam Media Sosial berkurang, kegiatan ini harus terus didampingi dengan pihak-pihak terkait dengan kata lain, Mendorong influencer dan selebriti untuk mempromosikan citra tubuh yang sehat dan realistis. Platform dapat memberikan insentif kepada mereka yang mematuhi pedoman ini.

sebagai sesama pengguna media sosial kita juga harus mampu menyediakan tempat dukungan sosial atau psikologis kepada mereka, Dukungan sosial adalah informasi atau umpan balik dari orang lain serta masyarakat menghargai, mencintai, menghormati, terlibat dan peduli terhadap komunikasi yang baik (Rida & Abdul, 2022). Semua yang memiliki tingkat dukungan sosial yang tinggi akan merasakannya dipedulikan, dicintai dan disayangi, hal ini dapat menimbulkan rasa percaya diri serta membuat individu merasa dihargai. Individu yang sangat percaya diri akan berada dalam lingkungan sosial yang mendukung. Jika dukungan sosial dalam lingkungan pribadi meningkat maka akan menyebabkan peningkatan rasa percaya diri (Rida & Abdul, 2022). Kegiatan ini bisa dilakukan dengan Membentuk komunitas online yang mendukung citra tubuh positif dan memberikan dukungan kepada mereka yang terpengaruh oleh standar kecantikan yang tidak realistis.

Dapat kita mengerti Regulasi media sosial penting untuk melindungi remaja perempuan dari dampak negatif standar kecantikan yang tidak realistis. Literasi media membantu mereka memahami konten secara kritis, sementara regulasi platform media sosial membutuhkan pengawasan konten dan peningkatan transparansi. Dukungan sosial dari masyarakat juga penting untuk memberikan perlindungan terhadap dampak negatif. Melalui kombinasi langkah-langkah ini, kita dapat menciptakan lingkungan online yang lebih aman dan mendukung bagi remaja perempuan.

## Kesimpulan

Media sosial merupakan suatu alat yang dimana di dalamnya memuat banyak berbagai informasi, baik positif maupun negatif, dan banyak masyarakat juga mengunggah foto melalui media sosial terlebih lagi seorang perempuan. Perempuan banyak mengunggah foto ke media sosial untuk mengekspresikan diri mereka, akan tetapi ada beberapa perempuan yang mempunyai pendapat lain tentang mengunggah foto ke dalam media sosial tersebut dengan alasan mereka tidak percaya diri bahwa diri nya juga mempunyai body image yang baik. Faktor ini dikarenakan banyaknya wanita yang selalu membandingkan mereka dengan orang-orang di sekitarnya seperti teman, saudara, atau orang lain. Faktor lainnya, karena sosialisasi budaya dikarenakan faktor ini cukup membuat wanita tidak percaya diri karena di dalam faktor ini terdapat standar atau harapan mengenai penampilan seseorang yang membuat seseorang harus berfikir untuk menjadi individu yang sempurna, dan beberapa faktor selanjutnya seperti pengalaman interpersonal, dan karakteristik fisik.

Lalu, langkah-langkah untuk mengatasi kejadian tersebut perlu adanya peraturan atau regulasi yang mengatur tentang standar kecantikan remaja perempuan di media sosial langkah yang bisa dilakukan yaitu melakukan literasi media. Literasi media membuat para remaja perempuan dapat berfikir secara kritis dan rasional bagaimana media tersebut diciptakan,

dibuat, dan digunakan untuk banyak orang, tidak hanya remaja perempuan saja tetapi pemerintah dan sekolah juga turut serta mengaplikasikan literasi media ini kedalam programnya, dan mengajarkan agar bijak dalam memahami dan menganalisis konten yang ada dan diharapkan sekolah dapat mengintegrasikan tentang literasi media dan pendidikan tentang citra tubuh ke dalam kurikulum pembelajarannya. Selanjutnya diperlukan juga adanya tindakan dari platform terkait, untuk mengatasi masalah pelecehan sosial dan menciptakan dunia atau interaksi di dalam media sosial yang aman dan nyaman bagi penggunaannya. Media seperti *tiktok*, *instagram*, dan *youtube* juga perlu memperkuat regulasinya terkait standar kecantikan yang ada pada algoritmanya dengan adanya sistem filter pada media sosial ini diharapkan para remaja perempuan dapat memanfaatkannya dengan baik karena sistem filter ini digunakan untuk menyaring suatu media yang mungkin berisikan suatu konten negatif bagi para penggunaannya dan diharapkan para penggunanya dapat melakukan kegiatan sosial media dengan baik, aman dan nyaman serta perlunya dukungan dari para influencer dan artis selebriti terkait tentang citra tubuh yang sehat dan realistis.

## Referensi

- Andrea, pripta purnama ratri, 2019 , *cyber bullying, psychology.binus*
- Dianingtyas, 2018, “PROSES PEMBENTUKAN CITRA DIRI MELALUI MEDIA SOSIAL INSTAGRAM PADA MAHASISWA UNIVERSITAS BAKRIE”, Prodi Ilmu Komunikasi Fakultas Ekonomi dan Ilmu Sosial Universitas Bakrie
- Indah, M. (2020). *Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Body Image pada Pengguna Aktif Instagram di SMA Negeri 1 Kutacane* (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area).
- Leigh, E., & Clark, D. M. (2018). Understanding social anxiety disorder in adolescents and improving treatment outcomes: Applying the cognitive model of Clark and Wells (1995). *Clinical Child and Family Psychology Review*, 21(3), 388–414
- Marlianti, N., & Suryani, A. 2012. Representasi Tubuh Perempuan Dalam Rubrik Kecantikan di Majalah Femina Edisi Mei 2011. *Jurnal Komunikologi*. Vol.9, No.2.
- Meita, F., 2019, ‘Fimela Fest 2019:1 dari 4 Perempuan Alami Beauty Bullying di Media Sosial’ Fimela, Jakarta
- Muhammad Sulthan, S Bakti Istiyanto (2019) , MODEL LITERASI MEDIA SOSIAL BAGI MAHASISWA, *JURNAL ASPIKOM*
- Musyarrifani, N. I. (2022). Pengaruh Citra Tubuh terhadap Budaya Konsumsi pada Perempuan. *SASDAYA: Gadjah Mada Journal of Humanities*, 6(1), 67-80.
- Nasrullah, Rulli. 2015. *Media Sosial; Perspektif Komunikasi, Budaya, dan Sioteknologi*. Bandung : Simbiosis Rekatama Media
- Ramahardhila, D., & Supriyono, S. (2022). Dampak Body Shaming Pada Citra Diri Remaja Akhir Perempuan. *Ideas: Jurnal Pendidikan, Sosial, dan Budaya*, 8(3), 961-970.
- Refika Mastanora, Elfira Maya Sari (2023) , Superficial Characteristics of Women in Online Media Tiktok, , *AGENDA: Jurnal Analisis Gender dan Agama*
- Regita, E., Luthfiyyah, N., & Marsuki, N. R. (2024). Pengaruh Media Sosial Terhadap Persepsi Diri dan Pembentukan Identitas Remaja di Indonesia. *Jurnal Kajian dan Penelitian Umum*, 2(1), 46-52.
- Rida Ayu, Abdul Muhid (2022), Pentingnya Dukungan Sosial Terhadap Kepercayaan Diri Penyintas Bullying: Literature Review, *Journal ABDIMAS TEMATIK*