



**MEMAHAMI PERSEPSI CITRA TUBUH IDEAL DI
KALANGAN *EMERGING ADULT* PENGGUNA MEDIA
SOSIAL**

SKRIPSI

**Disusun untuk memenuhi persyaratan menyelesaikan Pendidikan Strata-1
Program Studi Ilmu Komunikasi Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik
Universitas Diponegoro**

Penyusun

VANIA ALYANISSA R.S

14040119130117

**PROGRAM STUDI ILMU KOMUNIKASI
FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN ILMU POLITIK
UNIVERSITAS DIPONEGORO
SEMARANG**

2023

HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,
RISET, DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS DIPONEGORO
FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN ILMU POLITIK

Jalan dr. Antonius Suryo
Kampus Universitas Diponegoro
Tembalang Semarang Kode Pos 50275
Telepon/Faksimile (024) 7495407
Laman: www.undip.ac.id
E-mail: repp@undip.ac.id

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN KARYA ILMIAH (SKRIPSITA*)

Saya yang bertandatangan dibawah ini :

1. Nama Lengkap : Vania Alyanissa R S
2. Nomor Induk Mahasiswa : 14040119130117
3. Tempat / Tanggal Lahir : Semarang, 23 November 2000
4. Departemen / Program Studi : S1 Ilmu Komunikasi
5. Alamat : Jl. Kentengsari 1a No. 12 Pedalangan, Banyumanik,
Semarang

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa karya ilmiah (Skripsi / TA) yang saya tulis berjudul :
Memahami Persepsi Citra Tubuh Ideal di Kalangan Remaja Pengguna Media Sosial

Adalah benar-benar Hasil Karya Ilmiah Tulisan Saya Sendiri, bukan hasil karya ilmiah orang lain dan juga tidak mengandung plagiasi dari sumber informasi lainnya. Hal ini diperkuat dengan hasil uji kemiripan Turnitin yang kurang dari 20 %.

Apabila dikemudian hari ternyata karya ilmiah yang saya tulis itu terbukti bukan hasil karya ilmiah saya sendiri atau hasil plagiasi karya orang lain, maka saya sanggup menerima sanksi berupa pembatalan hasil karya ilmiah saya dengan seluruh implikasinya, sebagai akibat kecurangan yang saya lakukan.

Demikianlah surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan dengan penuh kesadaran serta tanggung jawab.

Semarang, 13 Desember 2023

Mengetahui,
Dosen Pembimbing

S. Rouli Manalu, Ph.D.

Pembuat Pernyataan,

Vania Alyanissa R.S

Ketua Program Studi

S. Rouli Manalu, Ph.D.

*) Lampirkan dokumen hasil uji Turnitin yang menunjukkan uji kemiripan <20%

HALAMAN PENGESAHAN

HALAMAN PENGESAHAN

Judul Skripsi : Memahami Persepsi Citra Tubuh Ideal di Kalangan
Emerging Adult Pengguna Media Sosial

Nama Penyusun : Vania Alyanissa R.S

NIM : 14040119130117

Departemen : Ilmu Komunikasi

Dinyatakan sah sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan pendidikan Strata I

Semarang, 28 Desember 2023

Dekan

Wakil Dekan I



Prof. Dr. Drs. Hardi Warsono, MT.
NIP. 196408271990011001

Dr. Drs. Teguh Yuwono, M.Pol.Admin
NIP. 196908221994031003

Dosen Pembimbing :

1. S. Rouli Manalu, S.Sos., MCommSt., Ph.D. (.....)

2. Nurist Surayya Ulfa, S.Sos., M.Si. (.....)

Dosen Penguji Skripsi :

3. Dr. Nurul Hasfi, S.Sos., M.A. (.....)

3. S. Rouli Manalu, S.Sos., MCommSt., Ph.D. (.....)

4. Nurist Surayya Ulfa, S.Sos., M.Si. (.....)

HALAMAN MOTTO

“As you give the best of you, you will be staggered by the speed that it comes back to you.”

HALAMAN PERSEMBAHAN

Proses penyusunan skripsi melibatkan dukungan ini berbagai pihak. Oleh karena itu, dengan penuh rasa syukur, penulis ingin mempersembahkan skripsi dan berterima kasih kepada:

1. Allah SWT yang tiada hentinya memberikan rahmat, karunia, rezeki, dan petunjuk-Nya kepada kita semua dan diri peneliti sendiri.
2. Mama dan Ayah yang selalu mendukung penulis secara mental dan materiel, dan doanya dalam mendampingi peneliti ketika menyusun skripsi.
3. Mba Rouli Manalu, S.Sos., MCommSt., Ph.D dan Mba Nurist Surayya Ulfa, S.Sos., M.Si. selaku dosen pembimbing yang dengan sabar memberikan bimbingan kepada peneliti sehingga mampu menyelesaikan skripsi dengan lancar.
4. Dr. Nurul Hasfi, M.A. selaku dosen penguji atas saran beserta solusi yang sangat membantu peneliti untuk menyempurnakan penelitian ini.
5. Seluruh dosen Ilmu Komunikasi yang telah mengajarkan ilmu yang sangatberharga selama masa perkuliahan.
6. Fathia Nur Annisa yang selalu ada dan memberi semangat pada penulis untuk lulus bersama, terima kasih atas dukungan

emosional dan menjadi sahabat terbaik selama 6 tahun ini.

7. Gilbert Pastrana yang selalu suportif dalam mendukung penulis menyelesaikan skripsi, terima kasih atas dukungan emosional yang membantu penulis lebih kuat dan menjadi pendengar terbaik.
8. Teman satu bimbingan seperjuangan: Amel, Yulia, Syifa, Elysia, Lulu, Bintang, dan Josephine semoga selalu diberi kemudahan dan kelancaran pada hal yang disemogakan.
9. Vira dan teman – teman yoga yang menjadi tempat penulis untuk lebih tenang dan *mindfull*.
10. Teman – teman tennis *good darling*. Terima kasih kepada *good darling* telah menjadi tempat penulis mencurahkan isi hati.
11. Danissa, Alya, Oliv, Nadia, Nia, Bella, Mami, yang selalu menjadi tempat berbagi rasa senang dan sedih dan menjadi tempat untuk mencurahkan isi hati. Terima kasih kepada Kemdes telah menjadi teman sejak SMP yang sangat suportif.
12. Teman-teman Ilmu Komunikasi Universitas Diponegoro Angkatan 19 yang telah memberikan kisah yang berkesan di bangku kuliah.

MEMAHAMI PERSEPSI CITRA TUBUH IDEAL DI KALANGAN

EMERGING ADULT PENGGUNA MEDIA SOSIAL

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi persepsi *emerging adult* pengguna media sosial mengenai citra tubuh ideal dan bagaimana persepsi tersebut memengaruhi citra tubuh pada diri mereka sendiri. Latar belakang penelitian ini muncul dari paparan media sosial yang sering kali menggambarkan standar tubuh ideal yang tidak realistis, memicu tekanan sosial budaya terutama pada kalangan *emerging adult*. Metode penelitian yang digunakan adalah fenomenologi dengan pendekatan *Interpretative Phenomenological Analysis* (IPA), yang memungkinkan pemahaman mendalam tentang bagaimana *emerging adult* mengalami dan memaknai pengaruh media sosial terhadap citra tubuh mereka. Hasil penelitian menunjukkan bahwa preferensi tubuh *lean* dan *toned* muncul sebagai simbol kekuatan dan kebugaran, sesuai dengan norma maskulinitas dalam budaya Barat. Sementara itu, evaluasi negatif dan perbandingan diri mencerminkan ketidakpuasan tubuh, yang dipengaruhi oleh faktor lingkungan sosial seperti teman, orang tua, dan hubungan romantis. Namun, asumsi awal bahwa media sosial secara langsung menyebabkan ketidakpuasan tubuh tidak sejalan dengan hasil penelitian ini karena sikap kritis *emerging adult* terhadap konten irasional di media sosial dapat melindungi mereka dari dampak negatif. Kesadaran terhadap manipulasi gambar, pemahaman literasi media, dan konsep *body positivity* juga muncul sebagai faktor penting dalam membentuk persepsi tubuh positif. Penelitian ini memberikan pemahaman mendalam tentang bagaimana media sosial, budaya, dan lingkungan sosial berkontribusi dalam membentuk citra tubuh *emerging adult*. Temuan ini juga memberikan pemahaman mendalam tentang pentingnya penerimaan diri dan literasi media sosial dalam mengatasi tekanan citra tubuh yang tidak realistis di era digital ini.

Kata Kunci: Citra Tubuh, Ketidakpuasan Tubuh, Media Sosial, *Body Positivity*, Analisis Fenomenologi Interpretatif (IPA)

UNDERSTANDING THE PERCEPTION OF IDEAL BODY IMAGE AMONG EMERGING ADULT USING SOCIAL MEDIA

ABSTRACT

This research aims to explore the perceptions of emerging adult who use social media regarding the ideal body image and how these perceptions influence their own body image. The background of this research arises from the exposure to social media, which often portrays unrealistic standards of the ideal body, triggering socio-cultural pressures, especially among emerging adult. The research method used is phenomenology with an Interpretative Phenomenological Analysis (IPA) approach, which allows for a deep understanding of how emerging adult experience and interpret the influence of social media on their body image. The results of the research show that a preference for a lean and toned body emerges as a symbol of strength and fitness, in line with Western cultural norms of masculinity. Meanwhile, negative evaluations and self-comparisons reflect body dissatisfaction, influenced by social environmental factors such as friends, parents, and romantic relationships. However, the initial assumption that social media directly causes body dissatisfaction is not aligned with the findings of this research, as adolescents' critical attitudes towards irrational content on social media can protect them from negative impacts. Awareness of image manipulation, media literacy, and the concept of body positivity also emerge as crucial factors in shaping positive body perceptions. This research provides a deep understanding of how social media, culture, and social environments contribute to shaping the body image of emerging adult. These findings also provide a profound understanding of the importance of self-acceptance and social media literacy in overcoming unrealistic body image pressures in this digital era.

Keywords: Body Image, Body Dissatisfaction, Social Media, Body Positivity, Interpretative Phenomenological Analysis (IPA).

HALAMAN KATA PENGANTAR

Segala puji dan rasa syukur peneliti persembahkan kepada Allah SWT atas Rahmat dan karunia-Nya, peneliti mampu menyelesaikan penelitian dengan judul “**Memahami Persepsi Citra Tubuh di Kalangan *Emerging Adult* Pengguna Media Sosial**”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana persepsi citra tubuh *emerging adult* di kalangan pengguna media sosial.

Penulis berharap penelitian ini dapat berkontribusi bagi bidang ilmu komunikasi massa khususnya terkait citra tubuh. Dapat memberikan masukan kepada *emerging adult*, dan mendorong masyarakat untuk bersikap kritis terhadap informasi yang didapat. Penulis menyadari masih banyak kekurangan dalam penyusunan penelitian ini. Maka dari itu, peneliti dengan terbuka menerima kritik dan saran dari berbagai pihak sehingga dapat digunakan peneliti untuk menyempurnakan penelitian. Semoga penelitian ini dapat bermanfaat bagi akademisi dan khalayak umum.

Peneliti

Vania Alyanissa R.S

DAFTAR ISI

HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
HALAMAN MOTTO.....	iv
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	v
ABSTRAK.....	7
ABSTRACT	8
HALAMAN KATA PENGANTAR	9
DAFTAR ISI.....	10
DAFTAR GAMBAR	14
DAFTAR TABEL.....	15
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Perumusan Masalah.....	11
1.3 Tujuan Penelitian.....	12
1.4 Signifikansi Penelitian.....	13
1.4.1 Signifikansi Teoritis	13
1.4.2 Signifikansi Praktis.....	13
1.4.3 Signifikansi Sosial	14
1.5 Kerangka Pemikiran Teoritis.....	14
1.5.1 State of the Art	14
1.5.2 Paradigma Penelitian	19
1.5.3. Kerangka Teori.....	20

1.6 Asumsi Penelitian	31
1.7 Operasionalisasi Konsep	31
1.8 Metodologi Penelitian	32
1.8.1 Tipe Penelitian.....	32
1.8.2 Subjek Penelitian	33
1.8.3 Jenis dan Sumber Data	34
1.8.4 Teknik pengumpulan data	35
1.8.5 Teknik Analisis Data	35
1.8.6 Kualitas Data	36
BAB II PERKEMBANGAN PLATFORM, STANDAR KECANTIKAN, DAN PERAN <i>INFLUENCER</i>	38
2.1 Perkembangan Media Sosial di Indonesia.....	38
2.2 Standar Kecantikan Global.....	39
2.4 Peran Selebriti dan Influencer	42
2.5 Editing dan Filter Media Sosial.....	43
BAB III PERSEPSI CITRA TUBUH IDEAL DI KALANGAN <i>EMERGING ADULT</i> PENGGUNA MEDIA SOSIAL	46
3.1 Profil dan Identitas Informan	47
3.2 Deskripsi Pengalaman Informan	52
3.2.1. Informan 1	52
3.2.1.1 Pola Hidup Sehat	52
3.2.1.2 Persepsi Tubuh Ideal	53
3.2.1.3 Citra Tubuh.....	55

3.2.1.4 Media Sosial dan Konten Irasional	56
3.2.1.5 <i>Body Positivity</i>	58
3.2.2 Informan 2	59
3.2.2.1 Pola Hidup Sehat	59
3.2.2.2 Persepsi Tubuh Ideal	61
3.2.2.3 Citra Tubuh.....	62
3.2.2.3 Media Sosial dan Konten Irasional	63
3.2.2.4 <i>Body Positivity</i>	64
3.2.3 Informan 3	65
3.2.3.1 Pola Hidup Sehat	65
3.2.3.1 Persepsi Tubuh Ideal	66
3.2.3.1 Citra Tubuh.....	67
3.2.3.1 Media Sosial dan Konten Irasional	68
3.2.3.1 <i>Body Positivity</i>	69
3.2.4 Informan 4	70
3.2.4.1 Pola Hidup Sehat	70
3.2.4.1 Persepsi Tubuh Ideal	71
3.2.4.1 Citra Tubuh.....	71
3.2.4.1 Media Sosial dan Konten Irasional	73
3.2.4.1 <i>Body Positivity</i>	75
3.2.5 Informan 5	76
3.2.5.1 Pola Hidup Sehat	76
3.2.5.2 Persepsi Tubuh Ideal	77

3.2.5.3 Citra Tubuh.....	78
3.2.5.4 Media Sosial dan Konten Irasional	80
3.2.5.5 <i>Body Positivity</i>	81
BAB IV ANALISIS PERSEPSI CITRA TUBUH IDEAL DI KALANGAN	
<i>EMERGING ADULT</i> PENGGUNA MEDIA SOSIAL.....	82
4.1 Preferensi Terhadap Bentuk Tubuh Toned dan Lean.....	83
4.2 Pengalaman Interpersonal dalam Pemaknaan Citra Tubuh	85
4.3 Sikap Kritis Terhadap Konten Irasional di Media Sosial	87
4.4 <i>Body Positivity</i> dalam Perspektif Individu	90
4.5 Diskusi Teoritis Hasil Penelitian	91
4.6 Model Temuan Penelitian	100
BAB V PENUTUP	101
5.1 Simpulan.....	101
5.2 Implikasi	104
5.3 Saran	105
DAFTAR PUSTAKA	106
LAMPIRAN.....	113

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. 1.....	3
Gambar 1. 2.....	4
Gambar 1. 3.....	5
Gambar 1. 4.....	6
Gambar 1. 5.....	8
Gambar 1. 6.....	8
Gambar 1. 7.....	9
Gambar 1. 8.....	9

DAFTAR TABEL

Tabel 1. 2 Profil Informan..... 46