

KOMUNIKASI INTRAPERSONAL REMAJA BERTUBUH GEMUK DALAM UNGGAHAN MEDIA SOSIAL INSTAGRAM

INTRAPERSONAL COMMUNICATION OF FAT TEENAGER ON THE INSTAGRAM POST

Aulia Irawati¹, Dr. Lucy Pujasari Supratman, SS., M.Si²

^{1,2}Prodi S1 Ilmu Komunikasi, Fakultas Komunikasi dan Bisnis, Universitas Telkom

¹auliairawati17@gmail.com, ²doktorlucysupratman@gmail.com

Abstrak

Pada penelitian ini bertujuan untuk Untuk menjabarkan konsep diri remaja bertubuh gemuk dan menjabarkan komunikasi intrapersonal remaja bertubuh gemuk sebelum mengunggah konten tentang dirinya di media sosial instagram. Penelitian ini menggunakan teori konsep diri untuk mengetahui konsep diri yang terbentuk dari remaja bertubuh gemuk. Lalu teori yang di gunakan yaitu komunikasi intrapersonal untuk mengetahui bagaimana komunikasi yang terjadi pada remaja gemuk dalam unggahan media sosialnya. Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Subjek penelitian ini yaitu remaja akhir yang mempunyai tubuh gemuk. Informan kunci pada penelitian ini terdapat tiga remaja perempuan dan tiga remaja lelaki. Teknik pengumpulan data melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi. Teknik analisis data yang digunakan adalah model interaktif yang terdiri dari pengumpulan data, reduksi data, penyajian data dan penarikan kesimpulan. Teknik keabsahan data yang digunakan yaitu triangulasi teknik. Hasil penelitian terhadap enam remaja bertubuh gemuk menunjukkan bahwa adanya konsep diri positif dan negative pada diri mereka. Lalu komunikasi intrapersonal yang dihasilkan yaitu adanya percaya diri dalam menampilkan foto bergaya dan ada malu saat mendapat komentar negatif. Kesimpulan pada penelitian ini adanya komunikasi intrapersonal yang dilakukan remaja bertubuh gemuk dalam unggahan di media sosial instagram yang dihasilkan dari konsep diri positif dan negative. Untuk penelitian selanjutnya diharapkan semakin banyak penelitian mengenai remaja bertubuh gemuk dari aspek yang lebih luas dan pendekatan yang lain.

Kata kunci: Komunikasi Intrapersonal, Remaja Bertubuh Gemuk, Konsep Diri

Abstract

In this study aims to describe the self-concept of obese adolescents and describe intrapersonal communication of obese adolescents before uploading content about themselves on Instagram social media. This study uses the theory of self-concept to find out the self-concept that is formed from obese teenagers. Then the theory used is intrapersonal communication to find out how communication occurs in obese teenagers in social media uploads. This research is a qualitative study with a case study approach. The subjects of this study were late adolescents who had obese bodies. The key informant in this study were three teenage girls and three teenage boys. Data collection techniques through observation, interviews, and documentation. The data analysis technique used is an interactive model consisting of data collection, data reduction, data presentation and conclusion drawing. The data validity technique used is technique triangulation. The results of the study of six obese teenagers showed that there were positive and negative self-concepts in themselves. Then the resulting intrapersonal communication is the presence of confidence in displaying stylish photos and being embarrassed when getting negative comments. The conclusion of this study is the intrapersonal communication carried out by obese adolescents in uploads on Instagram social media resulting from positive and negative self-concepts. For further research, it is hoped that more research will be conducted on obese adolescents from broader aspects and other approaches.

Keyword: *Intrapersonal Communication, Obese Teenager, Self-concept*

1. Pendahuluan

Tubuh adalah bagian utama dari penampilan fisik yang merupakan cermin diri dari seseorang. Tubuh dapat dilihat dan sangat mudah dinilai oleh diri sendiri bahkan orang lain. Menurut Breakey (Fristy,2012:2), tubuh adalah representasi diri yang pertama dan paling mudah untuk dilihat. Hal tersebut mendorong seseorang termasuk remaja untuk memiliki tubuh yang ideal.

Pada umumnya memiliki tubuh yang ideal merupakan impian bagi semua orang tidak terkecuali penduduk di

Indonesia. Tetapi nyata nya tidak semua orang memiliki tubuh yang ideal, angka kegemukan penduduk Indonesia terus meningkat dari tahun ke tahun. Mengutip hasil riset kesehatan dasar kementerian kesehatan tahun 2007 dan 2010, remaja perempuan gemuk meningkat dari 23,8 persen menjadi 26,9 persen, remaja laki-laki gemuk meningkat dari 13,9 persen menjadi 16,6 persen. Kegemukan merupakan kelebihan berat badan dari ukuran normal yang sebenarnya.

Sudah bukan rahasia umum lagi jika masih banyak stigma wanita cantik atau lelaki tampan itu harus seseorang yang mempunyai tubuh kurus. Hal tersebut terus berkembang hingga menjadikan suatu stigma bahwa seseorang yang mempunyai tubuh gemuk itu adalah seseorang yang jelek dan tidak menarik. Bukan hanya stigma itu saja yang terus berkembang.

Ada satu pandangan lagi yang beranggapan bahwa seseorang yang mempunyai tubuh yang gemuk akan susah mendapat pekerjaan dan gampang berpenyakit. Dalam hal ini sebenarnya bahwa gemuk bukanlah penghalang untuk menjadi cantik dan ganteng. Dengan menghargai tubuh kita sendiri apa adanya, kita dapat bersyukur dan lebih menyadari potensi diri sendiri.

Pada saat ini orang-orang yang bertubuh gemuk banyak yang menemukan kepercayaan dirinya di dalam platform instagram hal ini tentu saja membawa perubahan positif yang terjadi pada kalangan yang mempunyai tubuh gemuk. Di instagram mereka dapat melakukan apa yang mereka inginkan dan lebih menunjukkan potensi diri mereka.

Pada sebagian orang-orang yang bertubuh gemuk mereka terbiasa mendapat perlakuan yang berbeda. Yang paling sederhana nya dari panggilan. Orang-orang gemuk sering di panggil dengan berbagai macam sebutan, mulai dari "ndut, brot, dugong" dan sebagainya. Hal ini hanya berawal sebagai candaan saja. Tetapi semakin hari bagi orang-orang pada umumnya panggilan tersebut adalah hal yang lumrah untuk di ucapkan.

Kegemukan ini erat kaitannya dengan kepercayaan diri. Kegemukan dapat mempengaruhi tingkat kepercayaan diri seseorang. Menurut Hakim (2002) "kepercayaan diri merupakan keyakinan seseorang terhadap segala kelebihan aspek yang dimilikinya dan keyakinan tersebut membuatnya merasa mampu untuk bisa mencapai berbagai tujuan di dalam hidupnya."

Salah satu faktor yang dapat mempengaruhi kepercayaan diri seseorang adalah penampilan fisik. Penampilan fisik ini sangat erat hubungannya dengan gambaran dan persepsi individu terhadap bentuk tubuhnya.

Alas an peneliti melakukan penelitian ini karena peneliti melihat banyak nya remaja yang bertubuh gemuk yang ada di sekitar peneliti. Remaja bertubuh gemuk ini memiliki kecenderungan adanya kurang kepercayaan diri. Hal ini membuat peneliti ingin melihat bagaimana konsep diri yang terbentuk pada remaja bertubuh gemuk dan bagaimana komunikasi yang terjadi pada dirinya sendiri saat mengunggah konten di media social.

Pada saat ini telah di ketahui bahwa pengguna instagram di dunia mencapai 800 juta pengguna pada 2018 menurut hasil survey WeAreSocial.net dan Hootsuite. Instagram menjadi platform media sosial dengan jumlah pengguna terbanyak ke tujuh di dunia. Instagram di Indonesia menempati urutan ke empat setelah youtube, facebook, dan whatsapp. Pengguna aktif instagram paling banyak terdapat dari Amerika Serikat yaitu sebanyak 110 juta. Lalu di Brazil pengguna aktif mencapai 57 juta pengguna. Indonesia menempati urutan ketiga dengan jumlah pengguna aktif 55 juta pengguna.

Instagram sedikit banyak telah merubah seseorang. Kepercayaan diri salah satu aspek yang ditimbulkan dengan adanya instagram. Orang-orang bertubuh gemuk dapat mempunyai kepercayaan dirinya saat di instagram.

Peneliti memilih remaja akhir karena peneliti melihat adanya proses penyesuaian dalam masa transisi di saat lulus sekolah menengah atas dengan memasuki dunia perkuliahan. Pada masa itu remaja akhir akan memulai mengubah serta memperbaiki citra diri dari sebelumnya. Perubahan citra diri ini bisa dilihat dari unggahan mereka di sosial instagram.

Selain itu alasan peneliti untuk menjadikan remaja bertubuh gemuk sebagai subjek penelitian ini dikarenakan ada faktor internal dan eksternal. Dalam faktor internal ini peneliti melihat adanya self acceptance atau penerimaan diri yang rendah. Dengan tubuh mereka yang tidak sesuai standar masyarakat pada umumnya mereka cenderung minder untuk bisa melakukan hal-hal yang mereka sukai, salah satu contohnya bidang fotografi khususnya sebagai model dalam dunia fotografi. Banyak yang tidak percaya diri dengan bentuk serta ukuran tubuh mereka dan juga ada beberapa yang mendapatkan bullying verbal.

Lalu peneliti melihat perjuangan mereka dalam menerima diri mereka. dalam hal penerimaan diri sendiri itu peneliti tertarik pada mereka yang dapat meng- upgrade soft skill dan hard skill mereka agar mereka dapat terlihat bukan hanya dari sisi bentuk dan ukuran badan saja melainkan juga dari sisi kelebihan mereka.

Alas an peneliti memilih wilayah Bandung adalah karena Bandung merupakan kota yang memiliki banyak perguruan tinggi, hal ini menyebabkan banyaknya pendatang yang berusia remaja akhir untuk melanjutkan jenjang pendidikan. Para pendatang ini mempunyai bentuk tubuh yang bervariasi, salah satunya bertubuh gemuk. Sebagai para pendatang tentunya harus melakukan penyesuaian terhadap lingkungan sekitar. Dalam penyesuaian ini, remaja bertubuh gemuk mempunyai

kemungkinan untuk di bully semakin besar. Selain itu saya selaku peneliti sering menjumpai fenomena bullying pada remaja bertubuh gemuk di lingkungan sekitar.

Pada penelitian terdahulu milik Akhmada Muhsin yang berjudul Studi Kasus Ketidakpuasan Remaja Putri Terhadap Keadaan Tubuhnya (Body Image Negative Pada Remaja Putri) pada penelitian itu akhmada memfokuskan penelitian pada ketidakpuasan remaja putri terhadap tubuhnya yang menghasilkan citra diri yang negative. Lalu pada penelitian peneliti fokus permasalahannya yaitu komunikasi intrapersonal remaja bertubuh gemuk dalam unggahan

media social instagram.

2. Kajian Teori

A. Konsep Diri

Teori ini memakai buku dari Jalaludin Rakhmat yang berjudul Psikologi Komunikasi. Teori ini digunakan untuk mengetahui bagaimana konsep diri dari seseorang.

Berpikir mengenai dirinya sendiri adalah aktivitas manusia yang tidak dapat kita hindari. Pada dasarnya, setiap manusia akan berpusat pada dirinya sendiri. Sehingga diri adalah pusat dari dunia sosial setiap manusia. Sementara, seperti yang telah kita tahu, faktor genetik memainkan sebuah peran terhadap identitas diri atau konsep diri.

Konsep diri sebagian besar didasari pada interaksi dengan orang lain yang dipelajari dimulai dengan anggota keluarga terdekat kemudian masuk ke interaksi dengan seseorang di luar keluarga.

Menurut Rakhmat (2000:100), konsep diri tidak hanya merupakan gambaran deskriptif semata, akan tetapi juga merupakan penilaian seorang individu mengenai dirinya sendiri, sehingga konsep diri merupakan sesuatu yang dipikirkan dan dirasakan oleh seorang individu.

Rakhmat mengemukakan dua komponen dari konsep diri yaitu komponen kognitif (self image) dan komponen afektif (self esteem). Komponen kognitif (self image) merupakan pengetahuan individu tentang dirinya yang mencakup pengetahuan "who am I", dimana hal ini akan memberikan gambaran sebagai pencitraan diri.

Adapun komponen afektif merupakan penilaian individu terhadap dirinya yang akan membentuk bagaimana penerimaan diri dan harga diri individu yang bersangkutan. Kesimpulan nya dari apa yang di kemukakan oleh Rakhmat yaitu konsep diri merupakan sesuatu yang dirasakan dan dipikirkan oleh seorang individu berkaitan dengan dirinya sendiri.

B. Media Sosial

Menurut Madibergh (dalam Nasrullah, 2015:11) media sosial saat ini sudah banyak digunakan dalam kehidupan sehari – hari, telepon genggam sangat identik dengan media sosial. Media sosial merupakan dunia virtual yang dimana menjadi tempat seseorang mencari informasi mengenai hal-hal yang sedang terjadi maupun menjadi tempat untuk berinteraksi dengan pengguna media sosial lainnya. Dari beberapa definisi yang sudah dikemukakan oleh beberapa tokoh, peneliti mengambil kesimpulan bahwa media sosial adalah tempat dimana pengguna dapat melakukan interaksi sosial dengan pengguna lain. Dengan menggunakan media sosial kita dapat mengetahui apa yang sedang terjadi di dunia saat ini.

C. Kegemukan

Kegemukan dari segi kesehatan merupakan salah satu penyakit salah gizi. Kegemukan ini terjadi akibat konsumsi makanan yang jauh melebihi kebutuhannya. Faktor utama penyebab kegemukan tersebut ialah kebiasaan hidup sehari-hari, seperti pola makan, aktivitas fisik, dan pola tidur yang diterapkan pada anak dan akan memicu beberapa masalah penyakit, masalah fisik, psikologis dan isolasi sosial pada anak (Arisman, 2010:55). Menurut data dari WHO tahun 2011, tingkat obesitas didunia telah meningkat lebih dari dua kali lipat sejak 1980. Sedangkan obesitas di Indonesia mengalami peningkatan mencapai tingkat yang membahayakan (Wardani, Huriyati, Mustikaningtyas, & Hastuti, 2015:32).

D. Komunikasi Intrapersonal

Teori ini memakai buku dari Suryanto yang berjudul Pengantar Ilmu Komunikasi. Teori ini digunakan untuk mengetahui Komunikasi Intrapersonal. Menurut Suryanto (2015:102) komunikasi intrapersonal adalah komunikasi dengan menggunakan bahasa atau pikiran yang terjadi di dalam diri komunikator. Komunikasi intrapersonal merupakan keterlibatan internal secara aktif dari individu dalam pemrosesan simbolik dari pesan-pesan.

Kesadaran pribadi (self awareness) memiliki beberapa elemen yang mengacu pada identitas spesifik dari individu (Fisher, 1987:134). Elemen kesadaran diri adalah konsep diri, proses menghargai diri sendiri (self Esteem), dan identitas diri yang berbeda-beda (multi selves).

Menurut Rakhmat (2000:49), komunikasi intrapersonal adalah proses pengolahan informasi. Proses ini melewati empat tahap: sensasi, persepsi, memori, dan berpikir. Dan tahap-tahap komunikasi intrapersonal yaitu sensasi, persepsi, memori, Berpikir.

E. Psikologi Komunikasi

Teori ini memakai buku dari Jalaludin Rakhmat yang berjudul Psikologi Komunikasi. Teori ini digunakan untuk mengetahui peristiwa komunikasi dengan menganalisa keadaan internal. Komunikasi sangat esensial untuk pertumbuhan kepribadian manusia. Kurangnya komunikasi akan menghambat perkembangan kepribadian. Komunikasi berkaitan erat dengan perilaku dan pengalaman kesadaran manusia. Dalam sejarah perkembangannya, komunikasi dibesarkan oleh para peneliti psikologi. Bapak Ilmu Komunikasi, Wilbur Schramm, adalah sarjana psikologi. Kurt Lewin pun ahli psikologi dinamika kelompok. Komunikasi bukan subdisiplin psikologi.

Fisher (dalam Rakhmat, 2000:8) menyebutkan empat ciri pendekatan psikologi pada komunikasi: (1) Penerimaan stimuli secara indriawi (sensory reception of stimuli); (2) Proses yang mengantarai stimuli dan respons (internal meditation of stimuli); (3) Prediksi respons (prediction of response); (4) Penguatan respons (reinforcement of responses). Psikologi komunikasi juga melihat respons yang terjadi pada masa lalu dapat meramalkan respons yang

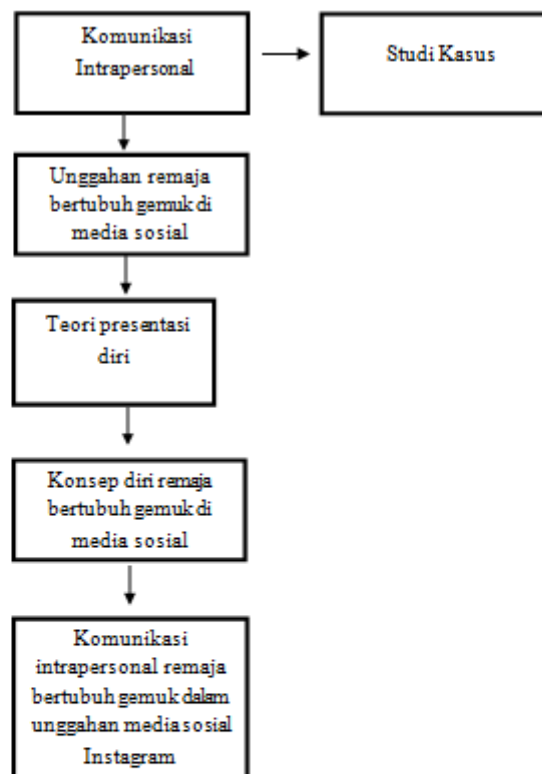
terjadi pada masa yang akan datang.

F. Teori Presentasi Diri

Teori ini memakai buku dari Morrisson yang berjudul Teori Komunikasi. Teori ini digunakan untuk mengetahui bagaimana seseorang menampilkan dirinya. Goffman (dalam Morissan, 2013:122) memulai teorinya dengan asumsi bahwa manusia harus berupaya memahami setiap peristiwa atau situasi yang tengah dihadapinya. Erving Goffman menyatakan bahwa individu, disebut aktor, mempresentasikan dirinya secara verbal maupun non verbal kepada orang lain yang berinteraksi dengannya.

Presentasi diri atau sering juga disebut manajemen impresi merupakan sebuah tindakan menampilkan diri yang dilakukan oleh setiap individu untuk mencapai sebuah citra diri yang diharapkan. Presentasi diri yang dilakukan ini bisa dilakukan oleh individu atau bisa juga dilakukan oleh kelompok individu/tim/organisasi (Boyer, Dkk, 2006:4)

Berdasarkan teori-teori tersebut, maka dapat digambarkan kerangka pemikiran pada penelitian ini adalah sebagai berikut:



Sumber: Olahan Penulis

Bagan diatas menunjukkan alur dari penelitian ini. Pertama, peneliti mencari tahu bagaimana konsep diri remaja bertubuh gemuk, selanjutnya peneliti mencocokkan unggahan dan konsep diri yang terbentuk pada remaja bertubuh gemuk, lalu peneliti menggunakan teori presentasi diri yang dirasa cocok untuk meneliti penelitian ini, fokus penelitian ini terdapat pada komunikasi intrapersonal remaja bertubuh gemuk dalam unggahan media sosial instagram.

3. Hasil Penelitian dan Pembahasan

3.1 Konsep Diri

Dari keenam narasumber yang telah diwawancara oleh peneliti dari segi citra diri mereka semua menyebutkan bahwa mereka telah mengetahui bahwa ia menerima dirinya sendiri. Mereka mengatakan hal tersebut dengan penuh percaya diri. Dari keenam narasumber telah mengetahui dan sadar bahwa mereka mempunyai tubuh gemuk.

Dari hasil wawancara kepada enam narasumber, dapat dilihat bahwa narasumber telah mencoba berdamai pada dirinya sendiri dan hal itu berhasil, maka mereka tidak lagi membenci diri mereka sendiri. Dari hal ini mereka dapat membangun rasa percaya diri pada tubuh mereka sendiri.

Setelah mereka menerima dirinya sendiri apa adanya, mereka sadar untuk merawat diri mereka agar bisa tampil dengan layak, dan merawat diri menjadi salah satu langkah untuk mencintai diri mereka sendiri.

Lalu mereka mulai menampilkan diri mereka di media sosial instagram mereka dengan percaya diri. Walaupun terkadang mereka mendapat suatu komentar negatif maupun kritik tentang bagaimana tubuh mereka, mereka menganggap hal itu sebagai latihan mental agar lebih percaya diri dan tidak memikirkan kata-kata orang lain.

Dari hasil wawancara dengan enam narasumber, dapat dilihat bahwa narasumber mempunyai beberapa faktor yang mempengaruhi harga diri mereka. faktor pertama adalah rendah diri, hal ini di pengaruhi oleh lingkungan di sekitar narasumber. Rendah diri yang terbentuk adalah tidak adanya kebanggaan terhadap tubuh dan diri sendiri. hal ini membuat narasumber menjadi mempunyai ke khawatir-an terhadap bagaimana seseorang melihat tubuh dan dirinya.

Lalu narasumber menjadi sering mengevaluasi dirinya sendiri. Hal ini berawal dari ke khawatir-an yang timbul terus menerus, dan mengakibatkan narasumber tidak puas dan mencari-cari kekurangan pada dirinya untuk segera ditutupi.

Lalu narasumber menjadi memakai topeng saat ia harus menjad seseorang yang mempunyai kepercayaan diri. Hal ini tentu saja dapat menjadi suatu beban pikiran bagi narasumber dan akan menjadikan ia mempunyai dua identitas yang berbeda tergantung situasi yang ada.

3.2 Komunikasi Intrapersonal

Komunikasi intrapersonal adalah komunikasi yang terjadi dalam diri seseorang, misalnya ketika berdoa, introspeksi diri, membayangkan sesuatu yang akan dilakukan, dan masih banyak lagi yang berhubungan dengan diri sendiri. Komunikasi intrapersonal sangat perlu untuk dilakukan sebab kita harus mengetahui diri sendiri terlebih dahulu sebelum berkomunikasi dengan orang lain.

a. Sensasi

Dari hasil wawancara dapat disimpulkan bahwa pada tahap sensasi ada beberapa faktor yang menyebabkan narasumber merasakan sesuatu setelah ia mengunggah foto di sosial media instagram. Faktor pada tahap ini dibagi dua yaitu ada faktor positif dan negatif. Pada faktor positif ada perasaan senang dalam mengunggah foto di instagram. Narasumber merasakan perasaan senang dalam mengunggah suatu foto di instagram nya karena ia dapat menjadi dirinya sendiri. Lalu pada faktor negatif narasumber merasakan sedih saat mendapatkan komentar negatif mengenai tubuhnya. Lalu hal ini membuat narasumber merasa tersinggung juga pada komentar- komentar tersebut. Narasumber juga merasakan sakit hati saat mendapatkan komentar – komentar negatif itu.

b. Persepsi

Dari hasil wawancara dapat disimpulkan bahwa pada tahap persepsi ada beberapa faktor yang menyebabkan narasumber menyimpulkan informasi dan menafsirkan pesan terhadap dirinya. Faktor yang pertama adalah pengaruh lingkungan yang tidak mendukung narasumber menjadi dirinya sendiri dan menuntut seseorang untuk mengubah bentuk badannya. Lalu faktor selanjutnya yaitu perasaan tidak bangga pada dirinya sendiri dan tidak bangga menampilkan dirinya. Hal ini tentu saja dapat membuat narasumber tidak menerima dirinya sendiri dan tidak mempunyai rasa percaya diri. Lalu faktor selanjutnya yaitu berpura-pura. Dalam hal ini narasumber menjadi bukan dirinya sendiri dan tidak melakukan apapun yang ia inginkan. Melainkan mengikuti tuntutan lingkungannya dan menjadi seseorang yang berbeda dari dirinya sendiri.

c. Memori

Dari hasil wawancara dapat di simpulkan bahwa pada tahap memori ada beberapa faktor yang menyebabkan narasumber merekam beberapa fakta tentang dirinya dan menggunakan pengetahuan itu untuk mempengaruhi perilakunya. Faktor yang pertama adalah faktor dukungan teman-teman dekat. Dukungan teman-teman dekat sangat penting untuk narasumber dalam menghadapi komentar komentar negatif maupun ejekan. Dari dukungan teman – teman dekat ini narasumber akan merasakan bahwa ia tidak sendirian menghadapi itu semua.

Lalu ada ejekan dari teman –teman. Teman – teman disini tentunya bukanlah teman dekat. Teman – teman ini berasal dari teman sekelas, teman bermain, dan teman virtual yang didapatkan dari sosial media. Ejekan dari teman – teman ini dapat menghasilkan kenangan buruk dan pada akhirnya narasumber yang mendapatkan ejekan dari teman – temannya tidak dengan mudah merasa dirinya berharga dan menerima keadaan dirinya.

d. Berpikir

Dari hasil wawancara dapat disimpulkan bahwa pada tahap berpikir ini ada beberapa faktor yang menyebabkan narasumber memikirkan kembali apakah ia telah nyaman dengan tubuhnya sendiri atau tidak. Kebebasan berekspresi menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi narasumber untuk tampil menjadi dirinya sendiri di media sosial instagramnya. Karena itu mempunyai bentuk tubuh apapun tidak boleh dibatasi kebebasan berekspresinya. Selain itu bentuk dari kebebasan berekspresi di sosial media instagram yaitu dengan menampilkan foto dengan berbagai macam gaya yang kreatif. Faktor selanjutnya adalah adanya malu saat komentar negatif menghampiri kolom komentar salah satu narasumber. Hal itu tentu saja dapat membuat yang lain terpancing dan ikut serta memberikan komentar negatif juga. Maka akan berakibat pada narasumber mulai mempunyai lebih banyak pertimbangan sebelum mengunggah foto ke instagram.

4. Kesimpulan

Berawal dari banyaknya stigma negatif yang ada pada remaja bertubuh gemuk dan hal itu dapat mempengaruhi kepercayaan dirinya. Lalu peneliti ingin mengetahui bagaimana kegiatan komunikasi intrapersonal yang terjadi pada remaja bertubuh gemuk dalam unggahan media sosial instagram. Maka peneliti menarik kesimpulan bahwa konsep diri remaja bertubuh gemuk dalam unggahannya di media sosial instagram adalah adanya kesadaran bahwa para narasumber memiliki tubuh gemuk. Hal ini tentu saja mempengaruhi citra diri nya dan harga dirinya. Komunikasi intrapersonal yang terjadi pada remaja bertubuh gemuk dalam unggahan di media sosial instagram adalah terdapat dua faktor yaitu positif dan negatif. Komunikasi intrapersonal ini mempengaruhi narasumber dalam setiap unggahannya di media social instagram.

5. Daftar Pustaka

- [1] Arisman. (2010). **Gizi Dalam Daur Kehidupan**. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran.
- [2] Hakim, T. (2002). **Mengatasi Rasa Tidak Percaya Diri**. Jakarta: Puspa Swara.
- [3] Rakhmat, J. (2000). **Psikologi Komunikasi**. Bandung: Remaja Rosda Karya.
- [4] Suryanto. 2015. **Pengantar Ilmu Komunikasi**. Bandung: Pustaka Setia
- [5] Wardani, D., Huriyati, E., Mustikaningtyas, & Hastuti, J. (2015). **Obesitas, body image, dan perasaan stres pada mahasiswa di Daerah Istimewa Yogyakarta**. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, 161-169.