



THE EFFECT OF INTENSITY OF INSTAGRAM USAGE ON BODY DISSATISFACTION IN EARLY ADULT WOMEN

PENGARUH INTENSITAS PENGGUNAAN INSTAGRAM TERHADAP BODY DISSATISFACTION PADA WANITA DEWASA AWAL

Aufi Azzahra Putri¹, Untung Subroto²

^{1,2} Program Studi Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara

E-mail: aufi.705200191@stu.untar.ac.id

ARTICLE INFO

Correspondent

Aufi Azzahra Putri
aufi.705200191@stu.untar.ac.id

Key words:

Intensity of Instagram Use, body dissatisfaction, early adult women

Website:

<https://idm.or.id/JSER/index.php/JSER>

page: 18 -

ABSTRACT

This research aims to investigate the influence of the intensity of Instagram social media usage on body dissatisfaction in early adult women. The use of Instagram can impact the beliefs and concerns related to women's appearance because content on Instagram can create unrealistic beauty standards and foster feelings of dissatisfaction with one's own body. Individuals who feel that their physical condition does not match the desired body image may experience physical dissatisfaction, leading to dissatisfaction with their body, referred to as body dissatisfaction. Participants in this study involved 307 early adult women with Instagram profiles, aged 18 to 25 years. The research employed a quantitative method, and purposive sampling was used as the sampling method. The measurement tools used included the Instagram usage intensity measurement developed by Sukmaraga (2018) and the Body Shape Questionnaire-34 (BSQ-34) by Cooper, Taylor, Cooper, and Fairburn (1987). Findings from this research indicate an influence of Instagram Usage Intensity on Body Dissatisfaction in Early Adult Women with a value of 0.137 or 13.7%. It can be interpreted that The higher the intensity of Instagram usage in early adult women, the more likely it is to generate body dissatisfaction.

Copyright © 2023 JSER. All rights reserved.

INFO ARTIKEL	ABSTRAK
<p>Koresponden</p> <p>Aufi Azzahra Putri aufi.705200191@stu.untar.ac.id</p> <p>Kata kunci: intensitas penggunaan instagram, <i>body dissatisfaction</i>, wanita dewasa awal</p> <p>Website: https://idm.or.id/JSER/index.php/JSER</p> <p>hal: 18 -</p>	<p>Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh intensitas penggunaan sosial media Instagram terhadap <i>body dissatisfaction</i> pada Wanita dewasa awal. Penggunaan instagram dapat mempengaruhi keyakinan dan kekhawatiran terkait penampilan wanita dikarenakan konten dalam Instagram dapat menciptakan standar kecantikan yang tidak realistis dan mendorong perasaan tidak puas terhadap tubuh sendiri. Individu yang merasa kondisi fisiknya tidak sesuai dengan gambaran tubuh yang diinginkan akan mengalami perasaan kurang secara fisik sehingga dapat menimbulkan rasa tidak puas pada tubuhnya yang disebut sebagai <i>body dissatisfaction</i>. Partisipan pada penelitian ini melibatkan 307 wanita dewasa awal yang memiliki profil Instagram, berusia dari 18 hingga 25 tahun. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dan Sampling purposive digunakan sebagai metode pengambilan sampel. Alat ukur yang digunakan yaitu alat ukur intensitas penggunaan <i>Instagram</i> yang dikembangkan oleh Sukmaraga (2018) dan <i>Body Shape Questionnaire-34</i> (BSQ-34) oleh Cooper, Taylor, Cooper, dan Fairburn (1987). Temuan dari penelitian ini menghasilkan adanya pengaruh Intensitas Penggunaan Instagram terhadap <i>Body Dissatisfaction</i> pada Wanita Dewasa Awal dengan nilai sebesar 0,137 atau 13,7%. Dapat diartikan bahwa semakin tinggi intensitas penggunaan instagram pada wanita dewasa awal maka akan menimbulkan <i>body dissatisfaction</i>.</p> <p style="text-align: right;"><i>Copyright © 2023 JSER. All rights reserved.</i></p>

PENDAHULUAN

Proses perkembangan individu mencakup transisi dari masa remaja ke fase awal dewasa, di mana mereka dihadapkan pada tanggung jawab baru. Pada tahap awal dewasa, diharapkan bahwa individu dapat mandiri dan bijak dalam menghadapi kehidupan dengan penuh tanggung jawab. Santrock (2012) menyatakan bahwa fase dewasa awal berlangsung pada rentang usia 18–25 tahun. Dewasa awal dikatakan memiliki kualitas tidur yang baik ketika tidur tanpa ada gangguan selama kurang lebih 7-8 jam sehari (Restu Nadya, & Linda Wati. 2023). Pertumbuhan fisik seseorang sebagai manusia mencapai puncaknya pada masa dewasa awal. Pada masa ini, individu cenderung memiliki dorongan untuk tampil menarik di depan orang lain, bertujuan menarik perhatian dari lawan jenis. Hal ini menyebabkan muncul keinginan untuk tampil baik dihadapan orang lain dalam diri seseorang. Tujuan dari keinginan ini adalah untuk menarik lawan jenis. Sejalan dengan pandangan Hurlock (1999) tentang salah satu aspek dari tugas perkembangan individu di masa dewasa, yaitu memilih pasangan hidup serta mencari pekerjaan. Papalia, dkk (2002), juga mengungkapkan ide serupa, dimana saat fase ini individu aktif mencari pasangan hidup dalam membangun hubungan yang serius (dalam Prawono, 2013).

Saat memenuhi tugas perkembangan masa dewasa, wanita terhubung dengan media sosial. Menurut Widiastuti (2016), media sosial dimanfaatkan untuk memberikan identifikasi selain sebagai alat pencarian informasi. Media sosial digunakan untuk melihat orang dari sudut pandang orang lain, mengungkap siapa, apa, dan bagaimana mereka sebenarnya.

Banyak orang, mulai dari anak-anak hingga orang dewasa, bergantung pada media sosial untuk kebutuhan sehari-hari. Tanpa batasan besar, media sosial dapat menyediakan platform untuk terhubung dengan banyak orang. Menurut Cahyono (2016), media sosial merujuk pada platform online seperti blog, jejaring sosial, forum wiki, serta dunia virtual dimana pengguna dengan mudah dapat terlibat, bertukar, serta menghasilkan informasi. Media sosial memiliki berbagai tujuan; hal ini dapat meningkatkan komunikasi antarpribadi, menawarkan pengetahuan yang tiada habisnya, dan memenuhi kebutuhan teman sebaya, dukungan sosial, dan emosional.

Saat ini, 4,76 miliar orang menggunakan media sosial secara global, atau kurang dari 60% populasi dunia (Data Reportal, 2023). Di Indonesia sendiri ada 167 juta pengguna media sosial dengan persentase sekitar 60.4% dari total populasi pada Januari 2023 (Data Reportal, 2023). Pengguna media sosial tersebar di semua platform yang ada, antara lain WhatsApp, Instagram, Pinterest, TikTok, Facebook, Twitter, dan masih banyak lagi.

Berbicara mengenai Instagram, Instagram merupakan aplikasi untuk berbagi gambar ataupun video yang telah diedit dengan filter digital yang kemudian dibagikan ke sejumlah platform media sosial, termasuk Instagram (Feroza & Misnawati, 2020). Dari sekian banyak platform, Instagram menjadi salah satu media sosial yang memungkinkan penggunaannya untuk berbagai keperluan seperti membagikan foto dan video, menambah wawasan, mencari inspirasi fashion dan gaya hidup, berbisnis, menjalin dan memperluas jejaring sosial, serta berinteraksi dengan pengguna lainnya.

Data reportal (2023) memaparkan bahwa setidaknya ada 1,628 miliar pengguna Instagram di seluruh dunia pada April 2023, angka tersebut menunjukkan bahwa 25,9% dari semua orang berusia di atas 13 tahun di seluruh dunia menggunakan Instagram saat ini. NapoleonCat (2023) mengemukakan bahwa ada 109 juta lebih pengguna Instagram di Indonesia, dengan mayoritas pengguna tersebut yaitu wanita dengan persentase sebanyak 55,9% pada bulan Juli tahun 2023. Orang berusia 18 hingga 24 tahun adalah kelompok pengguna terbesar yang berjumlah sekitar 42 juta orang dengan persentase 38,5%. Jumlah pengguna Instagram pada wanita dewasa awal di Indonesia cukup besar yaitu sekitar 22,1%, sedangkan laki-laki sekitar 16,4% (Napoleon Cat, 2023). Angka ini menunjukkan betapa signifikannya angka pengguna Instagram pada kelompok wanita dewasa awal.

Instagram saat ini dapat diakses dan dimanfaatkan secara luas oleh semua kalangan. Pengguna memanfaatkan Instagram untuk mengambil gambar, berkomunikasi dengan orang lain, dan mengetahui informasi terbaru tentang berbagai topik. Tanpa mereka sadari, Instagram mempengaruhi penggunaannya dalam beberapa cara. Di Instagram dan platform media sosial lainnya, mudah dalam menemukan berbagai gambar wanita yang tampil cantik serta memiliki tubuh sempurna. Karena wanita dewasa awal sangat sadar diri tentang penampilan fisik mereka, mereka biasanya berusaha menampilkan diri mereka sebaik mungkin. Orang yang tertarik dengan

penampilan fisik membandingkan penampilannya dengan sosok tubuh ideal yang sering diposting di media sosial, khususnya Instagram, maupun dengan orang lain di sekitarnya (Sakinah & Sumaryanti, 2020).

Lesatari (2022) mengatakan bahwa sebagian besar perempuan merasa tidak puas terhadap bentuk tubuh yang dimiliki karena ada standarisasi kecantikan yang terbentuk didalam masyarakat. Gagasan bahwa wanita yang menarik harus selalu memiliki kulit putih, tubuh langsing, dan tidak ada ketidaksempurnaan wajah. Hal ini membuat sebagian besar wanita merasa tidak puas dengan bentuk fisiknya dan membuat mereka merasa seolah-olah terus-menerus membandingkan dirinya dengan orang yang dilihatnya di Instagram tersebut (dalam Anggrainy, 2022).

Menurut Tiggemann, dkk. (2018), exposure foto yang berlebihan dari selebriti dan teman sebaya yang menarik di Instagram dapat memberikan efek negatif pada body image seseorang. Menurut Bue (2020), orang yang menggunakan Instagram untuk tujuan berbasis foto mungkin terpengaruh untuk fokus hanya pada bagian tubuh tertentu, baik bagian tersebut adalah gambar dirinya sendiri atau gambar orang lain, elemen yang tidak menarik pada foto tersebut dapat memberikan kecemasan dan keraguan dalam diri individu tersebut. Perloff (2014) dalam penelitiannya menemukan bahwa seorang wanita di masa dewasa awal yang bergantung pada media sosial dapat memengaruhi opini tentang tubuhnya. Menurut penelitian Fardouly dkk. (2018), juga memperlihatkan bahwa persepsi dan kekhawatiran terhadap daya tarik perempuan dapat dipengaruhi oleh penggunaan Instagram.

Banyak media yang menampilkan perempuan bertubuh ideal sehingga membuat para perempuan ingin mempunyai bentuk tubuh yang ideal. Kesenjangan antara standar kecantikan yang berlaku di masyarakat dengan bentuk tubuh yang dimiliki membuat banyak perempuan yang tidak puas akan bentuk tubuhnya (Hati & Soetjningsih, 2022). Di Instagram, terutama di antara pengguna influencer dan selebriti, terkadang muncul tuntutan dan tekanan untuk memiliki tubuh yang sempurna, ramping, dan berotot. Media sosial secara signifikan mempengaruhi cara perempuan memandang diri mereka sendiri.

Wanita sudah terbiasa melihat postingan gambar wanita lain yang lebih cantik serta berpenampilan sempurna di Instagram, sebuah *platform digital* yang fokus di bidang fotografi. Hal ini bisa dijadikan persyaratan untuk memenuhi standar tubuh ideal (Dewi, *et al.*, 2020). Konten ini dapat menciptakan standar kecantikan yang tidak realistis dan mendorong perasaan tidak puas terhadap tubuh sendiri. Orang yang merasa kondisi fisiknya saat ini tidak sesuai dengan gambaran tubuh yang diinginkan akan mengalami perasaan kurang secara fisik. Orang yang berada dalam keadaan seperti ini seringkali sulit menerima keadaan fisiknya apa adanya, sehingga dapat menimbulkan rasa tidak puas pada tubuhnya yang disebut sebagai *body dissatisfaction*.

Body dissatisfaction adalah ketidakpuasan tubuh mengacu pada penilaian negatif terhadap ukuran, bentuk, otot, dan berat badan seseorang, biasanya melibatkan perbedaan dalam persepsi, pikiran, dan emosi individu mengenai tubuh mereka sendiri dibandingkan dengan tubuh ideal (Grogan, 2017). Ketidakpuasan ini dapat terjadi ketika seseorang merasa tidak puas dengan berbagai aspek penampilan tubuhnya, seperti berat badan, bentuk tubuh, ukuran tubuh, tekstur kulit, atau fitur

wajah. Ketidakpuasan tubuh merupakan fenomena yang umum terjadi dan dapat mempengaruhi individu dari berbagai latar belakang dan usia.

Seperti pada penelitian sebelumnya, terdapat 6728 remaja disimpulkan telah melakukan diet atas ketidakpuasan badannya, dimana menurut penelitian tersebut gender terbesar diduduki oleh perempuan dengan jumlah 88,5% (Safitri, et.al, 2020). Selanjutnya, diikuti oleh hasil penelitian dari Kompas.com terdapat 89% wanita tidak puas atas bagian tubuh yang dimilikinya yaitu bentuk tubuh dikarenakan wanita lebih sering diberi citra diri negatif (Maimunah & Yohana, 2021). Lalu, terdapat penelitian lain dari satu universitas di Indonesia dimana perempuan memiliki persentase sebesar 82,87% mengalami body dissatisfaction daripada laki-laki (76,56%) (Hati & Soetjningsih, 2022).

Body dissatisfaction tidak hanya terjadi pada individu yang mempunyai masalah fisik yang nyata atau signifikan, tetapi juga bisa dialami oleh siapa saja, termasuk mereka yang fit dan sehat secara fisik. Body dissatisfaction juga dapat memengaruhi kehidupan sosial seseorang, membuat mereka merasa tidak nyaman serta kurang percaya diri dalam berinteraksi dengan orang lain. Penyebab body dissatisfaction dapat bervariasi, hal ini biasanya dipicu oleh berbagai faktor yaitu media massa, jenis kelamin, dan hubungan interpersonal (Cah & Pruzinsky, 2002).

Menurut Ogden (2010), dampak ketidakpuasan tubuh dapat berupa gangguan makan, kecemasan, kesedihan, dan bahkan kematian. Dampak body dissatisfaction dapat menyebabkan berbagai masalah kesehatan mental dan emosional. Standar kecantikan yang tidak realistis dan fokus yang berlebihan pada penampilan fisik dapat menyebabkan individu berusaha untuk mencapai tubuh yang ideal, bahkan jika itu berarti mengorbankan kesehatan mereka sendiri. Karena pandangan dan ketidakpuasan terhadap citra tubuh seseorang dapat menyebabkan masalah kesehatan, sudah diketahui bahwa memiliki citra tubuh yang negatif dapat berdampak pada kesejahteraan fisik dan psikologis seseorang (Burnette et al., 2017).

Ketidakpuasan tubuh dapat menjadi faktor risiko dalam mengembangkan gangguan persepsi tubuh. Individu yang tidak puas dengan penampilan fisik mereka seringkali memiliki persepsi tubuh yang menyimpang, di mana mereka melihat diri mereka secara negatif atau lebih besar daripada yang sebenarnya. Pengguna Instagram dapat terjerumus dalam mempromosikan gaya hidup yang mengedepankan untuk mencapai bentuk tubuh tertentu. Penting untuk dipahami bahwa ketidakpuasan tubuh merupakan hal yang multifaktor dan kompleks. Dalam kesimpulannya, Instagram dapat memicu ketidakpuasan tubuh melalui idealisasi tubuh, perbandingan diri dengan orang lain, filter dan pengeditan foto, dan konten terkait bentuk tubuh yang mungkin tidak sehat atau menuntut. Maka dari itu, penelitian ini mencoba menggali lebih dalam terkait pengaruh penggunaan insrogram terhadap body dissatisfaction pada Wanita dewasa awal.

METODE

Bagi Sugiyono (2018) metode kuantitatif didefinisikan menjadi metode penelitian yang berasaskan filsafat positivisme, dimanfaatkan guna mengkaji populasi maupun sampel, menghimpun data memakai instrument penelitian, analisis data yang ber sifat kuantitatif atau statistik, ini dimaksudkan guna menguji hipotesis yang sudah ditentukan. Penelitian ini menggunakan desain penelitian hubungan sebab-akibat, atau hubungan kausal. Menemukan hubungan sebab-akibat antara variabel

independen dan dependen merupakan tujuan penelitian kausal (Sugiyono, 2018). Penelitian berikut mempunyai IV (*Independent Variable*) yakni intensitas penggunaan Instagram, dan DV (*Dependent Variable*) yaitu *Body Dissatisfaction*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Gambaran Variabel Penelitian

Pada bagian ini terdapat gambaran data partisipan dari intensitas Instagram dan *body dissatisfaction*. Deskripsi data penelitian dilakukan untuk mendapatkan gambaran secara umum tentang data intensitas penggunaan Instagram dan *body dissatisfaction*. Analisa deskriptif dilakukan untuk mengetahui skor minimum maupun maksimum dan untuk mendapatkan nilai rata-rata atau mean, median, dan standar deviasi.

1. Gambaran Data Intensitas Instagram Penggunaan Instagram dan *Body Shape Questionnaire-34*

Tabel 1. Gambaran Data Intensitas Instagram Penggunaan Instagram dan *Body Shape Questionnaire-34*

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Intensitas Penggunaan Instagram	307	4	20	13.64	3.832
<i>Body Shape Questionnaire-34</i>	307	34	199	127.49	40.996
Valid N (listwise)	307				

Alat ukur intensitas Instagram yang terdiri dari 4 aitem memiliki rentang jawaban dari 1 sampai 5. Dari skala tersebut diperoleh mean hipotetik pada skor minimum 4, skor maksimum 20, dan standar deviasi 3.832, adalah sebesar 13.64.

Alat ukur *body shape questionnaire-34* yang terdiri dari 34 aitem dengan rentang skor 1 sampai 6, maka diperoleh mean hipotetik pada skor minimum 34, maksimum 199, dan standar deviasi 40.996, adalah sebesar 127.49.

2. Tabel Kategorisasi

Kategorisasi dilakukan untuk mempresentasikan distribusi skor subjek penelitian secara general, memperhatikan kecenderungan skor subjek atau mengompersasi skor antar subjek (Azwar, 2012). Peneliti melakukan kategorisasi skor menjadi tiga bagian, yaitu rendah, sedang dan tinggi. Kategorisasi didapatkan dari nilai mean dan standar deviasi.

Tabel 2. Rumus Pengkategorian

Rendah	$X < M - 1SD$
Sedang	$M - 1SD \leq X < M + 1SD$
Tinggi	$M + 1SD \leq X$

Tabel 3. Kategorisasi Intensitas Penggunaan Instagram

Tingkat Kategorisasi	Skor Pengguna	Subjek	Persentase
Rendah	< 9,33	29	9,45%
Sedang	9,33 s.d 14,67	155	50,49%
Tinggi	> 14,67	123	40,06%
Total		307	100%

Tabel 4. Kategorisasi *Body Dissatisfaction*

Tingkat Kategorisasi	Skor Pengguna	Subjek	Persentase
Rendah	< 89	68	22,15%
Sedang	98 s.d 144	68	22,15%
Tinggi	> 144	171	55,70%
Total		307	100%

Analisis Data Utama

1. Uji Normalitas

Uji normalitas ialah sebuah prosedur yang dipakai guna mengetahui apakah data berasal dari populasi terdistribusi normal maupun berada di sebaran normal. Lazimnya pengujian tersebut dimanfaatkan guna menafsirkan data berskala ordinal, interval, ataupun rasio.

Tabel 5. Hasil Uji Normalitas

<i>One-sample Kolmogorov-Smirnov Test</i>
.000

Berdasarkan hasil uji normalitas pada table di atas dapat disimpulkan bahwa kedua variable penelitian terdistribusi tidak normal

2. Uji Linear

Uji linearitas dilakukan untuk membuktikan apakah variabel bebas (Intensitas Penggunaan Sosial Media Instagram) berkorelasi secara linier terhadap variabel terikat (*Body Dissatisfaction*). Uji linearitas dilakukan dengan menggunakan uji F dengan ketentuan data memiliki hubungan yang linier apabila F hitung lebih besar F tabel pada taraf signifikansi 5%.

Tabel 6. Hasil Uji Linear

	Mean	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
<i>Between groups</i>	(combined)	91599.074	16	5724.942	3.928	.000
	Linearity	70578.544	1	70578.544	48.423	.000
	Deviation from linearity	21020.530	15	1401.369	.961	.496

Berdasarkan tabel uji linearitas di atas diperoleh bahwasanya variabel Intensitas Penggunaan Instagram memiliki nilai *Deviation from Linearity* sejumlah $0,496 > 0,05$ dan nilai Sig. $p < 0,000 < 0,05$. Hasil tersebut menegaskan bahwasanya variabel Intensitas Penggunaan Instagram mempunyai hubungan linier dengan variabel *Body Dissatisfaction*.

Uji Hipotesis

1. Uji Regresi Linear Sederhana Pengaruh Intensitas Penggunaan Instagram terhadap *Body Dissatisfaction* pada Wanita Dewasa Awal

Adapun yang menjadi tujuan dari penelitian ini adalah guna mengetahui pengaruh variabel Intensitas Penggunaan Instagram akan *Body Dissatisfaction*. Hipotesa dalam penelitian berikut adalah terdapat pengaruh intensitas penggunaan instagram akan *body dissatisfaction* pada Wanita Dewasa Awal. Penelitian berikut menggunakan metode analisis dengan bantuan aplikasi SPSS 27.0 *version*.

Tabel 7. Hasil Uji Analisis Regresi Linear Sederhana

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	70578.544	1	70578.544	48.515	.000
	Residual	443704.166	305	1454.768		
	Total	514282.710	306			

Berdasarkan hasil tabel di atas diketahui F hitung sejumlah 48,515 dengan tingkat signifikansi sejumlah $0,000 < 0,05$, yang berarti bahwasanya model regresi bisa dipakai guna memprediksi variabel atau terdapat pengaruh signifikan antara variabel Intensitas Penggunaan Instagram terhadap *Body Dissatisfaction* pada Wanita Dewasa Awal.

Table 8. Model Summary Regresi Linear Sederhana

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.307	.137	.134	38.141

Berdasarkan tabel hasil ringkasan regresi linear sederhana di atas bisa diamati bahwasanya value R Square sejumlah 0,370. Nilai tersebut dapat diartikan sebagai pengaruh Intensitas Penggunaan Instagram terhadap *Body Dissatisfaction* pada Wanita Dewasa Awal adalah sebesar 0,137 atau 13,7%.

Tabel 9. Koefisien Regresi Intensitas Penggunaan Instagram dengan *Body Dissatisfaction*

Model	Mean	Unstandardized B	Coefficients Std. Error	Standardized Coefficient	t	Sig.
1	(constant)	73.419	8.062		9.107	.000
	Total Intensitas Penggunaan Instagram	3.964	.569	6.965	6.965	.000

Persamaan garis regresi linier sederhana yakni $Y = a + bX$. Berdasarkan tabel di atas, diketahui Y adalah *Body Dissatisfaction*, X adalah Intensitas Penggunaan Instagram, a adalah konstanta, b adalah koefisien regresi. Sehingga, garis regresi linier yang dihasilkan adalah $Y = 73,419 + 3,964X$, dapat disimpulkan jika Intensitas Pengaruh Instagram bertambah satu persen, sehingga nilai pada tingkat *Body Dissatisfaction* akan terjadi kenaikan sejumlah 3,964.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data yang telah dilakukan dalam penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa penelitian ini telah menjawab hipotesis penelitian yang ada. Hasil dari penelitian ini adalah hipotesis pengaruh intensitas Instagram terhadap body dissatisfaction diterima, yang artinya ada pengaruh intensitas Instagram terhadap body dissatisfaction. Dari data yang sudah didapatkan dari penelitian ini, maka dapat disimpulkan semakin tinggi intensitas penggunaan instagram pada wanita dewasa awal maka akan menimbulkan body dissatisfaction

Berdasarkan hasil penelitian, intensitas penggunaan instagram dewasa awal termasuk dalam kategori sedang, maka disarankan pada wanita dewasa awal untuk dapat mempertahankan dan mengontrol diri serta membatasi waktu yang dihabiskan dalam menggunakan sosial media karena adanya dampak negative dari Instagram yaitu seperti kecanduan scrolling, terpapar konten yang tidak baik, menjadi malas malasan, dan dampak negative lainnya. Dan hasil dari penelitian ini dan dari beberapa penelitian lainnya juga menunjukkan bahwa adanya pengaruh penggunaan Instagram terhadap body dissatisfaction, sehingga semakin banyak waktu yang digunakan untuk menggunakan instagram maka akan berpengaruh pada ketidakpuasan terhadap tubuh.

Berdasarkan hasil penelitian, sebagian besar Wanita dewasa awal termasuk kategorisasi tinggi terhadap ketidakpuasan pada bentuk tubuh, sehingga disarankan Wanita dewasa awal lebih menerima diri apa adanya terutama terhadap bentuk tubuh dan bersyukur karena rasa cukup yang hadir pada diri individu menghasilkan rasa tenang secara psikologis karena dapat menerima diri seutuhnya dan apa adanya atas apa yang sudah dimiliki, dan jika merasa tidak puas dengan bentuk tubuh, peneliti menyarankan untuk sebaiknya menghindari hal-hal yang ekstrem untuk dilakukan seperti diet ekstrem atau binge eating sehingga menimbulkan eating disorder, melakukan operasi guna mengubah bentuk tubuh, dan hal tidak wajar lainnya.

Peneliti juga menyarankan kepada para wanita dewasa awal agar lebih berhati-hati dalam memilih konten yang terdapat di sosial media, seperti konten yang lebih informatif dan juga edukatif agar tidak menimbulkan persepsi negatif terhadap bentuk tubuh.

DAFTAR PUSTAKA

- Agianto, R., Setiawati, A., & Firmansyah, R. (2020). Pengaruh Media Sosial Instagram Terhadap Gaya Hidup Dan Etika Remaja. *TEMATIK*, 7(2), 130-139.
- Anggrainy, N. E. (2022). Body dissatisfaction pada Wanita Pengguna Media Sosial Instagram. *SPECTRUM: Journal of Gender and Children Studies*, 2(2), 95-104.
- Antasari, C., & Pratiwi, R. D. (2022). Pemanfaatan Fitur Instagram Sebagai Sarana Komunikasi Pemasaran Kedai Babakkeroyokan Di Kota Palu. *KINESIK*, 9(2), 176-182.
- Aristantya, E. K., & Helmi, A. F. (2019). Citra Tubuh Pada Remaja Pengguna Instagram. *Gajah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, 5(2), 114-128.

- Azwar, S. (2012). *Penyusunan Skala Psikologi Edisi 2*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Azwar, S. (2016). *Tes Prestasi Fungsi dan Pengembangan Pengukuran Prestasi Belajar edisi 2*. Yogyakarta. Pustaka Belajar.
- Azwar, S. (2019). *Penyusunan Skala Psikologi Edisi 2*. Yogyakarta. Pustaka Belajar.
- Brown, Z., & Tiggemann, M. (2016). Attractive Celebrity and Peer Images on Instagram: Effect on Women's Mood and Body Image. *Journal Body Image* Vol. 19. Retrieved from <https://booksc.org/book/61299830/24a526>
- Brown, Z., & Tiggemann, M. (2016). Attractive Celebrity And Peer Images On Instagram: Effect On Women's Mood And Body Image. *Journal Body Image*, 19, 37-43.
- Bue, A. C. C. (2020). The Looking Glass Selfie: Instagram Use Frequency Predicts Visual Attention To High-Anxiety Body Regions In Young Women. *Computers in Human Behavior*, 106329. doi:10.1016/j.chb.2020.106329.
- Burnette, C. B., Kwitowski, M. A., & Mazzeo, S. E. (2017). "I don't need people to tell me I'm pretty on social media:" A qualitative study of social media and body image in early adolescent girls. *Body image*, 23, 114-125. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2017.09.001>
- Cahyono, A. S. (2016). Pengaruh media sosial terhadap perubahan sosial masyarakat di Indonesia. *Publiciana*, 9(1), 140-157.
- Candra, P. S., Rifansha, M. G. ., Dahnita, N. K. S. D. ., Kuta, P. C. R., & Elizar, L. J. A. . (2023). The Association Between Body Dissatisfaction and Social Media Addiction Among Teenagers in Indonesia. *Jurnal Biologi Tropis*, 23(1), 333-338. <https://doi.org/10.29303/jbt.v23i1.5759>
- Cash, T. F., & Pruzinsky, T. (2002). *Body Image: A Handbook of Theory, Research, and Clinical Practice*. The Guilford Press.
- Chaplin, J. P. (2006). *Kamus Lengkap Psikologi*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Cooper, P. J., Taylor, M. J., Cooper, Z., & Fairburn, C. G. (1987). The Development and Validation of the Body Shape Questionnaire. *International Journal of Eating Disorders*, 6(4), 485-494. [https://doi.org/10.1002/1098-108X\(198707\)6:4<485::AID-EAT2260060405>3.0.CO;2-O](https://doi.org/10.1002/1098-108X(198707)6:4<485::AID-EAT2260060405>3.0.CO;2-O)
- Dariyo, A. (2008). *Psikologi Perkembangan, Anak Tiga Tahun Pertama*. Bandung: PT Refina Aditama.
- de Vries, D. A., Vossen, H. G. M., & van der Kolk-van der Boom, P. (2019). Social Media and Body Dissatisfaction: Investigating the Attenuating Role of Positive Parent-Adolescent Relationships. *Journal Of Youth And Adolescence*, 48(3), 527-536. <https://doi.org/10.1007/s10964-018-0956-9>
- Dewi, A. E., Noviekayati, I. G. A. A., & Rina, A. P. (2020). Social Comparison dan Kecenderungan Body Dissatisfaction Pada Wanita Dewasa Awal Pengguna Instagram. *SUKMA: Jurnal Penelitian Psikologi*, 1(2), 173-180.
- Fardouly, J., Willburger, B. K., & Vartanian, L. R. (2018). Instagram use and young women's body image concerns and self-objectification: Testing mediational

- pathways. *New Media & Society*, 20(4), 1380-1395. <https://doi.org/10.1177/1461444817694499>
- Feroza, C. S. B., & Misnawati, D. (2020). Penggunaan Media Sosial Instagram Pada Akun@ Yhoophii_Official Sebagai Media Komunikasi Dengan Pelanggan. *Jurnal Inovasi*, 14(1), 32-41.
- Grogan, S. (2017). *Body image: Understanding body dissatisfaction in men, women and children*. Routledge.
- Grogan, S. (2008). *Body image: Understanding body dissatisfaction in men, women and children*. Routledge.
- Hasanah, U., & Hidayati, B. M. R. (2021). Intensitas Penggunaan Media Sosial Instagram Terhadap Body Image. *IDEA: Jurnal Psikologi*, 5(2), 115-131.
- Hati, C. I. P., & Soetjningsih, C. H. (2022). Hubungan Self Compassion dengan Body Dissatisfaction pada Dewasa Awal Pengguna Instagram. *Jurnal RAP (Riset Aktual Psikologi)*, 13(2), 99-114. <https://doi.org/10.24036/rapun.v13i2>
- Hendrickse, J. A. (2016). Appearance-Related Comparisons Mediate The Relationship Between Instagram Use And Body Image Concerns (Tesis tidak dipublikasikan). Florida State University, Florida.
- Horrigan, J.B. (2000). New Internet Users: What They Do Online. What They Don't, and implications for the Net's Future. *Journal Pew Internet and American Life Project*. 1-27. <http://www.pewinternet.org>.
- Hurlock, E. B. (1999). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Ruang Kehidupan*. Edisi 5. Jakarta: Erlangga.
- Hurlock, E. B. (2006). *Perkembangan Anak*. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Jahja, Y. (2011). *Psikologi perkembangan*. Jakarta: Erlangga.
- Kamus Besar Bahasa Indonesia. (2002). *Kamus Besar Bahasa Indonesia Edisi ke III*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Karazsia, B. T., Murnen, S. K., & Tylka, T. L. (2007). Is Body Dissatisfaction Changing Across Time? A Cross-Temporal Meta-Analysis. *Psychological Bulletin*, 133(6), 875-906. doi: 10.1037/0033-2909.133.6.875.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023, Juli 23). Binge Eating Disorder. *Artikel Kesehatan*. https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/2266/binge-eating-disorder.
- Kemp, S. (2023, Agustus 2). *Digital 2023: Global Overview Report*. Datareportal <https://datareportal.com/reports/digital-2023-global-overview-report>
- Kemp, S. (2023, Desember 11). *Digital 2023: Indonesia*. Datareportal <https://datareportal.com/reports/digital-2023-indonesia>
- Kemp, S. (2023, Agustus 3). *Instagram Users, Stats, Data & Trends*. Datareportal <https://datareportal.com/essential-instagram-stats#:~:text=Based%20on%20its%20global%20advertising,the%20world%20in%20April%202023.&text=This%20figure%20suggests%20that%2025.9,the%20world%20use%20Instagram%20today>

- Landsverk, K.H. (2014). *The Instagram Handbook*: 2014 Edition.
- Latte, J., & Artina, R. (2021). Pemanfaatan Instagram Sebagai Media Pemasaran Online Pada Akun@Najwaproject. *INOVATIF*, 3(1).
- Maimunah, S., & Yohana, S. (2021). Hubungan Media Sosial Dengan Body Dissatisfaction Pada Mahasiswa Perempuan Di Kota Surabaya Salma Maimunah Yohana Wuri Satwika Abstrak. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(2), 224-233.
- Maimunah, S., & Satwika, Y. W. (2021). Hubungan Media Sosial Dengan Body Dissatisfaction Pada Mahasiswa Perempuan di Kota Surabaya. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(2), 224-233.
- Meiliana, M., Valentina, V., & Retnaningsih, C. (2018). Hubungan *Body Dissatisfaction* dan Perilaku Diet pada Mahasiswa Universitas Katolik Soegijapranata Semarang. *Praxis*, 1(1), 49.
- Moreau, E. (2018). *What is Instagram, Anyway?*. Lifewire.
- NapoleonCat. (2023, Agustus 3). *Instagram Users In Indonesia*. NapoleonCat <https://napoleoncat.com/stats/instagram-users-in-indonesia/2023/07/>
- Ogden, J. (2012). *Health Psychology* (Fifth Edit). McGraw-Hill Education.
- Ogden, J. (2012). *Health Psychology*, 5e. McGraw Hill.
- Olufadi, Y. (2016). *Social networking time use scale (SONTUS): A new Instrument for Measuring the Time Spent on the Social Networking Sites*. *Journal Telematics and Informatics* 33: 442-471. Retrieved from www.elsevier.com/locate/tele
- Papalia, D. E., Olds, S. W., & Feldman, R. D. (2009). *Human development (psikologi perkembangan)*. Edisi 10. Jakarta: Salemba Humanika.
- Perloff, R. M. (2014). *Social Media Effects On Young Women's Body Image Concerns: Theoretical Perspective And An Agenda For Research*. *Sex Roles*, 1-15. Doi: 10.1007/s11199-014-0384-6
- Purnawan, S. D. P. (2022). Self-Compassion Dan Body Dissatisfaction Pada Dewasa Awal.
- Puspitasari, A. I. (2017). *Hubungan social comparison dan body dissatisfaction pada remaja perempuan* (Doctoral dissertation, Universitas Airlangga).
- Restu Nadya, & Linda Wati. (2023). Problematic Internet Use dan Kualitas Tidur Pada Dewasa Awal. *Journal of Social and Economics Research*, 5(2), 412-419. <https://doi.org/10.54783/jserv5i2.150>
- Safitri, A. O., Novrianto, R., & Maretih, A. K. E. (2020). *Body Dissatisfaction dan Perilaku Diet pada Remaja Perempuan*. *Psibernetika*, 12(2). <https://doi.org/10.30813/psibernetika.v12i2.1673>
- Sakinah, H., & Sumaryanti, I. U. (2020). Hubungan Body Dissatisfaction dan Adiksi Media Sosial Instagram pada Wanita Dewasa Awal. *Prosiding Psikologi*, 6(2), 827-833.

- Salsabila, T. A., & Sahrani, R. (2021). Peran Moderasi Mindfulness Dalam Hubungan Antara Intensitas Penggunaan Instagram dan Kesepian ada Dewasa Muda. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, dan Seni*, 5(2), 352-361.
- Santrock, J. W. (2010). *Life-span development* (13th ed.). McGraw-Hill
- Santrock, J. W. (2012). *Life-span development* 13th edition. Dallas: McGraw Hill.
- Sari, G. E. P., Hardjono, & Priyatama, A. N. (2010). Perbedaan Ketidakpuasan Terhadap Bentuk Tubuh Ditinjau Dari Strategi Koping Pada Remaja Wanita Di SMA Negeri 2 Ngawi. *Wacana*, 2(2), 47-63.
- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D)*. Bandung. ALFABETA.
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Pendidikan, Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D*. Bandung: ALFABETA.
- Sukmaraga, I. G. B. G. (2018). Hubungan Antara Intensitas Penggunaan Media Sosial Instagram dan Materialism Pada Remaja. Universitas Sanata Dharma.
- Tiggemann, M., Hayden, S., Brown, Z., & Veldhuis, J. (2018). *The Effect of Instagram "Likes" On Women's Social Comparison And Body Dissatisfaction*. *Body Image*, 26, 90-97
- Tylka, T. L., & Wood-Barcalow, N. L. (2015). What Is and What Is Not Positive Body Image? Conceptual Foundations and Construct Definition. *Body Image*, 14, 118-129.
- Walker, C. E., Krumhuber, E. G., Dayan, S., & Furnham, A. (2021). Effects of Social Media Use on Desire for Cosmetic Surgery Among Young Women. *Current Psychology: A Journal for Diverse Perspectives on Diverse Psychological Issues*, 40(7), 3355-3364. <https://doi.org/10.1007/s12144-019-00282-1>.