



Analisis Body Image pada Wanita Dewasa Awal: Studi pada Mahasiswi Universitas Bhayangkara Jakarta Raya

**Dini Nurul Syfa^{1*}, Wahyu Dwi Yulyanti², Aptrin Winyunila³,
Hafidh Sofyan Ramadhan⁴, Ditta Febrieta⁵**

Universitas Bhayangkara Jakarta Raya^{1,2,3,4,5}

e-mail: dinins971@gmail.com

Abstract

This study discusses body image among young adult women aged 18-25 years, a critical transitional period from adolescence to adulthood. Body image refers to an individual's perception of their own physical appearance, often influenced by social and cultural perceptions. The research employs both quantitative and qualitative methods to explore factors influencing body image among young adult women. The quantitative research utilizes correlations and confirmatory factor analysis (CFA) to validate research instruments, while qualitative methods provide descriptive data. Findings indicate that a majority of respondents experience moderate body image, with varied perceptions of their physical appearance. The study also highlights that body image among young adult women is influenced by various factors, including social media use such as Instagram, which can exacerbate body dissatisfaction. The implications underscore the importance of a holistic approach to supporting mental and emotional health during this transitional phase, addressing both physical and psychological aspects.

Keyword: Body Image, Women, Young Adults.

Abstrak

Penelitian ini membahas mengenai body image pada wanita dewasa awal, rentang usia 18-25 tahun, yang merupakan masa transisi penting dari remaja menuju dewasa. Body image adalah persepsi individu terhadap penampilan fisiknya sendiri, yang sering kali dipengaruhi oleh persepsi sosial dan budaya. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dan kualitatif dengan tujuan untuk mengeksplorasi faktor-faktor yang mempengaruhi body image pada wanita dewasa awal. Metode penelitian kuantitatif menggunakan korelasi dan analisis faktor konfirmatori (CFA) untuk memvalidasi instrumen penelitian, sementara metode kualitatif digunakan untuk mendapatkan data deskriptif. Dari hasil penelitian ditemukan bahwa sebagian besar responden mengalami body image dalam kategori sedang, dengan persepsi diri yang bervariasi terhadap penampilan fisik mereka. Temuan ini juga menunjukkan bahwa body image pada wanita dewasa awal dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk penggunaan media sosial seperti Instagram, yang dapat memperburuk ketidakpuasan terhadap tubuh. Implikasi dari penelitian ini adalah pentingnya pendekatan holistik dalam mendukung kesehatan mental dan emosional pada masa transisi ini, dengan memperhatikan baik aspek fisik maupun psikologis individu.

Kata Kunci: Body Image, Wanita, Dewasa Awal.

PENDAHULUAN

Masa dewasa awal adalah periode transisi dari remaja ke dewasa, terjadi pada rentang usia 18 hingga 25 tahun. Ini adalah fase yang ditandai oleh eksperimen dan eksplorasi dalam kehidupan individu. Selama transisi ini, orang mengalami pertumbuhan pribadi yang berkelanjutan menuju kematangan dewasa (Putri, 2019). Saat memasuki usia dewasa awal, penampilan menjadi fokus utama untuk menarik perhatian lawan jenis. Hampir setiap wanita melakukan berbagai perawatan agar tetap terlihat menarik secara fisik. Wanita sering mengalokasikan anggaran untuk perawatan wajah dan tubuh dengan menggunakan kosmetik, baik yang tradisional maupun modern (Maulani, 2019).

Banyak wanita, terutama pada masa dewasa awal, sering merasa kurang percaya diri dengan penampilan fisik mereka. Mereka cenderung membandingkan bentuk tubuhnya dengan wanita lain yang dianggap lebih menarik. Hal ini sering kali memunculkan pandangan negatif terhadap diri mereka sendiri, karena banyak yang merasa tidak puas dengan tubuhnya (Dewi & Nursanti, 2022). Penampilan fisik sering kali menjadi fokus utama dalam interaksi sosial. Oleh karena itu, tidak mengherankan jika banyak individu, terutama wanita dewasa awal, sangat memperhatikan dan menilai penampilan fisik mereka. Cara individu menilai penampilan fisiknya, baik secara positif maupun negatif, mencerminkan persepsi mereka terhadap diri sendiri yang dikenal sebagai body image (Muharram et.all., 2020).

Body image merujuk pada pikiran atau persepsi individu terhadap tubuh ideal yang mereka inginkan, termasuk bagaimana mereka memandang bagian-bagian tertentu dari tubuh mereka. Persepsi ini sering kali dipengaruhi oleh pandangan orang lain dan sejauh mana individu merasa perlu untuk menyesuaikan diri dengan persepsi tersebut (Denich & Ildil, 2015). Menurut (Mappatunru et all., 2023) Body image adalah bagaimana seseorang melihat dan merespons penampilan fisiknya serta perasaan puas atau ketidakpuasan terhadapnya. Ini mencakup persepsi individu terhadap tubuh mereka sendiri dan bagaimana mereka membandingkan diri mereka dengan standar kecantikan yang diterima sosial atau media. Beberapa orang merasa puas dan bahkan euforia dengan penampilan fisik mereka yang sesuai dengan harapan mereka, sementara yang lain mengalami ketidakpuasan yang dapat berdampak pada kesehatan mental, seperti stres, kecemasan, dan gangguan makan. Oleh karena itu, penting bagi individu untuk memahami bahwa body image tidak hanya tentang penampilan fisik tetapi juga memengaruhi kesehatan mental dan kesejahteraan secara menyeluruh.

Dalam konsep body image, ini dianggap sebagai sesuatu yang dinamis yang dipengaruhi oleh berbagai faktor lainnya seperti pengalaman interpersonal,

kepribadian individu, serta norma sosial dan budaya yang ada di sekitarnya. Interaksi dengan orang lain, baik secara langsung maupun tidak langsung melalui media sosial, dapat memengaruhi bagaimana seseorang memandang dirinya sendiri secara fisik. Selain itu, kepribadian individu juga memainkan peran penting dalam bagaimana mereka merespons dan menginterpretasikan persepsi mereka terhadap penampilan fisik mereka. Norma sosial dan budaya juga dapat menentukan standar kecantikan yang diterima dan dipersepsikan oleh individu, yang kemudian mempengaruhi bagaimana mereka menilai diri mereka sendiri dalam konteks tersebut (Manurung, 2021).

Menurut (Rengga & Soetjningsih, 2022) Body image adalah konstruksi multidimensi yang meliputi persepsi diri, kognisi emosional, dan perilaku yang terkait dengan penampilan fisik seseorang. Persepsi ini dapat bervariasi antara positif dan negatif. Individu dengan persepsi positif cenderung merasa puas dengan penampilan fisik mereka, sementara individu dengan persepsi negatif merasa tidak puas terhadap penampilan fisik yang dimiliki. Persepsi ini sangat memengaruhi bagaimana seseorang merasa tentang tubuh mereka sendiri dan bagaimana mereka berinteraksi dengan lingkungan sekitarnya. Sedangkan (Febriani & Rahmasari, 2022) berpendapat bahwa body image adalah gambaran dari bagaimana individu mempersepsikan bentuk tubuh ideal dan keinginan untuk memiliki tubuh seperti itu, yang sering kali didasarkan pada persepsi orang lain. Ketika individu merasa bahwa kondisi fisiknya tidak sesuai dengan konsep idealnya, mereka cenderung merasa bahwa ada kekurangan dalam penampilan fisik mereka, meskipun mungkin orang lain menganggap mereka menarik. Hal ini menunjukkan betapa kuatnya pengaruh persepsi individu terhadap diri mereka sendiri terhadap bagaimana mereka melihat dan merasa tentang penampilan fisik mereka.

Hal tersebut sesuai dengan pernyataan (Sari & Suarya, 2018) yakni individu dengan kepuasan akan bentuk tubuhnya memiliki perasaan nyaman dan percaya terhadap dirinya jika berada di lingkungan sosial. Selain itu *body image* yang negatif akan membuat individu mengalami banyak masalah dengan tubuhnya seperti merasa tidak puas dengan tubuh yang dimiliki, depresi bahkan sampai dengan gangguan makan (Cash & Pruzinsky, 2002). Sejalan dengan Andiyati dalam (Ramanda et al., 2019) *body image* yang positif ditunjukkan dengan kepuasan terhadap tubuh, individu yang sudah puas terhadap apa yang dimiliki akan lebih menghargai diri sendiri dan mensyukuri apa yang sudah dimiliki, sehingga individu yang memiliki kepuasan dan menghargai apa yang dimiliki akan berusaha dan menjaga tubuhnya dengan baik. Body image yang negatif terjadi ketika individu tidak mampu menerima keadaan tubuhnya dengan baik. Hal ini dapat menghambat kemampuan individu dalam berinteraksi secara sosial dan membangun hubungan yang positif dengan orang lain. Ketidakpuasan terhadap penampilan fisik dapat

mempengaruhi percaya diri seseorang dan menyebabkan perasaan tidak nyaman dalam lingkungan sosial. Dengan demikian, body image yang negatif tidak hanya berdampak pada kesehatan mental individu tetapi juga pada hubungan interpersonal yang sehat dan positif (Ramanda dkk, 2019).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh (Megawati & Nurhayati, 2022) terhadap mahasiswi Fakultas Pendidikan Universitas Negeri Yogyakarta angkatan 2017 ditemukan bahwa nilai rata-rata *body image* sebesar 35 dan berada dalam kategori sedang. Hal tersebut menunjukkan bahwa responden tersebut cenderung memiliki kepuasan tubuh serta kontrol diri yang baik terhadap *body image*, sehingga mampu untuk menerima dan mencintai tubuhnya. Adapun hasil penelitian yang dilakukan oleh (Dinata & Pratama, 2022) dengan menggunakan sampel penelitian berjumlah 206 subjek, didapatkan sebanyak 145 orang memiliki tingkat *body image* sedang. Hal tersebut menunjukkan bahwa subjek memiliki *body image* yang cukup baik.

Sementara itu penelitian yang dilakukan oleh (Prameswari, 2020) dengan pengambilan data dilakukan sebanyak 155 subyek, diketahui bahwa rata-rata subyek termasuk dalam kategori ketidakpuasan sedang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebanyak 124 orang berada dalam kategori ketidakpuasan tubuh yang sedang, hal ini menunjukkan bahwa seseorang masih bisa menerima bentuk tubuhnya tetapi juga merasa khawatir mengenai penampilan mereka dan melakukan perubahan pada penampilannya. Citra tubuh sangat penting bagi seseorang karena penampilan fisik dapat dinilai secara langsung oleh orang lain ataupun diri sendiri mengenai seberapa menarik penampilan yang dimiliki.

Berdasarkan hasil penelitian sebelumnya yang telah disajikan, umumnya para peneliti mengkategorikan body image dalam kategori rendah, sedang, dan tinggi. Penelitian ini membedakan dirinya dengan fokus pada rentang usia khusus, yakni antara 18 hingga 25 tahun. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi pada usia berapa wanita dewasa awal umumnya mengalami body image dalam berbagai kategori tersebut. Penelitian ini bertujuan untuk memberikan pemahaman lebih mendalam tentang dinamika body image pada fase transisi ini, yang krusial dalam memahami tantangan dan kebutuhan psikologis individu dalam menghadapi perubahan tubuh dan identitasnya.

METODE PENELITIAN

Pendekatan kuantitatif adalah suatu metode penelitian yang menekankan pada analisis data kuantitatif atau data dalam bentuk angka, yang dikumpulkan melalui prosedur pengukuran dan dianalisis menggunakan metode statistika. Penelitian ini menggunakan metode korelasional, yang bertujuan untuk mengidentifikasi kekuatan dan arah hubungan antara variabel-variabel yang diukur. Metode ini

memungkinkan peneliti untuk menggambarkan dan mengukur hubungan antar variabel secara sistematis dan obyektif, dengan tujuan untuk menemukan pola atau tren yang mungkin ada dalam data (Azwar, 2018); (Saputri & Ayrisa, 2022). Penelitian kualitatif adalah suatu prosedur penelitian yang menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata tertulis atau lisan dari orang-orang serta perilaku yang diamati. Metode ini bertujuan untuk memahami fenomena secara mendalam dari sudut pandang partisipan atau subjek penelitian. Penelitian kualitatif sering kali menggunakan pendekatan yang fleksibel, di mana peneliti dapat terlibat langsung dalam pengumpulan data untuk mendapatkan pemahaman yang lebih komprehensif tentang konteks sosial, budaya, atau psikologis yang terlibat dalam suatu fenomena. Analisis data dalam penelitian kualitatif lebih bersifat interpretatif, dimana peneliti mencari makna dalam data yang dikumpulkan untuk menghasilkan pemahaman yang mendalam tentang fenomena yang diteliti (Waruwu, 2023)

Tabel 1
Aspek dan Indikator Body Image

No.	Aspek	Indikator	No. Aitem	Total
1.	Evaluasi penampilan	Evaluasi terhadap penampilan diri sendiri	1,2,3	6
		Evaluasi terhadap penampilan dari orang lain	4,5,6	
2.	Orientasi penampilan	Perhatian individu dalam menjaga penampilan dirinya	7,8,9	6
		Usaha memperbaiki dan meningkatkan penampilan diri	10,11,12	
3.	Kepuasan terhadap bagian tubuh	Kepuasan terhadap bagian tubuh tertentu, pada wajah, tubuh bagian atas (dada, bahu, dan lengan), tubuh bagian tengah (pinggang, dan perut), tubuh bagian bawah (pinggul, bokong, dan kaki	13,14,15	6
		Kepuasan terhadap bagian tubuh keseluruhan	16,17,18	
4.	Kecemasan menjadi gemuk	Kewaspadaan individu terhadap berat badan	19,20,21	6
		Kecenderungan melakukan diet	22,23,24	
5.	Pengkategorian ukuran tubuh	Penilaian individu menilai berat badannya	25,26,27	6
		Klasifikasi ukuran tubuh dari kurus sampai gemuk	28,29,30	

Sumber: Data diolah, 2024

Penelitian ini berfokus pada variabel Body Image, yang merupakan penilaian individu terhadap bentuk tubuh dan kepuasan mereka terhadap penampilannya. Penelitian (Cash, 2012) menjelaskan bahwa body image meliputi evaluasi penampilan, orientasi penampilan, kecemasan terhadap kegemukan, pengkategorian berat badan, dan kepuasan terhadap bagian tubuh. Modifikasi dari teori (Cash & Pruzinsky, 2002) ini menjadi fokus utama dalam penelitian ini, di mana individu mengevaluasi dan merasa puas atau tidak puas terhadap berbagai aspek fisik mereka. Populasi penelitian ini adalah wanita mahasiswa aktif berusia 18-25 tahun dari berbagai fakultas dan semester di sebuah universitas, sebagaimana didefinisikan oleh (Saputri & Ayriza, 2022). Sampel penelitian terdiri dari 31 responden yang mengisi CVR dan kuesioner secara online menggunakan Google Form, dengan penggunaan teknik nonprobability sampling.

Peneliti melakukan penyebaran CVR terlebih dahulu untuk mengukur skala *body image*, apakah relevan atau tidak relevan sesuai dengan aspek. Penyebaran CVR ini dibutuhkan 4 mahasiswa yang sudah atau sedang mengambil mata kuliah Penyusunan Skala dan 1 dosen pengampu untuk menguji valid pada aitem yang ada di CVR. Setelah melakukan CVR, terdapat 27 aitem yang valid dari 30 aitem, sehingga pada penelitian ini menggunakan 27 aitem pernyataan dengan masing-masing aspek terdiri dari 6 aitem pernyataan. Pada pernyataan tersebut memiliki 2 jenis yaitu favorable dan unfavorable. Sehingga untuk penyebaran kuesioner menggunakan 27 aitem pernyataan yang sudah valid. Skala yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan skala likert. Skala psikologi terdiri dari beberapa item yang secara tidak langsung mengungkapkan atribut yang akan diukur. Perilaku diukur melalui indikator perilaku dari atribut yang bersangkutan (Azwar, 2016). Instrumen yang digunakan pada penelitian *Body Image* ini dengan skala penelitian yang terdiri dari 4 pilihan, yaitu (SS) Sangat Sesuai, (S) Sesuai, (TS) Tidak Sesuai dan (STS) Sangat Tidak Sesuai. Cara mengisi kuesioner tersebut akan memberikan suatu penilaian kepada diri sendiri tentang seberapa kemampuan yang dapat dimiliki oleh responden pada saat mengisi kuesioner tersebut.

Analisis data dalam penelitian ini menggabungkan metode kualitatif untuk memvalidasi dan menentukan reliabilitas alat ukur, serta metode kuantitatif untuk uji daya beda item, uji kontrak, dan uji reliabilitas. Proses kuantitatif melibatkan penggunaan software JASP untuk mempermudah uji statistika. (Ghozali, 2009) menjelaskan bahwa validitas digunakan untuk menilai apakah suatu kuesioner dapat mengukur dengan benar apa yang dimaksud, sedangkan reliabilitas menunjukkan seberapa konsisten jawaban dari waktu ke waktu. Penilaian reliabilitas mengacu pada koefisien reliabilitas yang harus lebih besar dari 0.70, serta nilai korelasi item-total yang menunjukkan keberbedaan dalam pengukuran antar butir. Validitas struktur internal diuji dengan metode

Confirmatory Factor Analysis (CFA) menggunakan software LISREL, yang digunakan untuk membandingkan model teoritis dengan data yang diperoleh. CFA dilakukan dengan analisis faktor orde pertama untuk memastikan setiap butir kuesioner merepresentasikan dimensi yang diukur, dan analisis faktor orde kedua untuk mengekstraksi skor variabel laten dan menguji signifikansi masing-masing faktor dalam mengukur konstraknya. Evaluasi model dilakukan dengan menggunakan metode Absolut Fit Measure seperti Chi-square, GFI, dan RMSEA, serta Increment Fit Measure seperti NFI, CFI, dan RFI untuk memastikan kesesuaian model yang diusulkan dengan model dasar.

PEMBAHASAN

Berikut adalah hasil estimasi reliabilitas alat ukur MBSRQ-AS yang disusun oleh Cash tahun 2000 diadaptasi pada penelitian ini. Uji skala digunakan dengan 2 metode yakni kualitatif dan kuantitatif. Metode kualitatif menggunakan 5 responden. Rekapitulasi aitem kualitatif menggunakan CVR. Rumus cvr sendiri ialah:

Hasil menunjukan bahwa berdasarkan 30 aitem yang dijadikan pertanyaan, terdapat 27 aitem yang layak, dan 3 aitem yang tidak layak. Dari 27 aitem yang layak dilakukannya metode kuantitatif dengan menggunakan JASP untuk menguji aitem Uji validitas, reabilitas dan daya beda aitem. Dari beberapa item memiliki koefisien reliabilitas Alpha Cronbach sebesar $\geq .70$. Tabel di bawah ini menunjukkan nilai Alpha Cronbach yang merupakan nilai reliabilitas dari penelitian ini:

Tabel 1
Frequentist Scale Reliability Statistics

Estimate	Cronbach's α
Point estimate	0.738
95% CI lower bound	0.573
95% CI upper bound	0.849

Sumber: Data diolah, 2024

Note. Of the observations, pairwise complete cases were used. The following items correlated negatively with the scale: y6, y7, y8, y9, y15, y17, y18, y19, y21.

Tabel 2
Frequentist Individual Item Reliability Statistics

Item	If item dropped	
	Cronbach's α	Item-rest correlation
y1	0.626	0.458
y2	0.626	0.467
y3	0.646	0.218
y4	0.601	0.695
y5	0.627	0.398

y6	0.68	-0.297
y7	0.697	-0.239
y8	0.678	-0.145
y9	0.668	-0.04
y10	0.648	0.189
y11	0.623	0.535
y12	0.623	0.523
y13	0.651	0.149
y14	0.584	0.788
y15	0.671	-0.145
y16	0.646	0.213
y17	0.676	-0.098
y18	0.69	-0.21
y19	0.693	-0.273
y20	0.645	0.226
y21	0.664	0.027
y22	0.629	0.361
y23	0.629	0.374
y24	0.62	0.47
y25	0.638	0.292
y26	0.604	0.601
y27	0.612	0.528

Sumber: Data diolah, 2024

Note. The following items were reverse scaled: y19, y6.

Daya beda aitem yang memenuhi syarat menurut (Kaplan & Saccuzzo, 2009). correlation berada $< .3$. Terlihat bahwa aitem yang memenuhi syarat adalah aitem y1,y2,y4,y5,y11,y12,y14,y22,y23,y24,y26,y27. Aitem berpotensi masalah adalah aitem y3,y6,y7,8,y9,y10,y13,y15,y16,y17,y18,y19,y20,y21,y25. Setelah dilakukan estimasi reliabilitas, kemudian dilakukan confirmatory factor analysis Pengujian bukti validitas konstruk dilakukan melalui CFA. tabel dibawah ini menunjukkan bahwa Secara CFA persyaratan alat ukur fit dalam Model GFI sebesar 0.90 yaitu sebesar 0.941 namun ini hanya memenuhi 1 model saja

Tabel 3
Other Fit Measures

Metric	Value
Root mean square error of approximation (RMSEA)	0.214
RMSEA 90% CI lower bound	0.186
RMSEA 90% CI upper bound	0.242

Other Fit Measures

Metric	Value
RMSEA p-value	1.110×10^{-16}
Standardized root mean square residual (SRMR)	0.232
Hoelter's critical N ($\alpha = .05$)	16.358
Hoelter's critical N ($\alpha = .01$)	17.515
Goodness of fit index (GFI)	0.941
McDonald fit index (MFI)	0.031
Expected cross validation index (ECVI)	15.513

Sumber: Data diolah, 2024

Menurut (Kaplan & Saccuzzo, 2009), Semakin besar nilai corrected item-total correlation menunjukkan bahwa sebuah butir pertanyaan memiliki hubungan yang kuat dengan keseluruhan konstruk yang diukur oleh kuesioner. Hal ini menandakan bahwa butir tersebut efektif dalam mengukur aspek yang berbeda dari konstruk yang sedang diteliti. Namun, jika nilai corrected item-total correlation berada di bawah 0.3, hal ini mengindikasikan bahwa butir pertanyaan tersebut mungkin mengukur hal yang serupa dengan butir lain dalam kuesioner. Dalam konteks ini, butir tersebut perlu untuk diperbaiki atau bahkan dihapus dari kuesioner agar tidak ada duplikasi atau tumpang tindih dalam pengukuran konstruk yang sama.

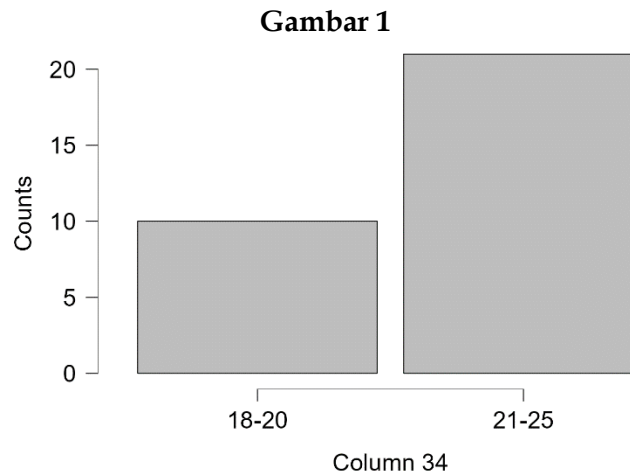
Hal ini belum memenuhi kriteria, ini dipengaruhi oleh jumlah sampel pada penelitian (Hair et al., 2014). Pada penelitian ini, nilai Chi-square digunakan untuk mengukur kesesuaian keseluruhan model dengan data yang diperoleh, namun nilainya sangat dipengaruhi oleh jumlah sampel yang terbatas. Meskipun demikian, parameter seperti RMSEA, NFI, CFI, dan RFI belum memenuhi kriteria yang diharapkan, namun nilai GFI sebesar 0.941 telah memenuhi kriteria reasonable fit dan dapat diterima. Hal ini menurut (Baumgartner & Homburg, 1996) dan (Doll et al., 1994).

Dari 31 responden penelitian kuantitatif usia yang banyak mengisi kuesioner adalah usia 21-25 tahun.

Tabel 4
Frequencies Usia

Usia	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
18-20	10	28.571	32.258	32.258
21-25	21	60	67.742	100
Missing	4	11.429		
Total	35	100		

Sumber: Data diolah, 2024



Sumber: Data diolah, 2024

Hasil menunjukkan total percent yang didapatkan pada usia 21-25 lebih besar dari pada usia 18-20 tahun. Artinya body image sangat berpengaruh pada usia 21-25 tahun. Penelitian yang dilakukan oleh (Aufi Azzahra Putri, 2023) mengenai pengaruh intensitas penggunaan Instagram terhadap body dissatisfaction pada wanita dewasa awal menunjukkan temuan yang signifikan. Dalam penelitian ini, melibatkan 307 wanita dewasa awal dengan rentang usia 18 hingga 25 tahun yang aktif menggunakan Instagram. Metode kuantitatif digunakan dengan sampling purposive untuk mengambil sampel yang representatif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang cukup kuat antara intensitas penggunaan Instagram dengan tingkat body dissatisfaction, yang dinyatakan dengan nilai korelasi sebesar 0,137 atau setara dengan 13,7%. Artinya, semakin tinggi intensitas penggunaan Instagram, semakin tinggi pula tingkat ketidakpuasan terhadap tubuh yang dirasakan oleh wanita dewasa awal. Temuan ini mengindikasikan bahwa media sosial, seperti Instagram, memainkan peran penting dalam membentuk persepsi dan kepuasan terhadap penampilan fisik individu pada kelompok usia ini.

Penelitian (Bai Sudiani, 2023) Penelitian yang melibatkan 110 responden mahasiswa di Daerah Istimewa Yogyakarta menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara intensitas penggunaan media sosial dengan body dissatisfaction. Penelitian ini menyoroti dampak penggunaan media sosial, seperti Instagram, terhadap persepsi dan kepuasan terhadap penampilan fisik mahasiswa. Hasilnya menunjukkan bahwa semakin tinggi intensitas penggunaan media sosial, semakin tinggi pula tingkat ketidakpuasan terhadap tubuh yang dirasakan oleh mahasiswa di Daerah Istimewa Yogyakarta. Temuan ini menggarisbawahi pentingnya memahami pengaruh media sosial dalam membentuk citra tubuh dan kesejahteraan emosional individu, terutama di kalangan mahasiswa yang rentan terhadap tekanan sosial terkait penampilan fisik.

Penelitian (Anggita Whilyan, 2024), hasil yang diperoleh dari pengujian terhadap 78 responden menggunakan SPSS menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara intensitas penggunaan Instagram dengan citra tubuh, yang memiliki arah negatif. Artinya, semakin tinggi intensitas penggunaan Instagram, semakin rendah tingkat citra tubuh yang positif, dan sebaliknya. Temuan ini menguatkan hipotesis yang diajukan oleh peneliti, bahwa media sosial, seperti Instagram, dapat berkontribusi dalam memengaruhi persepsi individu terhadap penampilan fisiknya. Dengan demikian, penelitian ini memberikan pemahaman lebih dalam tentang dampak penggunaan media sosial terhadap kesejahteraan psikologis, khususnya dalam konteks citra tubuh pada responden yang terlibat.

KESIMPULAN

Usia dewasa awal 21-25 tahun rentan mengalami body image. Dikatakan banyak faktor yang bisa menimbulkan perasaan tersebut muncul. Salah satunya bisa dikarenakan pengaruh penggunaan instagram. Penggunaan skala body image cash and pruzinky dapat digunakan untuk mengukur body image pada wanita dewasa awal. Sebagai saran untuk penelitian berikutnya, disarankan untuk melakukan pengambilan data pada sampel yang lebih besar dan melibatkan populasi yang lebih luas, serta melengkapi pengumpulan bukti validitas terhadap alat ukur MBSRQ-AS yang telah diadaptasi ke dalam bahasa Indonesia ini dengan metode-metode yang lain. Pengambilan sampel yang lebih besar akan memberikan generalisasi yang lebih baik terhadap populasi yang diteliti, sehingga hasil penelitian dapat lebih representatif.

Penting untuk mempertimbangkan pengambilan sampel dari berbagai latar belakang dan karakteristik, seperti usia, jenis kelamin, dan latar belakang sosial-ekonomi, untuk memperluas generalisasi hasil penelitian. Pengumpulan bukti validitas dapat diperluas dengan menggunakan pendekatan-pendekatan lain yang mencakup aspek-aspek seperti validitas konstruk, validitas kriteria, dan validitas konten. Hal ini akan memperkuat keabsahan alat ukur yang digunakan dalam penelitian, sehingga hasil yang diperoleh dapat lebih dipercaya dan relevan dengan konteks penelitian yang lebih luas. Penelitian akan memberikan kontribusi yang lebih signifikan dalam memahami pengaruh media sosial terhadap citra tubuh dan kesejahteraan psikologis individu.

DAFTAR PUSTAKA

Amarina, F. N., & Laksmiwati, H. (2021). Hubungan Antara Komparasi Sosial Dan Body Dissatisfaction Pada Perempuan Pengguna Instagram Di Surabaya. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(6), 1-11.

Cash & Pruzinsky. (2002). *Body Image: A Handbook of Theory, Research, and Clinical Practice*.

- Denich & Ifdil. (2015). Konsep Body Image Remaja Putri. konseling dan pendiidkan.
- Dewi & Nursanti. (2022). Body Image Dengan Harga Diri Pada Wanita Dewasa Awal Pengguna Skincare (Perawatan Wajah). Jurnal Psikologi.
- Dinata & Pratama. (2022). Hubungan Antara Social Comparison Dengan Body Image Dewasa Awal Pengguna Media Sosial Tiktok . Journal of Multidisciplinary Research and Development.
- Doll, W. J., Xia, W., & Torkzadeh, G. (1994). A confirmatory factor analysis of the enduser computing satisfaction instrument. *MIS Quarterly*, 18(4), 453–461. file:/// C:/Users/JODIE/Dropbox/KULIAH/MIS Quarterly Volume 18 issue 4 1994 [doi 10.2307_249524] William J. Doll, Weidong Xia and Gholamreza Torkzadeh – A Confirmatory Factor Analysis of the End-User Computing Satisfaction Instrument.pdf
- Ekern. (2012, April 20). Gangguan Berat Badan & Citra Tubuh: Penyebab, Gejala & Tanda. Eating Disorder Hope.
- Febriani & Rahmasari. (2022). Hubungan Antara Body Image Dengan Penerimaan Diri Pada Remaja Perempuan Pengguna Tiktok. Jurnal Penelitian Psikologi.
- Hair, J. F., Black, W. C., Babin, B. J., & Anderson, R. E. (2014). *Multivariate data analysis (7th ed.)*. Pearson Education Limited. file:///C:/Users/JODIE/Dropbox/KULIAH/
- Jenks. (2018, Desember 5). Lima Tanda & Gejala Citra Tubuh Tidak Sehat. Eating Disorder Hope.
- Kaplan, R. M., & Saccuzzo, D. P. (2009). *Psychological testing: Principles, applications, and issues (7th ed.)*. Wadsworth Cengage Learning. file:///C:/Users/JODIE/Downloads/Robert M. Kaplan, Dennis P. Saccuzzo Psychological Testing_ Principles.
- Manurung. (2021). Hubungan antara Body Image dan Perilaku Diet pada Wanita Dewasa Awal. Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental.
- Marney . (2022, April 29). Masalah Citra Tubuh: Cara Meningkatkan Citra Diri Negatif. Greatist.

- Maulani. (2019). Body Image dan Tingkat Kebahagiaan pada Wanita Dewasa Awal. *Cognicia*, 369-377.
- Megawati & Nurhayati. (2022). Pengaruh Perbandingan Sosial Terhadap Body Image Pada Mahasiswi. *Acta Psychologia*, 65-71.
- Muharram dkk. (2020). Hubungan Body Image dengan Kecemasan Sosial Pada Dewasa Awal. *Jurnal Psikologi Terapan*, 56-63.
- Prameswari. (2020). Pengaruh Perbandingan Sosial terhadap Ketidakpuasan Tubuh pada Remaja Akhir Perempuan (Studi Tentang Physical Appearance). *Cognicia*, 90-101.
- Putri. (2019). Pentingnya Orang Dewasa Awal Menyelesaikan Tugas Perkembangannya. *Indonesian Journal of School Counseling*, 35-40.
- Ramanda dkk. (2019). Studi Kepustakaan Mengenai Landasan Teori Body Image Bagi Perkembangan Remaja. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 121-135.
- Rengga & Soetjiningsih. (2022). Body Image Ditinjau dari Jenis Kelamin pada Masa Dewasa Awal. *Journal of Psychology*, 1-12.
- Samatha & Hapsari. (2024). Gratitude dan Body Image Perempuan Emerging Adulthood Yang Pernah Mengalami Body Shaming. *Jurnal Psikologi Poseidon*.
- Saputri, I. A. D., & Ayriza, Y. (2022). Hubungan Perilaku Prosocial dengan Persepsi Penerimaan Teman Sebaya pada Remaja Awal. *Acta Psychologia*, 3(1), 21-28. <https://doi.org/10.21831/ap.v3i1.40013>
- Sari & Suarya. (2018). Hubungan Antara Social Comparison Dan Harga Diri Terhadap Citra Tubuh Pada Remaja Perempuan. *Psikologi Udayana*.
- Sasmita. (2022, Januari 2). Sering Bercermin hingga Bandingkan Diri, Hati-hati Gangguan Citra (Body Image). *Sonora*.
- Wahyudi, N. (2014, November 1). Uji Validitas dan Reliabilitas. Uji Validitas dan Reliabilitas.