

Pengaruh Internalisasi Tubuh Kurus Ideal terhadap Ketidakpuasan Bentuk Tubuh pada Wanita Dewasa Awal Pengguna Instagram

M. Ghani Denfiana*, Endah Nawangsih

Prodi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Islam Bandung, Indonesia.

*degan286@gmail.com, endah.nawangsih@unisba.ac.id

Abstract. Many images on social media, especially Instagram, depict an ideal thin body. This behavior has a negative impact, creating the perception that their bodies are not ideal when compared to what they see. As a result, this can lead to dissatisfaction with their own body shape. This study aims to determine the influence of Thin Ideal Internalization on Body Dissatisfaction among early Adulthood Instagram Users. Researchers used a quantitative causality method with 391 subjects. The Body Dissatisfaction scale used the Multidimensional Body Self Relations Questionnaire – Appearance Scale (MBSRQ – AS) from Cash & Pruzinsky (2002) which has been adapted by Jannah, (2022). Thin Ideal Internalization scale used The Sociocultural Attitudes Toward Appearance Questionnaire-3 (SATAQ-3) from Thompson & Heinberg (1999) which has been adapted by Nursyaifuddin (2016). This study shows that there is an influence of Internalization of the Ideal Thin Body on Body Dissatisfaction of 17.2%. Thin Ideal Internalization has a significance value below 0.05, so it can be concluded that Thin Ideal Internalization has a significant effect on Body Dissatisfaction.

Keywords: *Body Dissatisfaction, Emerging Adulthood, Instagram.*

Abstrak. Banyak gambar di media sosial, terutama di *Instagram*, yang menampilkan tubuh ideal yang kurus. Perilaku ini berdampak negatif, menciptakan persepsi bahwa tubuh mereka tidak ideal jika dibandingkan dengan yang mereka lihat. Akibatnya, hal ini dapat menimbulkan ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh mereka sendiri. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh Internalisasi Tubuh Kurus Ideal Terhadap Ketidakpuasan bentuk tubuh Pada Wanita Dewasa Awal Pengguna *Instagram*. Peneliti menggunakan metode kuantitatif kausalitas dengan jumlah subjek 391. Skala alat ukur Ketidakpuasan bentuk tubuh menggunakan Multidimensional Body Self Relations Questionnaire – Appearance Scale (MBSRQ – AS) dari Cash & Pruzinsky (2002) yang telah diadaptasi oleh Jannah, (2022). Skala alat ukur Internalisasi Tubuh Kurus Ideal menggunakan The Sociocultural Attitudes Toward Appearance Questionnaire-3 (SATAQ-3) dari Thompson & Heinberg (1999) yang telah diadaptasi oleh Nursyaifuddin (2016). Pada penelitian ini menunjukkan bahwa ada pengaruh Internalisasi Tubuh Kurus Ideal terhadap Ketidakpuasan bentuk tubuh sebesar 17,2%. Internalisasi Tubuh Kurus Ideal memiliki nilai signifikansi dibawah 0,05 sehingga dapat disimpulkan bahwa Internalisasi Tubuh Kurus Ideal berpengaruh signifikan terhadap Ketidakpuasan bentuk tubuh.

Kata Kunci: *Dewasa awal, Instagram, Ketidakpuasan bentuk tubuh.*

A. Pendahuluan

Banyak penelitian telah mengungkapkan bahwa paparan gambar media yang menampilkan tubuh ideal sangat kurus, baik dalam majalah atau televisi, telah memiliki dampak buruk pada kepuasan diri dan mengganggu pola makan pada wanita remaja dan dewasa awal (Grabe et al, 2008; Groesz et al, 2002). Kini perhatian penelitian terbaru beralih ke internet dengan fokus khusus pada dampak media sosial, seperti X(Twitter), Facebook, serta Instagram (Tiggeman et al, 2018).

Media sosial adalah platform online yang memungkinkan penggunanya untuk membuat akun pribadi untuk berbagi membagikan foto dan video, dan informasi. Lalu untuk membentuk hubungan dan berinteraksi dengan pengguna lain dari media sosial yang sama. Berbeda dengan media tradisional seperti majalah dan televisi, konten di media sosial sebagian besar diproduksi oleh orang-orang dari generasi sebaya. sehingga pengguna secara bersamaan menjadi sumber dan penerima informasi (Holland & Tiggemann, 2016).

Menurut data Februari 2022, terdapat 204,7 juta pengguna internet dan 191,4 juta pengguna aktif media sosial di Indonesia (Hootsuite, 2022). Selain itu Hootsuite, (2022) juga mengungkapkan platform media sosial yang banyak digunakan di Indonesia, diantaranya 3 terbesar adalah Whatsapp dengan persentase 88,7%, di ikuti dengan Instagram sebanyak 84,8%, lalu Facebook sebanyak 81,3%.

Dari platform-platform tersebut terdapat media sosial yang berfokus pada bidang visual yang memperlihatkan gambar bisa dalam bentuk foto ataupun video, yaitu Instagram. Instagram adalah platform unik yang murni didedikasikan untuk memposting dan berbagi foto, baik dengan teman (di akun private) atau publik yang lebih luas (di akun publik). Instagram adalah aplikasi berbagi untuk foto dan video. Pengguna Instagram juga dapat mengunggah gambar dan video mereka, menerapkan filter, dan membagikannya di platform jejaring sosial lainnya. Tiggemann et al, (2018). Pengguna Instagram dapat dengan hati-hati memilih foto pribadi yang ingin mereka posting dan menyempurnakannya dengan alat pemfilteran dan pengeditan Instagram untuk mengelola presentasi diri mereka (Dumas et al, 2017).

Menurut data dari Napoleon Cat, pengguna Instagram di Indonesia mencapai 97,17 juta pada Desember 2022. Dengan mayoritas penggunanya adalah wanita 49,89 juta dengan persentase sebesar 51,4%, sedangkan persentase laki-laki sebesar 47,14 juta dengan persentase 48,6%. Kelompok usia 18-24 tahun mendominasi pengguna Instagram, dengan jumlah mencapai 36,9 juta atau 38%. Dari jumlah tersebut, 19,1 juta atau 19,7% adalah wanita, sementara 17,8 juta atau 18,3% adalah laki-laki. Kelompok usia 25-34 tahun sebesar 29 juta atau 29,8%, sebanyak 14,5 juta atau 14,9% merupakan wanita dan 14,5 juta atau 14,9% laki-laki. Kelompok usia 13-17 sebanyak 12,1 juta atau 12,5%, sebanyak 6,7 juta atau 6,9% merupakan wanita dan 5,4 juta 5,6% laki-laki. Kelompok usia 35-44 tahun sebanyak 11,9 juta atau 12,2% sebanyak 6 juta atau 6,2% merupakan wanita dan 5,9 juta atau 6,1% laki-laki. kelompok usia 45 tahun keatas sebanyak 7,25 juta atau 7,5% sebanyak 3,68 juta atau 3,8% merupakan wanita dan 3,57 juta atau 3,7% laki-laki.

Dari data yang diperoleh dari Napoleon Cat menunjukkan bahwa di Indonesia, kelompok usia dewasa awal adalah yang paling banyak menggunakan Instagram dengan persentase lebih dari 19,7%. Penemuan ini sesuai dengan hasil penelitian Coyne et al. (2013), yang mengungkapkan bahwa penggunaan media sosial mencapai puncaknya pada awal masa dewasa. Wanita dalam masa dewasa awal sering terpapar pada gambar-gambar tubuh ideal yang dipromosikan di media sosial. Paparan terus-menerus terhadap standar kecantikan ideal dapat menyebabkan internalisasi dari standar tersebut, di mana wanita mulai mengadopsi pandangan bahwa penampilan mereka harus sesuai dengan standar yang ditampilkan di media sosial (Fardouly et al, 2016).

Santrock (2020) mengidentifikasi periode antara 18 dan 25 tahun sebagai masa dewasa awal, sebuah fase peralihan penting dari remaja ke dewasa. Pada tahap ini, individu mengalami puncak perkembangan fisik mereka. Bagi individu di masa dewasa awal, tubuh ideal dan menarik sering dikaitkan dengan kehidupan asmara yang lebih baik dan peluang yang lebih besar untuk mendapatkan pasangan romantis. Pandangan ini didasari oleh anggapan bahwa daya tarik fisik memegang peranan penting dalam hubungan. (Suseno, 2014).

Anggapan bahwa memiliki tubuh ideal dan menarik dapat menunjang kehidupan asmara dan hubungan romantis, mendorong individu di masa dewasa awal untuk tampil menarik di depan orang lain, khususnya lawan jenis. Keinginan untuk tampil menarik dan memiliki tubuh ideal, yang diyakini dapat meningkatkan kualitas kehidupan asmara, memotivasi individu di masa dewasa awal untuk memenuhi standar kecantikan yang ditetapkan oleh masyarakat. (Pratiwi, 2016).

Banyak gambar maupun video yang ditampilkan di Instagram yang menunjukkan standar penampilan yang dianggap ideal secara eksplisit (Sheldon, et al 2016). Akibat sering melihat postingan dari teman sebaya yang menarik atau selebriti, seseorang dapat mengalami dampak negatif terhadap body image (Brown & Tiggemann, 2016; Tiggemann & Zaccardo, 2015). Cash & Pruzinsky (2002) Body image mengacu pada bagaimana individu memandang dan menilai bentuk tubuhnya, yang bisa positif maupun negatif. Penilaian body image yang negatif dapat memicu rasa tidak puas terhadap tubuhnya sendiri (ketidakpuasan bentuk tubuh). Ketidakpuasan bentuk tubuh berkaitan dengan penilaian negatif terhadap berat badan, bentuk tubuh, kekencangan otot, dan ukuran tubuh. Ketidakpuasan bentuk tubuh ini sering kali muncul karena perasaan ketidakcocokan antara citra tubuh seseorang saat ini dibandingkan dengan citra tubuh ideal yang diinginkan (Cash & Szymanski, 1995). Media sosial memiliki peran yang kuat terhadap Ketidakpuasan bentuk tubuh, pengguna media sosial sering terpapar gambar dan konten yang mempromosikan standar kecantikan yang tidak realistis, yang dapat memperburuk ketidakpuasan tubuh (Tiggemann & Slater, 2013). Penelitian menunjukkan bahwa Ketidakpuasan bentuk tubuh biasanya lebih tinggi pada wanita dibandingkan pada pria. Dan juga Pentingnya penampilan seringkali lebih diutamakan oleh perempuan daripada laki-laki, dan ini bisa mempengaruhi kesejahteraan psikologis mereka (Quittkat et al, 2019).

Beberapa penelitian sebelumnya telah mengidentifikasi faktor-faktor yang diyakini mempengaruhi. Diantaranya adalah Internalisasi Tubuh Kurus Ideal (Vartanian & Dey, 2013), Self-esteem, anxiety, dan depression controlling (Kostanski & Gullone, 1998), locus of control (Furnham & Greaves, 1994), emotion regulation (Sim & Zeman, 2006), self-concept (Thomas et al, 2000), parental influence (Lowes & Tiggemann, 2003), marital satisfaction (Friedman et al, 1999), body mass, peer appearance culture dan internalization of appearance ideals (Lawler & Nixon, 2011), Social comparison (Myers & Crowther, 2009). Faktor-faktor tersebut diambil dari beberapa penelitian terdahulu yang dinilai memiliki hubungan cukup kuat dengan ketidakpuasan bentuk tubuh.

Di antara berbagai faktor yang mempengaruhi ketidakpuasan bentuk tubuh, terdapat beberapa faktor yang telah menunjukkan hasil yang konsisten dalam penelitian sebelumnya, seperti penghargaan diri dan perbandingan sosial. Temuan yang konsisten ini memberikan pemahaman yang mendalam mengenai hubungan antara faktor-faktor tersebut dan ketidakpuasan bentuk tubuh. Maka, dalam penelitian ini, peneliti memilih untuk fokus pada variabel yang masih terbatas diteliti di Indonesia, yaitu Internalisasi Tubuh Kurus Ideal, dikarenakan kesadaran akan dampak negatif dari Internalisasi Tubuh Kurus Ideal mungkin masih rendah di masyarakat umum. Ini mengakibatkan isu ini belum menjadi prioritas dalam penelitian. Oleh karena itu, Internalisasi Tubuh Kurus Ideal dipilih dalam penelitian ini untuk memperluas literatur dan meningkatkan pemahaman mengenai faktor-faktor yang berkontribusi terhadap ketidakpuasan bentuk tubuh.

Internalisasi Tubuh Kurus Ideal memberikan dampak pada ketidakpuasan bentuk tubuh. Menurut penelitian Killen et al, (1996) mengatakan bahwa Internalisasi Tubuh Kurus Ideal merupakan salah satu faktor yang dapat meningkatkan risiko munculnya ketidakpuasan bentuk tubuh, gangguan makan, pola diet atau makan yang tidak sehat, dan pengaruh negatif lainnya. Sejalan dengan penelitian Thompson et al, (2001) Internalisasi Tubuh Kurus Ideal, yang mengacu pada internalisasi standar kecantikan tubuh ideal yang kurus, dianggap sebagai faktor yang secara langsung meningkatkan risiko ketidakpuasan bentuk tubuh pada wanita, karena standar tersebut sangat sulit dicapai oleh sebagian besar wanita. Internalisasi Tubuh Kurus Ideal merujuk pada seberapa jauh seseorang memahami daya tarik tubuh yang ideal secara kognitif dan terlibat untuk mencapai bentuk tubuh yang ideal (Thompson et al. 1999). Thompson et al. (2012) menyatakan bahwa individu sering merasakan tekanan dari

lingkungan sosial termasuk keluarga, teman, dan media untuk menyesuaikan penampilan sesuai dengan bentuk tubuh standar yang dianggap ideal dalam konteks sosial dan budaya, dimana wanita diharapkan mempunyai tubuh yang kurus sedangkan pada pria diharapkan mempunyai tubuh yang berotot.

Dari hasil penelitian-penelitian tersebut dapat dikatakan Internalisasi Tubuh Kurus Ideal sangat dipengaruhi oleh tekanan sosial untuk menyesuaikan penampilan dengan bentuk tubuh yang dianggap ideal secara sosial dan budaya, di mana wanita diharapkan memiliki tubuh yang kurus dan pria diharapkan memiliki tubuh yang berotot. Hal ini dapat menyebabkan individu untuk berusaha memenuhi standar kecantikan yang diharapkan dan meningkatkan risiko munculnya ketidakpuasan bentuk tubuh. Oleh karena itu, penting untuk mengubah pandangan sosial dan budaya tentang kecantikan yang menekankan pada beragam bentuk tubuh yang sehat dan alami agar dapat mengurangi tekanan dan dampak negatif Internalisasi Tubuh Kurus Ideal pada individu.

Penelitian ini akan melibatkan penggunaan Instagram sebagai populasi penelitian. Dalam era media sosial saat ini, sangat penting untuk memahami bagaimana penggunaan media sosial dapat mempengaruhi ketidakpuasan bentuk tubuh seseorang. Harapan dari penelitian ini dapat memberikan wawasan tentang dampak dari variabel-variabel yang berkaitan. Dengan pemahaman yang lebih baik tentang bagaimana variabel ini berkaitan, diharapkan dapat berkontribusi pada pengembangan solusi yang lebih efektif dalam mengatasi ketidakpuasan bentuk tubuh pada wanita dewasa awal pengguna Instagram. Dengan melakukan penelitian ini, dapat ditambahkan kontribusi terhadap pemahaman tentang pengaruh Internalisasi Tubuh Kurus Ideal terhadap ketidakpuasan bentuk tubuh pada wanita dewasa awal pengguna Instagram.

Pada penelitian sebelumnya seperti penelitian Nursyaifuddin, (2016) yang telah mempertimbangkan faktor sosial dari teman sebaya, dan keluarga dalam pengaruh antara Internalisasi Tubuh Kurus Ideal terhadap ketidakpuasan bentuk tubuh. Namun, terdapat kesenjangan penelitian ini terutama terkait dengan kurangnya studi yang mengkaji Internalisasi Tubuh Kurus Ideal di kalangan pengguna media sosial di Indonesia. Menurut Tiggeman et al, (2018) perhatian penelitian terbaru beralih ke internet dengan fokus khusus pada dampak media sosial, seperti X(Twitter), Facebook, serta Instagram. Dengan meningkatnya penggunaan media sosial di Indonesia setiap tahun membuat Internalisasi Tubuh Kurus Ideal semakin populer juga kalangan masyarakat Indonesia. Penelitian ini menjadi mendesak untuk memahami dampak perubahan ini. Karena itu, perlu dilakukan penelitian lebih lanjut untuk menjelajahi dampak media sosial terhadap ketidakpuasan bentuk tubuh. Penelitian ini akan berfokus pada wanita dewasa awal yang menggunakan Instagram. Ini adalah populasi yang sangat terpengaruh oleh media sosial dan standar kecantikan yang ditampilkan di platform tersebut, yang dapat memiliki dampak yang berbeda pada ketidakpuasan bentuk tubuh dari populasi lainnya. Dengan memfokuskan pada wanita dewasa awal pengguna Instagram, penelitian ini mengisi kesenjangan penelitian yang tidak mencakup secara khusus bagaimana media sosial mempengaruhi ketidakpuasan bentuk tubuh pada wanita dewasa awal pengguna Instagram.

Berdasarkan uraian latar belakang, penulis mengidentifikasi beberapa pokok permasalahan yang akan dibahas dalam penelitian ini, yaitu:.

1. Bagaimana *Ketidakpuasan bentuk tubuh* Pada Wanita Dewasa Awal Pengguna *Instagram* ?
2. Bagaimana *Internalisasi Tubuh Kurus Ideal* Pada Wanita Dewasa Awal Pengguna *Instagram* ?
3. Bagaimana pengaruh Internalisasi Tubuh Kurus Ideal terhadap ketidakpuasan bentuk tubuh pada wanita dewasa awal pengguna *Instagram*?

Berangkat dari perumusan permasalahan di atas, maka dari itu tujuan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh *Internalisasi Tubuh Kurus Ideal* terhadap *ketidakpuasan bentuk tubuh* wanita dewasa awal pengguna *Instagram*.

B. Metodologi Penelitian

Peneliti menggunakan metode kuantitatif dengan metode kausalitas. Populasi pada penelitian ini adalah wanita dewasa awal pengguna Instagram dengan jumlah 391 responden.

Penelitian ini menggunakan teknik Nonprobability sampling Teknik yang akan digunakan oleh peneliti adalah sampling aksidental (accidental sampling). Teknik analisis yang

Coefficients ^a						
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	14.851	1.553		9.561	.000
	x	.197	.022	.415	8.985	.000

digunakan adalah Teknik analisis regresi linier sederhana.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Persamaan Regresi Linear Sederhana

Tabel 1. Hasil Uji Regresi Linier Sederhana

Berdasarkan tabel 1, dapat dirumuskan persamaan regresi berganda sebagai berikut:

$$Y = 14.851 - 0,197X$$

Berikut merupakan penjelasan dari model persamaan diatas adalah sebagai berikut:

- Nilai konstanta yang di peroleh sebesar 14.851 maka bias diartikan jika variabel independent bernilai 0 (konstan) maka variabel dependen bernilai 14.851.

- Nilai koefisien regresi variabel *X* (Internalisasi Tubuh Kurus Ideal) bernilai positif sebesar 0,197 maka bisa diartikan bahwa jika variabel *X* meningkat maka Variabel *Y* (Body Disatisfaction) juga meningkat. Artinya semakin tinggi Internalisasi Tubuh Kurus Ideal maka semakin tinggi ketidakpuasan bentuk tubuh, begitu juga sebaliknya. Dapat dilihat pada kolom sig. bahwa nilai sig. sebesar $0,00 < 0,005$ artinya terdapat pengaruh secara signifikan antara Internalisasi Tubuh Kurus Ideal terhadap ketidakpuasan bentuk tubuh.

Uji Hipotesis

Adapun hipotesis penelitian pengaruh Internalisasi Tubuh Kurus Ideal terhadap variabel ketidakpuasan bentuk tubuh adalah sebagai berikut:

H_0 : Tidak ada pengaruh Internalisasi Tubuh Kurus Ideal terhadap variabel ketidakpuasan bentuk tubuh

H_1 : Ada pengaruh Internalisasi Tubuh Kurus Ideal terhadap ketidakpuasan bentuk tubuh

Kriteria uji menggunakan ketentuan jika $\text{sig.} < \alpha = 0,05$ maka H_0 di tolak. Berikut ini merupakan hasil penelitian mengenai pengaruh Internalisasi Tubuh Kurus Ideal terhadap variabel ketidakpuasan bentuk tubuh

Tabel 2. Hasil Uji Hipotesis

ANOVA ^a						
Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	1224.441	1	1224.441	80.725	.000 ^b
	Residual	5900.342	389	15.168		
	Total	7124.783	390			

Berdasarkan hasil dari tabel 2, dapat terlihat bahwa F-hitung yang dihasilkan seluruh dimensi secara simultan adalah sebesar 80.725 dan nilai sig. 0,000. Maka hasil tersebut menunjukkan bahwa tingkat signifikansi sebesar $0,000 < 0,05$ maka dinyatakan H_0 ditolak. Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh Internalisasi Tubuh Kurus Ideal terhadap variabel ketidakpuasan bentuk tubuh.

Pengujian Koefisien Determinasi

Model Summary ^b				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.415 ^a	.172	.170	3.89461

Tabel 3. Hasil Uji Koefisien Determinasi

Berdasarkan tabel 3, dapat dilihat bahwa. dapat dilihat bahwa nilai R-Square atau proporsi pengaruh Internalisasi Tubuh Kurus Ideal terhadap variabel ketidakpuasan bentuk tubuh yaitu sebesar 17,2% Dengan demikian, dapat diartikan bahwa Internalisasi Tubuh Kurus Ideal dapat mempengaruhi ketidakpuasan bentuk tubuh sebesar 17,2% sedangkan 82,2% lainnya dapat dipengaruhi oleh variabel lain diluar penelitian ini.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Thompson et al, (2001) yang mengatakan menemukan bahwa Internalisasi Tubuh Kurus Ideal adalah prediktor kuat dari ketidakpuasan bentuk tubuh di kalangan wanita muda. Salain itu juga penelitian Stice, (2002) menunjukkan bahwa eksposur terhadap media yang mempromosikan tubuh kurus meningkatkan Internalisasi Tubuh Kurus Ideal, yang pada gilirannya menyebabkan peningkatan ketidakpuasan bentuk tubuh.

Grabe et al, (2008) menemukan hubungan signifikan antara Internalisasi Tubuh Kurus Ideal dan ketidakpuasan bentuk tubuh. Eksposur terhadap media yang mempromosikan tubuh kurus secara konsisten dikaitkan dengan peningkatan internalisasi ideal tubuh kurus dan ketidakpuasan tubuh pada wanita.

Dalam penelitian ini, subjeknya adalah wanita dewasa awal yang menggunakan Instagram, hal tersebut sejalan dengan penelitian Tiggeman & Slater, (2013) menemukan bahwa penggunaan internet dan media sosial, terutama Facebook, terkait dengan Internalisasi Tubuh Kurus Ideal dan ketidakpuasan bentuk tubuh pada remaja perempuan.

Berdasarkan hasil penelitian ini Internalisasi Tubuh Kurus Ideal dapat mempengaruhi ketidakpuasan bentuk tubuh karena, Internalisasi Tubuh Kurus Ideal terjadi ketika individu mulai menerima dan mempercayai bahwa tubuh kurus adalah standar kecantikan yang harus dicapai (Thompson, J. K. et al, 2001). Instagram sering kali menampilkan tubuh-tubuh kurus sebagai representasi dari kesuksesan dan kecantikan, sehingga memperkuat penerimaan standar ini. Ketika wanita dewasa awal menerima tubuh kurus sebagai standar kecantikan, mereka akan merasa tekanan untuk menyesuaikan diri dengan standar tersebut. Ketika mereka merasa tidak mampu mencapai tubuh kurus ini, mereka akan merasa tidak puas dengan tubuh

mereka sendiri, yang menyebabkan ketidakpuasan bentuk tubuh

D. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan yang telah dijelaskan pada hasil penelitian dan pembahasan, dapat ditarik beberapa kesimpulan sebagai berikut :

1. Ketidakpuasan bentuk tubuh pada wanita dewasa awal pengguna *Instagram* mayoritas ada di tingkat sedang dan tinggi.
2. Internalisasi Tubuh Kurus Ideal pada wanita dewasa awal pengguna *Instagram* mayoritas ada di tingkat sedang dan tinggi.
3. Secara keseluruhan Internalisasi Tubuh Kurus Ideal memberikan pengaruh terhadap ketidakpuasan bentuk tubuh.

Acknowledge

Peneliti mengucapkan terima kasih atas segala bantuan dan dukungan yang telah diberikan selama proses penelitian.

Daftar Pustaka

- [1] Grabe, S., Ward, L., & Hyde, J. (2008). The role of the media in body image concerns among women: A meta-analysis of experimental and correlational studies. *Psychological Bulletin*, 134, 460–476. <http://dx.doi.org/10.1037/0033-2909.134.3.460>
- [2] Groesz, L., Levine, M., & Murnen, S. (2002). The effect of experimental presentation of thin media images on body satisfaction: A meta-analytic review. *International Journal of Eating Disorders*, 31, 1–16. <http://dx.doi.org/10.1002/eat.10005>.
- [3] Tiggemann, M., Hayden, S., Brown, Z., & Veldhuis, J. (2018). The effect of Instagram “likes” on women’s social comparison and Ketidakpuasan Bentuk Tubuh. *Body Image*, 26, 90–97. doi:10.1016/j.bodyim.2018.07.002
- [4] Holland, G., & Tiggemann, M. (2016). A systematic review of the impact of the use of social networking sites on body image and disordered eating outcomes. *Body Image*, 17, 100–110. <http://dx.doi.org/10.1016/j.bodyim.2016.02.008>.
- [5] Andi.link. (2022, 26 Februari). Hootsuite (We are Social): Indonesian digital report 2022. Diakses pada 5 Mei 2023, dari <https://andi.link/hootsuite-we-are-social-indonesian-digital-report-2022/>.
- [6] Dumas, T., Maxwell-Smith, M., Davis, J., & Giulietti, P. (2017). Lying or longing for likes? Narcissism, peer belonging, loneliness and normative versus deceptive like-seeking on Instagram in emerging adulthood. *Computers in Human Behavior*, 71, 1–10. <http://dx.doi.org/10.1016/j.chb.2017.01.037>.
- [7] Napoleoncat.com. (2022, 29 Desember). Instagram users in Indonesia. Diakses pada 5 mei 2023, dari <https://napoleoncat.com/stats/instagram-users-in-indonesia/2022/12/>.
- [8] Coyne, S. M., Padilla-Walker, L. M., & Howard, E. (2013). Emerging in a Digital World. *Emerging Adulthood*, 1(2), 125–137. doi:10.1177/2167696813479782.
- [9] Fardouly, J., & Vartanian, L. R. (2016). Social Media and Body Image Concerns: Current Research and Future Directions. *Current Opinion in Psychology*, 9, 1-5. doi:10.1016/j.copsyc.2015.09.005
- [10] Santrock, J. W. (2020). Life-span development (17th ed.). McGraw-Hill Education.
- [11] Suseno, A. O., & Dewi, K. S. (2014). Hubungan Antara Ketidakpuasan Bentuk Tubuh Dengan Intensi Melakukan Perawatan Tubuh Pada Wanita Dewasa Awal. *Jurnal EMPATI*, 3(3), 20-31. <https://doi.org/10.14710/empati.2014.7535>.
- [12] Pratiwi, S. (2016). Hubungan antara Perfeksionisme dan Ketidakpuasan Terhadap Citra

- Tubuh pada Masa Dewasa Awal. (Skripsi). Universitas Sanata Dharma Yogyakarta.
- [13] Sheldon, P., & Bryant, K. (2016). Instagram: Motives for its use and relationship to narcissism and contextual age. *Computers in Human Behavior*, 58, 89–97. doi:10.1016/j.chb.2015.12.059.
- [14] Brown, Z., & Tiggemann, M. (2016). Attractive celebrity and peer images on Instagram: Effect on women’s mood and body image. *Body Image*, 19, 37–43. <http://dx.doi.org/10.1016/j.bodyim.2016.08.007>.
- [15] Tiggemann, M., & Zaccardo, M. (2015). “Exercise to be fit, not skinny”: The effect of fitspiration imagery on women’s body image. *Body Image*, 15, 61–67. <http://dx.doi.org/10.1016/j.bodyim.2015.06.003>.
- [16] Cash, T. F., & Pruzinsky, T. 2002. *Body image: A handbook of theory, research and clinical*. New York: Guilford Publication.
- [17] Cash, T. F., & Szymanski, M. L. (1995). The Development and Validation of the Body-Image Ideals Questionnaire. *Journal of Personality Assessment*, 64(3), 466–477. doi:10.1207/s15327752jpa6403_6.
- [18] Tiggemann, M. and Slater, A. (2013) ‘NetGirls: The internet, facebook, and body image concern in adolescent girls’, *International Journal of Eating Disorders*, 46(6), pp. 630–633. doi: 10.1002/eat.22141.
- [19] Quittkat, H. L., Hartmann, A. S., Düsing, R., Buhlmann, U., & Vocks, S. (2019). Ketidakpuasan Bentuk Tubuh, Importance of Appearance, and Body Appreciation in Men and Women Over the Lifespan. *Frontiers in Psychiatry*, 10. doi:10.3389/fpsy.2019.00864
- [20] Vartanian, L. R., & Dey, S. (2013). Self-concept clarity, thin-ideal internalization, and appearance-related social comparison as predictors of Ketidakpuasan Bentuk Tubuh. *Body image*, 10(4), 495-500.
- [21] Kostanski, M., & Gullone, E. (1998). Adolescent body image dissatisfaction: relationships with self-esteem, anxiety, and depression controlling for body mass. *Journal of child psychology and psychiatry*, 39(2), 255-262.
- [22] Furnham, A., & Greaves, N. (1994). Gender and locus of control correlates of body image dissatisfaction. *European Journal of Personality*, 8(3), 183–200. doi:10.1002/per.2410080304
- [23] Sim, L., & Zeman, J. (2006). The Contribution of Emotion Regulation to Ketidakpuasan Bentuk Tubuh and Disordered Eating in Early Adolescent Girls. *Journal of Youth and Adolescence*, 35(2), 207–216. doi:10.1007/s10964-005-9003-8.
- [24] Thomas, K., Ricciardelli, L. A., & Williams, R. J. (2000). Gender traits and selfconcept as indicators of problem eating and Ketidakpuasan Bentuk Tubuh among children. *Sex roles*, 43(7-8), 441-458.
- [25] Lowes, J., & Tiggemann, M. (2003). Ketidakpuasan Bentuk Tubuh, dieting awareness and the impact of parental influence in young children. *British Journal of Health Psychology*, 8(2), 135–147. doi:10.1348/135910703321649123.
- [26] Friedman, M. A., Dixon, A. E., Brownell, K. D., Whisman, M. A., & Wilfley, D. E. (1999). Marital status, marital satisfaction, and body image dissatisfaction. *International journal of eating disorders*, 26(1), 81-85.
- [27] Lawler, M., & Nixon, E. (2010). Ketidakpuasan Bentuk Tubuh Among Adolescent Boys and Girls: The Effects of Body Mass, Peer Appearance Culture and Internalization of Appearance Ideals. *Journal of Youth and Adolescence*, 40(1), 59–71. doi:10.1007/s10964-009-9500-2.
- [28] Myers, T. A., & Crowther, J. H. (2009). Social comparison as a predictor of *body dissatisfaction*: a meta-analytic review. *Journal of abnormal psychology*, 118(4), 683-698.
- [29] Killen, J. D., Taylor, C. B., Hayward, C., Haydel, K. F., Wilson, D. M., Hammer, L.,

- Strachowski, D. (1996). Weight concerns influence the development of eating disorders: A 4-year prospective study. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 64(5), 936–940. doi:10.1037/0022-006x.64.5.936.
- [30] Thompson, J. K., & Stice, E. (2001). Thin-Ideal Internalization: Mounting Evidence for a New Risk Factor for Body-Image Disturbance and Eating Pathology. *Current Directions in Psychological Science*, 10(5), 181–183. doi:10.1111/1467-8721.00144.
- [31] Thompson, J. K. & Heinberg, L. J. (1999). The media's influence on body image disturbance and eating disorders: we've reviled them, now can we rehabilitate them. *Journal of social issues*, 55(2), 339-353.
- [32] Thompson, J. K., Schaefer, L. M., & Menzel, J. E. (2012). Internalization of Thin-Ideal and Muscular-Ideal. *Encyclopedia of Body Image and Human Appearance*, 499–504. doi:10.1016/b978-0-12-384925-0.00079-1.
- [33] Nursyaifuddin, M. (2016). Pengaruh Perbandingan Sosial, Self-Esteem, Dan Internalisasi tubuh kurus ideal Terhadap Ketidakpuasan Bentuk Tubuh Pada Ibu Di Jakarta Selatan. (*Skripsi*). Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta.
- [34] Adristiyani, N. A., & Lilim Halimah. (2021). Pengaruh Uses And Gratification terhadap Adiksi Instagram pada Emerging Adulthood di Kota Bandung. *Jurnal Riset Psikologi*, 1(1), 32–41. <https://doi.org/10.29313/jrp.v1i1.151>
- [35] Dzar Nurul Halimah, & Nawangsih, E. (2021). Studi Deskriptif Mengenai Happiness pada Mahasiswa Pengguna Media Sosial di Kota Bandung. *Jurnal Riset Psikologi*, 1(1), 7–11. <https://doi.org/10.29313/jrp.v1i1.87>
- [36] Salsabila Auliannisa, & Muhammad Ilmi Hatta. (2022). Hubungan Social Comparison dengan Gejala Depresi pada Mahasiswa Pengguna Instagram. *Jurnal Riset Psikologi*, 1(2), 147–153. <https://doi.org/10.29313/jrp.v1i2.561>