

**BODY DISSATISFACTION (KETIDAKPUASAN TUBUH) DITINJAU
DARI INTENSITAS PENGGUNAAN INSTAGRAM DAN
JENIS KELAMIN**



SKRIPSI

**Diajukan Kepada Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora
Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta
Guna Memenuhi Sebagian Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi**

Disusun Oleh:

AISIYAH NUR AMBARINI

NIM. 12710083

Dosen Pembimbing: Nuristighfari Masri Khaerani, S.Psi., M.Psi

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN HUMANIORA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA**

2019

PERNYATAAN KEASLIAN

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Saya yang bertanda tangan di bawah ini

Nama : Aisiyah Nur Ambarini
NIM : 12710083
Jurusan : Psikologi
Fakultas : Ilmu Sosial dan Humaniora

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi ini adalah benar-benar hasil karya saya sendiri dan bukan jiplakan atau saduran dari karya dari karya atau penelitian orang lain kecuali yang telah menjadi acuan dan telah dicantumkan dalam daftar pustaka.

Apabila di lain waktu terbukti adanya penyimpangan dalam penyusunan karya ini, maka saya bersedia diberikan konsekuensi yang sesuai dengan peraturan yang berlaku di Program Studi Psikologi Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta

Wassalamu'alaikum Wr. Wb

Yogyakarta, 29 Mei 2019

Yang menyatakan,



Aisiyah Nur Ambarini

12710083

NOTA DINAS PEMBIMBING

Hal : Skripsi Sdri. Aisiyah Nur Ambarini

Lampiran : -

Kepada Yth.

Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora

Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta

di Yogyakarta

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Setelah membaca, meneliti, mengoreksi dan memberikan perbaikan seperlunya, maka kami berpendapat bahwa skripsi dari saudara :

Nama: Aisiyah Nur Ambarini

NIM : 12710083

Judul : *Body Dissatisfaction* (Ketidakpuasan Tubuh) Ditinjau Dari
Intensitas Penggunaan Jejaring Sosial Instagram dan Jenis
Kelamin.

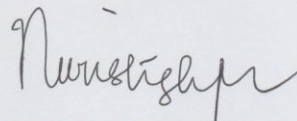
Sudah dapat diajukan kepada Program Studi Psikologi Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta untuk memenuhi sebagian syarat memperoleh gelar sarjana strata satu Psikologi.

Dengan ini kami mengharap saudara tersebut segera dipanggil untuk mempertanggungjawabkan skripsinya dalam sidang munaqosyah. Demikian atas perhatiannya saya ucapkan terimakasih.

Wasalamu'alaikum Wr. Wb.

Yogyakarta, 29 Mei 2019

Pembimbing Skripsi



Nuristighfari Masri K., M.Psi

NIP.197610282009122001



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN HUMANIORA
Jl. Marsda Adisucipto Telp. (0274) 585300 Fax. (0274) 519571 Yogyakarta 55281

PENGESAHAN TUGAS AKHIR

Nomor : B-315/Un.02/DSH/PP.00.9/08/2019

Tugas Akhir dengan judul : Body Dissatisfaction (Ketidakpuasan Tubuh) Ditinjau dari Intensitas Penggunaan Instagram dan Jenis Kelamin

yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : AISIYAH NUR AMBARINI
Nomor Induk Mahasiswa : 12710083
Telah diujikan pada : Kamis, 11 Juli 2019
Nilai ujian Tugas Akhir : A-

dinyatakan telah diterima oleh Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

TIM UJIAN TUGAS AKHIR

Ketua Sidang

Nuristighfari Masri Khaerani, S.Psi., M.Psi
NIP. 19761028 200912 2 001

Penguji I

Penguji II

Very Julianto, M.Psi.
NIP. 19880717 201503 1 003

Zidni Immawan Muslimin, S.Psi, M.Si
NIP. 19680220 200801 1 008

Yogyakarta, 11 Juli 2019
UIN Sunan Kalijaga

Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora
Dekan



Dr. Mochamad Sodik, S.Sos., M.Si.
NIP. 19800416 199503 1 004

MOTTO

Karena sesungguhnya setelah ada kesulitan ada kemudahan.

Sesungguhnya sesudah kesulitan ada kemudahan.

QS. Al-Insyirah : 5-6

Cukuplah Allah sebagai penolong bagi kami dan Dia sebaik-baik pelindung.

QS. Ali Imran : 173

Every single event in your life, especially the difficult lessons, have made you smarter, stronger, and wiser than you were yesterday,

BE THANKFULL !

~ Jennifer Young ~

Succes is the sum of small efforts – repeated day in and day out.

~ Robert Collier ~

Don't waste your time in anger, worries, and grudges.

Life is too short to be unhappy.

~Roy T. Bennett ~

HALAMAN PERSEMBAHAN

Teruntuk

Support System terbaik yang Ais miliki,

Alm. Bapak, seorang laki-laki yang selalu memperjuangkan keluarganya
Ibuk, perempuan dengan sejuta doa yang menjadikan hidupku se-ajaib ini,
Mbak Yektining, Mbak Uut, Mas Sujatmiko, Mbak Yayuk, Mbak Siti, Dek Ratih,
Mas Anggi, dan seluruh anggota Bani Sugeng Suprpto
yang selalu memberikan dukungan terbaik
dalam setiap situasi dan kondisi.



TERIMAKASIH



Kalian adalah alasan mengapa aku bergerak.

DAN

Almamaterku tercinta

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA YOGYAKARTA

KATA PENGANTAR

Dengan mengucapkan *Alhamdulillah* segala puji dan syukur penulis panjatkan atas kehadiran Allah SWT, berkat kasing sayang, rahmat, hidayah, dan perlindungan-Nya penyusunan skripsi yang berjudul “*Body Dissatisfaction* (Ketidakpuasan Tubuh) Ditinjau dari Intensitas Penggunaan Jejaring Sosial Instagram dan Jenis Kelamin” ini dapat diselesaikan dengan baik guna memenuhi salah satu persyaratan dalam menyelesaikan pendidikan pada Jurusan Psikologi Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.

Perjalanan panjang dan berliku telah penulis lalui dalam rangka penyelesaian penulisan skripsi ini. Banyak hambatan yang dihadapi dalam penyusunannya, namun berkat kehendak Allah SWT, dan bantuan dari berbagai pihak penulis berhasil menyelesaikan penyusunan skripsi ini. Oleh karena itu, dengan penuh kerendahan hati, pada kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih kepada :

1. Bapak Dr. Mochamad Sodik, S. Sos., M. Si selaku Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.
2. Ibu Lisnawati, S. Psi, M. Psi, Psikolog selaku Ketua Program Studi Psikologi Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.
3. Ibu Nurisghfari Masri Khaerani, M. Psi, Psikolog selaku Dosen Pembimbing Akademik sekaligus Dosen Pembimbing Skripsi yang sangat sabar membimbing saya selama kuliah dan juga dalam mengerjakan skripsi ini. Terimakasih atas kesediaan waktu dan tenaga ibu sehingga saya berhasil menyelesaikan penelitian ini. Saya belajar banyak bersama Ibu selama ini. Semoga Alloh senantiasa memberikan ibu kesehatan, umur panjang, kasih sayang, dan kebahagiaan untuk Ibu.

4. Bapak Very Julianto, M.Psi, Psikolog selaku Dosen Penguji I yang telah memberikan arahan dan masukan agar penelitian saya menjadi lebih baik. Saya belajar banyak bersama Bapak selama ini. Semoga Allah senantiasa memberikan kesehatan, umur panjang, kasih sayang, dan kebahagiaan untuk Bapak.
5. Bapak Zidni Immawan Muslimin, S. Psi, M. Si selaku Dosen Penguji II yang telah memberikan arahan dan masukan agar penelitian saya menjadi lebih baik. Saya belajar banyak bersama Bapak selama ini. Semoga Allah senantiasa memberikan kesehatan, umur panjang, kasih sayang, dan kebahagiaan untuk Bapak.
6. Bapak dan Ibu Dosen Program Studi Psikologi Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta yang telah memberikan ilmu, pengalaman, dan inspirasi selama penulis menempuh pendidikan strata satu Program Studi Psikologi.
7. Bapak dan Ibu Pegawai dan Staff Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta yang telah membantu kelancaran administrasi penyelesaian skripsi ini. Tanpa bantuan dan senyum Bapak dan Ibu, niscaya skripsi ini tak akan mencapai garis finis.
8. Ibunda penulis, ibu Partiwi dan ayahanda Sugeng Suprpto (Alm.) yang telah memberikan banyak kasih sayang, perhatian, dan pembelajaran, kesederhanaan, dan motivasi utama bagi penulis. Tanpa *panjenengan* berdua Ibuk dan Bapak, penulis tidak akan pernah menjadi manusia yang istimewa seperti hari ini.
9. Kakak dan adik penulis, Mbak Yekting Rahajeng, Mbak Narni Dwi Utami, Mas Sujatmiko, Mbak Sri Rahayu Pangestuti, Mbak Siti Nurjanah, dan Adek Ratih Nisa Intana yang telah memberikan dukungan dan motivasi kepada penulis selama menyelesaikan skripsi ini. Terimakasih mbak, mas, adek, ini untuk kalian semua.

10. Segenap sahabat, Litani, Naila, Fani, Uzi , Roro, Ella, Hana Lailia, Rere, Tsania, Enfa, dan seluruh teman-teman Psikologi 2012 yang tidak dapat penulis sebut satu per satu. Terimakasih telah memberi dukungan hingga detik terakhir kehidupan penulis di Jurusan Psikologi ini.
11. Segenap rekan Psikologi 2013 atau 2014, Faella, Herfarah, Hasaniah, Aditya, Ana. Terimakasih telah membantu dalam menyebarkan data penelitian sehingga skripsi ini dapat diselesaikan.
12. Segenap sahabat Kos Putri Shalikhah, Mbak Ema, Dek Citra, Riri, Anna, dan teman-teman yang lain. Terimakasih telah memberikan dukungan berupa apapun selama penulis tinggal disana.
13. Segenap sahabat Paduan Suara Gita Savana UIN Jogja, Dita, Laila, Mega, Mbak Meilinda, Mas Iping, dan sahabat semuanya. Terimakasih telah membantu menyalurkan hobi dan membantu mewujudkan mimpi penulis selama 2 tahun sehingga hidup penulis penuh warna.
14. Segenap rekan PTIPD, Tina, Mbak Intan, Vera, Syaiful, Fuad, Mbak Faradila, dan seluruh staff PTIPD yang mengizinkan penulis menimba pengalaman magang disana selama hampir satu tahun. Terimakasih banyak atas segala pembelajarannya
15. Segenap rekan Isyanation Jogja, Mbak Anis, Laura, Via, Ayu, Riddo, Dika. Terimakasih dukungan dan bully-annya hingga menjadikan hal tersebut menjadi motivasi bagi penulis. Terimakasih telah mempertemukan penulis dengan Isyana Sarasvati, semoga makin kompak ya kita gengs.
16. Mas Anggi Cahya Wicaksono sebagai partner terbaik selama ini yang penulis miliki. Terimakasih selalu menemani suka, duka, tangis dan tawa. Terimakasih untuk 7 tahun kebersamaan yang luar biasa, semoga ditahun berikutnya menjadi tahun yang menajutkan bagi kita.

Terimakasih penulis sampaikan kepada seluruh pihak tersebut, serta pihak lain yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu. Semoga Allah membalas kebaikan kalian dengan hal yang lebih baik. *Jazakumullah khairan katsiran wa jazakumullah ahsanal jaza. Aamiin.*

Segala kerendahan hati penulis haturkan untuk mengharap saran dan kritik guna kesempurnaan skripsi ini. Semoga Allah berkenan menjadikan skripsi ini sebagai sesuatu yang bermanfaat. Aamiin.

Yogyakarta, 29 Mei 2019

Penulis,

Aisiyah Nur Ambarini

12710083



DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN	ii
NOTA DINAS PEMBIMBING.....	iii
PENGESAHAN SKRIPSI.....	iv
HALAMAN MOTTO	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL	xv
INTISARI	xvi
ABSTRACT	xvii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	10
C. Tujuan Penelitian	11
D. Manfaat Penelitian	11

1. Manfaat Teoritis	11
2. Manfaat Praktis	11
E. Keaslian Penelitian.....	12
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	21
A. Ketidakpuasan Tubuh (<i>Body Dissatisfaction</i>).....	21
1. Pengertian Citra Tubuh (<i>Body Image</i>)	21
2. Pengertian Ketidakpuasan Tubuh (<i>Body Dissatisfaction</i>).....	25
3. Aspek-aspek Ketidakpuasan Tubuh (<i>Body Dissatisfaction</i>)	26
4. Faktor yang menyebabkan Ketidakpuasan Tubuh (<i>Body Dissatisfaction</i>).....	30
B. Intensitas Penggunaan Instagram	33
1. Pengertian Intensitas Penggunaan Instagram	33
2. Aspek-aspek Intensitas Penggunaan Instagram	36
3. Kategorisasi Penggunaan Instagram	37
C. Jenis Kelamin.....	38
1. Pengertian Jenis Kelamin.....	38
D. Dinamika Hubungan Antara Intensitas Penggunaan Instagram dengan Ketidakpuasan Tubuh (<i>Body Dissatisfaction</i>) Ditinjau dari Jenis Kelamin.....	40
E. Hipotesis.....	45

BAB III METODE PENELITIAN	46
A. Identifikasi Variabel Penelitian.....	46
B. Definisi Operasional.....	46
1. Ketidakpuasan Tubuh (<i>Body Dissatisfaction</i>)	46
2. Intensitas Penggunaan Instagram.....	47
3. Jenis Kelamin.....	47
C. Subjek Penelitian.....	48
1. Populasi Penelitian.....	48
2. Sampel Penelitian	48
D. Teknik Pengumpulan Data.....	49
E. Validitas, Seleksi Aitem, dan Reliabilitas.....	54
1. Validitas	54
2. Seleksi Aitem.....	54
3. Reliabilitas	55
F. Metode analisis Data	56
1. Uji Verifikasi	56
2. Uji Hipotesis	57
 BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	 57
A. Orientasi Kancan.....	58
B. Persiapan Penelitian	59
1. Persiapan Alat Ukur.....	59
2. Pelaksanaan <i>Try Out</i>	60

3. Hasil <i>Try Out</i>	60
4. Uji Reliabilitas	65
C. Pelaksanaan Penelitian	66
D. Hasil dan Analisis Data	66
1. Kategorisasi Individu masing-masing skala	66
2. Uji Asumsi	69
3. Uji Hipotesis	71
E. Pembahasan.....	73
BAB V SARAN DAN KESIMPULAN	81
A. Kesimpulan	81
B. Saran.....	81
DAFTAR PUSTAKA	83
DAFTAR LAMAN	88
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Kontinum Citra Tubuh	23
Tabel 2. Intensitas Penggunaan Instagram	38
Tabel 3. Blue Print Skala Ketidakpuasan Tubuh (<i>Body Dissatisfaction</i>)...	52
Tabel 4. Penskoran Skala Intensitas Penggunaan Instagram.....	53
Tabel 5. Blue Print Skala Intensitas Penggunaan Instagram	53
Tabel 6. Rincian Aitem Valid dan Aitem Gugur Skala Ketidakpuasan Tubuh.....	61
Tabel 7. Penomoran Ulang Aitem Skala <i>Body Dissatisfaction</i>	63
Tabel 8. Rincian Aitem Lolos dan Aitem Gugur Skala Intensitas Penggunaan Instagram	64
Tabel 9. Penomoran Ulang Aitem Skala Intensitas Penggunaan Instagram.....	64
Tabel 10. Uji Reliabilitas sebekum dan sesudah seleksi aitem	65
Tabel 11. Mean hipotetik dan mean empirik skala Intensitas Penggunaan Instagram dan skala Ketidakpuasan tubuh	67
Tabel 12. Norma kategorisasi.....	68
Tabel 13. Kategorisasi skor Intensitas Penggunaan Instagram	68
Tabel 14. Kategorisasi skor Ketidakpuasan Tubuh.....	69
Tabel 15. Uji Normalitas Skala Ketidakpuasan Tubuh dan Intensitas Penggunaan Instagram.....	70

INTISARI

Body Dissatisfaction (Ketidakpuasan Tubuh) Ditinjau dari Intensitas Penggunaan Instagram dan Jenis Kelamin

Aisiyah Nur Ambarini
NIM. 12710083

Body dissatisfaction atau ketidakpuasan tubuh adalah evaluasi negatif terhadap tubuh yang terjadi karena adanya perbedaan antara ukuran dan bentuk tubuh yang dimiliki saat ini dengan ukuran dan bentuk tubuh yang ideal. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan intensitas penggunaan Instagram dengan *body dissatisfaction* ditinjau dari jenis kelamin. Penelitian ini dilakukan pada mahasiswa yang berada di Yogyakarta. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *purposive sampling*. Alat pengumpulan data dalam penelitian ini berupa Skala Likert yang terdiri dari Skala Intensitas Penggunaan Instagram dan Skala *Body Dissatisfaction*. Teknik Statistik yang digunakan adalah *Spearman Rho* dan *Mann Whitney U*. Berdasarkan hasil analisis *Spearman Rho* diperoleh nilai signifikansinya sebesar 0,085 ($p > 0,05$ yang artinya tidak signifikan). Pada analisis *Mann Whitney U* diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,214 ($p > 0,05$ yang artinya tidak signifikan). Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa tidak ada hubungan signifikan antara hubungan intensitas penggunaan instagram dengan *body dissatisfaction* dan tidak ada perbedaan yang signifikan pada jenis kelamin.

Kata Kunci : *Body Dissatisfaction, Instagram, Jenis Kelamin*

ABSTRACT

Body Dissatisfaction in terms of Instagram Usage Intensity and Gender

Aisiyah Nur Ambarini
NIM. 12710083

Body dissatisfaction is a negative evaluation of the body caused by the difference between the size and shape of the body that is currently owned by the size and shape of the ideal body. The aim of this research was to understand the correlation between Intensity Instagram Use and Body Dissatisfaction based on sex. The research in this study was students (18-24 years old) in Yogyakarta. Sampling techniques were used is quota sampling. Data collection instrument were used in this study is Likert Scale, consist of Intensity Instagram Use and Body Dissatisfaction. Statistical analysis techniques used are Spearman Rho dan Mann Whitney U. The result of study indicate that : 1. There is no significant correlation between Intensity Instagram Use and Body Dissatisfaction, indicated by $p=0,085$ ($p>0,05$). 2. There is no significant differences in Body Dissatisfaction in term of sex, indicated by $p=0,214$ ($p>0,05$).

Key Words : Body Dissatisfaction, Gender, Instagram,

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kriteria bentuk tubuh ideal dari masa ke masa terus mengalami perubahan. Bentuk tubuh ideal pada masa lalu belum tentu dianggap ideal pada masa kini. Sejak zaman dahulu, perempuan telah dikonstruksikan sebagai makhluk yang cantik dan membudidayakan atribut-atribut kecantikan. Sejak masa kanak-kanak hingga dewasa perempuan diajarkan oleh lingkungan untuk menyakini bahwa kecantikan fisik ialah sumber daya tarik. Daya tarik fisik perempuan inilah yang menjadi hal utama dalam mengukur kebanggaan seorang perempuan dalam masyarakat. Melalui sosialisasi sepanjang sejarah dan budaya, mitos terkait kecantikan perempuan tetap bertahan dan tak lekang oleh waktu. Cantik dan langsing merupakan kata yang umumnya menggambarkan perempuan yang menarik dan memiliki daya tarik. (Melliana, 2006).

Menurut Bar-Tal & Saxe (Melliana, 2006) daya tarik fisik dinilai lebih penting bagi perempuan karena perempuan akan lebih sering ditolak apabila tidak terlihat menarik. Sementara bagi laki-laki yang tidak menarik lebih dapat diterima oleh masyarakat daripada perempuan yang tidak menarik. Bentuk tubuh yang ideal adalah langsing, tidak kelebihan lemak pada bagian tubuh (proporsional) perut datar, payudara kencang, pinggang berlekuk-lekuk, dan pantat sintal. Menurut Grogan (2008) tubuh ideal bagi wanita adalah tubuh yang kurus dan bagi laki-laki, tubuh ideal adalah langsing dan memiliki otot.

Jika seseorang memiliki tubuh tidak ideal, maka dipandang tidak menarik dan memiliki karakter negatif. Bentuk tubuh langsing pada umumnya dikaitkan dengan kebahagiaan, kesuksesan, dan penerimaan sosial. Sedangkan seseorang dengan berat badan yang berlebih umumnya dikaitkan dengan kemalasan. Disadari atau tidak orang sering kali menghargai seseorang yang memiliki tubuh ramping dibanding tubuh gemuk.

Budaya di Indonesia yang memiliki standar kecantikan yang sama dengan standar kecantikan seperti negara lain juga menganggap perempuan dengan tubuh langsing dan ideal akan lebih mendapat perhatian dibanding perempuan yang bertubuh gemuk. Seseorang yang memberikan penilaian terhadap diri sendiri dapat menjadi puas karena merasa dirinya sesuai dengan gambaran bentuk ideal masa kini, atau menjadi tidak puas terhadap diri sendiri karena merasa dirinya tidak sesuai dengan gambaran bentuk ideal masa kini (Ananta, 2016).

Survei yang dilakukan oleh klinik kecantikan dengan 17.889 responden pada tahun 2018, menunjukkan bahwa perawatan di klinik kecantikan meningkat dari 1,7 % menjadi 5,5 % pada 5 tahun terakhir. Bagi 73, 1 % wanita Indonesia, cantik adalah memiliki kulit yang bersih cerah dan *glowing*. Survei tersebut juga menunjukkan beberapa hal yang diperhatikan oleh kebanyakan wanita ketika membeli *skincare*. Sebanyak 59,6 % menggunakan *skincare* untuk mencerahkan kulit, kemudian 53,1% untuk mengecilkan pori-pori, 52,7% untuk menghilangkan jerawat, 43,3% guna mengencangkan kulit, 41, 8% untuk menghaluskan tekstur wajah, dan masih banyak lagi. Selain

perawatan menggunakan *skincare*, perawatan klinik tengah digemari juga pada saat ini (zapclinic.com, 2018).

Besarnya kesenjangan antara citra tubuh ideal dan citra tubuh nyata merupakan indikator adanya ketidakpuasan terhadap tubuh. Ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh mendorong perempuan berusaha untuk terus memperbaiki penampilan fisiknya (Melliana, 2006). Hal ini didukung dengan fakta bahwa semakin banyak perempuan yang menunjukkan ketertarikan untuk melakukan serangkaian olahraga di *fitness centre* seperti *aikido*, senam *aerobic*, *body shapping* dan *yoga*. Serangkaian olahraga tersebut banyak diminati bukan hanya karena tren semata, namun karena dianggap mampu membantu kaum perempuan dalam menjaga bentuk tubuh agar selalu terlihat menarik (Defika, 2016).

Menurut Souden, dkk (2011) menyebutkan bahwa individu dengan citra tubuh negatif cenderung berperilaku konsumtif menggunakan produk kecantikan dalam rangka memperbaiki penampilannya. Penggunaan produk kecantikan diyakini mampu memperbaiki penampilan sehingga mengubah cara pandang yang negatif menjadi lebih positif. Cara pandang ini membuat individu tidak puas dengan tubuhnya karena keinginan yang ingin dicapai tidak sesuai dengan kondisi yang sesungguhnya, misalnya saja seorang individu memiliki kulit sawo matang tetapi menginginkan kulit yang putih. Penelitian yang dilakukan oleh Konyucu, dkk (2010) menyebutkan bahwa 173 orang mahasiwi merasa tidak puas terhadap tubuhnya dan memiliki

kecenderungan untuk memperbaiki penampilan dengan melakukan pembelian produk kecantikan dibanding olahraga.

Peneliti melakukan pengamatan terhadap beberapa mahasiswa dan mahasiswi Program Studi Psikologi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta. Terdapat beberapa mahasiswi yang melakukan diet karena merasa berat badannya berlebih. Tidak hanya mahasiswi yang memiliki berat badan yang berlebih saja, akan tetapi mahasiswi yang memiliki tubuh ideal merasa tubuhnya kurang sempurna sehingga mengikuti temannya yang melakukan diet. Upaya lain yang dilakukan mahasiswi tersebut untuk mengurangi berat badan yaitu dengan cara mengikuti senam aerobik, senam zumba, dan olahraga lain seperti *jogging* atau berenang dengan tujuan ingin menurunkan berat badan dan membentuk bagian tubuh yang diinginkan. Kemudian banyak mahasiswa yang menggunakan *skincare* untuk mendapatkan wajah cerah dan tidak berjerawat.

Fakta-fakta yang telah dipaparkan diatas merupakan indikator ketidakpuasan tubuh. *National Eating Disorder Assosiation* mengemukakan, *negative body image* atau *body dissatisfaction* atau ketidakpuasan tubuh merupakan distorsi persepsi bentuk tubuh sendiri, merasa malu, cemas terhadap tubuh, merasa aneh dan tidak nyaman terhadap tubuh yang dimiliki serta menyakini bahwa orang lain lebih menarik dibanding dirinya. Ketidakpuasan tubuh yang semakin besar menyebabkan makin kuatnya keinginan untuk melakukan segala cara untuk memperbaiki penampilan fisiknya (www.nationaleatingdisorders.org). Kegagalan dalam mendapatkan

kepuasan terhadap keadaan fisik adalah salah satu faktor yang mengakibatkan terbentuknya citra tubuh negatif dalam memandang bentuk fisik yang kemudian menyebabkan degradasi diri, yaitu mengidentifikasi tubuhnya dengan istilah benda atau binatang yang berukuran besar (Melliana, 2006).

Ketidakpuasan tubuh mempengaruhi perilaku, *self esteem*, dan keadaan psikologis. Ketika ketidakpuasan tubuh diikuti adanya perasaan benci terhadap tubuh, maka hal tersebut merupakan ekspresi harga diri yang rendah dan perasaan inadekuat. Semakin negatif persepsi seseorang mengenai tubuhnya, semakin negatif pula perasaan terhadap tubuhnya. Apabila terus-menerus memperbaiki bentuk tubuh, maka perasaan tentang tubuh akan menjadi kurang sehat. Ketidakpuasan terhadap tubuh bisa saja mengarah pada gangguan makan seperti *Anorexia* dan *Bullemia* serta gangguan klinis yang lebih parah yaitu *body dysmorphic disorder* (Melliana, 2006). Tidak hanya itu ketidakpuasan tubuh memiliki dampak pada kesehatan mental seseorang. Dampak yang diakibatkan oleh ketidakpuasan tubuh yang terus-menerus akan mengakibatkan depresi, kecemasan, rendah diri, menurunnya dan kualitas hidup (Cash, 2002).

Keluarga dan lingkungan memiliki pengaruh terhadap tubuh terutama ketidakpuasan tubuh. Pengaruh dari orang tua yang merupakan refleksi tekanan sosial-budaya memperkuat standar kecantikan yang ada (Francisco, 2013). Selain faktor dari keluarga dan lingkungan, media massa memperkuat penyebaran keindahan, misalnya televisi menampilkan gambaran keindahan melalui sinetron dan iklan dengan menghadirkan figur perempuan

atau laki-laki yang ideal. Standar pembentukan citra tubuh yang digambarkan dalam iklan kosmetika dunia menjadi *megatrend* bagi seluruh dunia (Melliana, 2006).

Hadirnya media sosial tidak jarang memberikan gambaran kecantikan yang sering kali ditampilkan melalui iklan. Kemajuan teknologi informasi inilah yang membuat standar kecantikan menjadi global dan universal. Globalisasi ini pula yang menyebabkan *trend* bentuk tubuh ideal yang diartikan sebagai langsing dan proposional (Melliana, 2006). Mayoritas media sering kali menampilkan artis dan model yang berpenampilan menarik dengan bentuk tubuh yang tinggi dan kurus dan secara terus-menerus mempersuasi kaum perempuan bahwa kecantikan, keberhasilan, kebahagiaan dan harga diri dapat diraih bila kaum perempuan memiliki bentuk tubuh seperti mereka.

Citra tubuh perempuan yang digambarkan melalui berbagai artikel, iklan, dan acara di media elektronik akan memberikan pengaruh yang dapat membahayakan apabila perempuan tidak mampu bersikap kritis dalam menginternalisasi pesan-pesan dari media tersebut (Sukanto, 2006). Menurut Sharma (dalam Melliana 2006) majalah atau iklan yang menampilkan model yang memiliki tubuh langsing dan ideal dapat menyebabkan seorang perempuan mengalami *body image dilemma*. Hal ini disebabkan karena perempuan lebih memilih lingkungan yang menilai tubuh dibanding memahami tubuhnya sendiri.

Beberapa penelitian dalam satu dekade ini mendokumentasikan dampak media masa tradisional seperti majalah, televisi, iklan terhadap citra tubuh

seseorang. Selain media tradisional, penggunaan media sosial juga telah meningkat terutama kalangan anak muda. Menurut Lee, media sosial mengacu pada sekelompok aplikasi berbasis Internet yang dibangun dengan fondasi ideologis dan teknologi (Sharifi et al, 2016). Media sosial yang ada saat ini misalnya, Facebook, Twitter, Pinterest dan yang paling populer saat ini ialah Instagram.

Dilansir dari platform yang menganalisis profil pengguna Instagram pada Juni 2019, pengguna Instagram di Indonesia berjumlah 59 juta pengguna. Pengguna terbanyak adalah perempuan yaitu sebanyak 51,5 % dan pengguna laki-laki hanya sebanyak 48,5%. Untuk kategori rentang usia, pengguna Instagram didominasi usia 18-24 tahun dengan presentase sebesar 39,1%. Pengguna Instagram usia 24-34 tahun sebanyak 32,5 % dan usia 13-17 tahun sebesar 10,5 %. Pengguna Instagram di rentang usia 35-44 tahun sebanyak 11,2%, kemudian pengguna Instagram dengan usia 45-54 tahun sebanyak 4,1%. Terakhir pengguna Instagram dengan rentang usia 55 tahun keatas hanya sebanyak 2% (napoleoncat.com, 2019).

Penggunaan jejaring sosial Instagram saat ini tentu membawa kemudahan bagi para penggunanya untuk membangun komunikasi dan menampilkan dirinya kepada orang lain. Akan tetapi terdapat juga dampak negatif dari penggunaan Instagram tersebut, misalnya krisis percaya diri, persaingan kehidupan mewah, tidak menerima realita dan kenyataan (Mahardika, 2015).

Penelitian Pepin dan Natalie (2015) menemukan bukti bahwa paparan situs internet berhubungan dengan ketidakpuasan berat badan, yaitu

munculnya keinginan dan cita-cita untuk kurus. Penelitian ini memaparkan fakta bahwa saat menggunakan media sosial mereka merasakan tertekan dan timbul keinginan untuk menurunkan berat badan, memiliki otot, dan merubah penampilan agar terlihat lebih menarik. Penelitian ini menunjukkan bahwa Instagram memiliki hubungan dengan citra tubuh, dan *body surveillance*.

Situs media sosial yang dikaitkan dengan citra tubuh yang negatif salah satunya ialah Instagram (Fardouly, 2017). McLean (2015) dalam penelitiannya menemukan bahwa perilaku menggunakan media sosial khususnya berbasis foto memiliki hubungan positif dengan ketidakpuasan tubuh. Penelitian eksperimental oleh Tiggeman (2018) mengindikasikan bahwa perempuan yang mengambil dan mengunggah foto *selfie* ke sosial mediana dilaporkan memiliki daya tarik diri yang rendah. Fitur media sosial yang berhubungan dengan penampilan seperti memposting foto memiliki hubungan yang lebih kuat dengan internalisasi tubuh ideal (Perrin, 2015). Cohen (2018) menemukan bahwa seseorang yang tidak puas dengan tubuh dan penampilannya akan lebih sering mengolah gambar mereka di lingkungan online, seperti mengedit secara digital, dan memilih *selfie* terbaik untuk disajikan di media sosial.

Sebuah penelitian yang dilakukan oleh Tiggemann dan Zaccardo (2016) mengenai '*Fitspiration*' yang merupakan *trend* online yang dirancang untuk menginspirasi pengguna Instagram terhadap gaya hidup sehat dengan mempromosikan olahraga dan makanan sehat. Penelitian ini menganalisis isi citra *fitspiration* di situs jejaring sosial Instagram. Hasil penelitian

menunjukkan bahwa sebagian besar gambar wanita mengarah kepada satu tipe tubuh: yaitu kurus dan kencang. Selain itu, sebagian besar gambar yang terkandung elemen objektivitas. Dengan demikian, gambar *fitspiration* mungkin inspirasi bagi penggunanya, akan tetapi '*Fitspiration*' juga mengandung sejumlah elemen cenderung memiliki efek negatif pada citra tubuh penggunanya.

Ketidakpuasan tubuh tidak hanya terjadi pada kaum perempuan saja tetapi terjadi pula pada kaum pria. Penelitian yang dilakukan oleh Chow dan Tan (2016) menunjukkan bahwa laki-laki dengan BMI (*Body Mass Index*) tinggi, kurang puas dengan tubuh mereka. Pada penelitian ini juga dipaparkan ketika laki-laki memiliki teman yang lebih kurus, cenderung mengalami masalah dengan citra tubuh.

Laki-laki dan perempuan memiliki perbedaan penyesuaian diri untuk menampilkan sosok idealnya pada jejaring sosial yang mungkin menyebabkan tekanan pada citra tubuh. Remaja dengan penggunaan jejaring sosial dengan frekuensi yang tergolong sering akan meningkatkan ketidakpuasan tubuh pada dirinya (Vries, 2015). Seperti penelitian yang dilakukan oleh Stronge membuktikan bahwa pengguna jejaring sosial Facebook memiliki kepuasan yang rendah akan penampilan dibandingkan dengan seseorang yang bukan pengguna jejaring sosial Facebook. Efek ini terjadi pada laki-laki dan perempuan, meskipun lebih berpengaruh banyak pada perempuan (Stronge, 2015).

Meski tidak ada penyebab tunggal ketidakpuasan tubuh, akan tetapi dari penelitian diatas semakin menjelaskan bahwa media memang memberikan tekanan dan peningkatan ketidakpuasan tubuh. Pengaruh media pada ketidakpuasan tubuh perempuan ialah internalisasi tubuh yang ideal serta gangguan makan yang nampaknya menjadi lebih kuat di kalangan dewasa daripada anak-anak dan remaja. Hal ini terjadi karena paparan media massa jangka panjang selama masa anak-anak sampai dengan masa remaja. Tidak hanya berpengaruh kepada wanita saja, tetapi terjadi juga pada kaum pria. Tekanan dari media massa untuk memiliki otot nampak berpengaruh dengan ketidakpuasan tubuh kaum pria. Efek ini lebih kecil dialami oleh wanita, akan tetapi masih signifikan (National Eating Disorder Association, 2012).

Berdasarkan apa yang telah dipaparkan diatas, peneliti akan meneliti hubungan antara intensitas penggunaan jejaring sosial Instagram dengan ketidakpuasan tubuh ditinjau dari jenis kelamin.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, rumusan masalah yang diajukan dalam penelitian ini adalah:

1. Apakah ada hubungan antara intensitas penggunaan jejaring sosial Instagram dengan ketidakpuasan tubuh (*body dissatisfaction*) pada mahasiswa ?
2. Apakah ada perbedaan ketidakpuasan tubuh (*body dissatisfaction*) antara penggunaan jejaring Instagram ditinjau dari jenis kelamin ?

C. Tujuan Penelitian

Sesuai latar belakang yang telah dipaparkan, maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana hubungan antara penggunaan jejaring sosial Instagram dengan ketidakpuasan tubuh (*body dissatisfaction*) ditinjau jenis kelamin pada mahasiswa.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis, hasil penelitian mengenai hubungan antara penggunaan jejaring sosial Instagram dengan ketidakpuasan tubuh diharapkan dapat memperkaya hasil penelitian mengenai *body dissatisfaction* terkait dengan variabel-variabel yang mempengaruhi *body dissatisfaction* sehingga dapat dimanfaatkan untuk pengembangan-pengembangan penelitian selanjutnya. Selain itu, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan bagi keilmuan psikologi, khususnya di bidang Psikologi Klinis dan Psikologi Sosial.

2. Manfaat Praktis

Secara praktis, hasil penelitian ini diharapkan bermanfaat untuk memberikan informasi mengenai peran penggunaan Instagram terhadap *body dissatisfaction* (ketidakpuasan tubuh) pada laki-laki dan perempuan.

E. Keaslian Penelitian

Sebelum melakukan penelitian, peneliti terlebih dahulu mencari sumber referensi mengenai penelitian yang telah dilakukan terkait variabel yang akan diteliti, yaitu penggunaan jejaring sosial Instagram dan *body dissatisfaction*. Hal ini dilakukan guna menyelaraskan penelitian yang sudah ada dengan yang akan dilakukan oleh peneliti. Beberapa penelitian tersebut diantaranya sebagai berikut:



NO.	JUDUL	TAHUN	PENULIS	VB	VT	SUBJEK	ALAT UKUR	HASIL
1.	<i>Predictors of Media Effects on Body Dissatisfaction in European American Women</i>	2007	Emily A. H., Laurie M., & Susan K.W.	Efek Media	<i>Body Dissatisfaction</i> (Ketidakpuasan Tubuh)	Mahasiswi di Amerika	- <i>Objectified body consciousness scale</i> (OBC) - <i>Body esteem scale</i> (BES)	Citra tubuh perempuan secara signifikan lebih negatif setelah melihat gambar media yang kurus daripada melihat gambar benda netral.
2.	<i>Social Comparison dan Body Dissatisfaction</i> pada wanita dewasa awal.	2012	Livian S., Monique E. S., & Ktut D.	<i>Social Comparison</i>	<i>Body Dissatisfaction</i> (Ketidakpuasan Tubuh)	Mahasiswi di Surabaya	- <i>Body Shape Questionnaire</i> (BSQ) - <i>Body Comparison Scale</i> (BCS)	Wanita yang sering membandingkan bentuk tubuh wanita lain, semakin tinggi pula tingkat ketidakpuasan tubuhnya.
3.	<i>Quality of Life Impairment Associated with Body Dissatisfaction in A General Population Sample of Women</i>	2013	Jonathan M., Deborah M., Janet L., Phillipa H., Cathy O., & Bryan R.	Kulaitas Hidup	<i>Body Dissatisfaction</i> (Ketidakpuasan Tubuh)	Perempuan di Australia	- WHOQOL-BREF <i>Psychological Functioning and Social Relationship subscales</i> - <i>Health-related quality of life</i> (SF-12 <i>Phsysical and mental component summary scales</i>).	Penelitian ini membuktikan tingginya level ketidakpuasan tubuh berhubungan dengan rendahnya kualitas hidup pada wanita yang erat kaitannya juga dengan kesehatan mental, fungsi psiko-sosial dan kesehatan fisik.

NO.	JUDUL	TAHUN	PENULIS	VB	VT	SUBJEK	ALAT UKUR	HASIL
4.	Perbedaan Intensitas Komunikasi Melalui Jejaring Sosial antara Tipe Kepribadian Ekstrovert dan Introvert pada Remaja	2013	Komang S. W., & Yohanes K. H.	Tipe Kepribadian Introvert dan Ekstrovert	Perbedaan Intensitas Komunikasi Melalui Jejaring Sosial	Remaja	EPI (<i>Eysenck Personality Inventory</i>)	Hasil dari penelitian ini ialah terdapat hubungan antara jumlah jejaring sosial dengan intensitas komunikasi melalui jejaring sosial, serta tidak terdapat perbedaan intensitas komunikasi melalui jejaring sosial antara laki-laki dan perempuan.
5.	<i>Media and Life Satisfaction as Predictors of Body Dissatisfaction</i>	2015	Mellisa B. J. & Sheila G. C.	Media dan Kepuasan Hidup	<i>Body Dissatisfaction</i> (Ketidakpuasan Tubuh)	Mahasiswa di Brazil	- <i>Escala de Silhuetas para Adultos Brasileiros</i> , - <i>Subjective Well-Being Scale and Sociocultural Attitudes Towards Appearance Questionnaire-3</i>	Penelitian ini menunjukkan bahwa prediktor <i>body dissatisfaction</i> memiliki hubungan dengan variabel demografi, media dan kepuasan hidup pada mahasiswa. Seluruh total partisipan sebesar 81,10% yang tidak puas dengan tubuhnya menginginkan mengurangi ukuran tubuh.

NO.	JUDUL	TAHUN	PENULIS	VB	VT	SUBJEK	ALAT UKUR	HASIL
6.	<i>Comparative Effect of Facebook and Conventional Media on Body Image Dissatisfaction</i>	2015	Rachel C., & Alex V.	Efek Komparasi pad Facebook dan Media Konvensional	<i>Body Dissatisfaction</i> (Ketidakpuasan Tubuh)	Mahasiswi	- <i>Sociocultural Attitudes Toward Appearance Questionnaire–Version 3</i> (SATAQ-V3) - <i>Rosenberg’s Self-Esteem Scale</i> - <i>Body Areas Satisfaction Scale</i> (BASS) - <i>The Eating Attitudes Test-26</i> (EAT-26)	Penelitian ini menunjukkan bahwa hubungan antara perbandingan penampilan dan ketidakpuasan tubuh lebih kuat paparan Facebook daripada media konvensional dalam jangka pendek. Facebook dengan paparan media konvensional memiliki efek yang sama merugikannya pada ketidakpuasan tubuh.
7.	<i>Facebook is Linked to Body Dissatisfaction: Comparing Users and NonUsers</i>	2015	Samantha S., Lara M., Greaves P. M., Tim W. N., Fiona K., Barlow C. G., Sibley	Pengguna Facebook & Non-pengguna Facebook	<i>Body Dissatisfaction</i> (Ketidakpuasan Tubuh)	Laki-laki dan perempuan	- <i>Appearance-based Social Comparison on an Unprecedented Scale</i> - <i>NZAVS</i>	Penelitian ini menunjukkan Facebook memiliki hubungan dengan rendahnya kepuasan tubuh pada pria dan wanita, sebagian besar adalah wanita pada <i>middle age</i> atau usia 30-40 tahun.

NO.	JUDUL	TAHUN	PENULIS	VB	VT	SUBJEK	ALAT UKUR	HASIL
8.	<i>Facebook, Instagram, Pinterest and co.: Body Image and Social Media</i>	2015	Genevieve P., & Natalie E,	Media sosial	<i>Body Image</i>	Mahasiswa	- <i>Objectified Body Consciousness</i> - <i>Sociocultural Attitudes towards Appearance Questionnaire 3</i>	Penelitian ini menunjukkan bahwa Instagram dan Facebook memiliki hubungan dengan <i>body image</i> . Jejaring sosial Pinterest memiliki hubungan dengan <i>body shame</i> dan keinginan untuk mengontrol penampilan.
9..	<i>“Adolescents’ Social Network Site Use, Peer Appearance-Related Feedback, and Body Dissatisfaction: Testing a Mediation Model”</i>	2016	Dian A. D. V., Jochen P., Hanneke G., & Peter N.	- Penggunaan Jejaring Sosial - <i>Feed back</i> penampilan teman sebaya	<i>Body Dissatisfaction</i> (Ketidakpuasan Tubuh)	Laki- laki Perempuan di Belanda	- <i>Body Areas Satisfaction Scale</i> - <i>Frequency of social network site used</i>	Penelitian ini menunjukkan remaja yang menggunakan jejaring sosial terlalu sering dapat meningkatkan ketidakpuasan tubuh. Penelitian ini menunjukkan bahwa frekuensi penggunaan jejaring sosial yang terbilang sering memprediksi peningkatan ketidakpuasan tubuh pada remaja

NO.	JUDUL	TAHUN	PENULIS	VB	VT	SUBJEK	ALAT UKUR	HASIL
10.	Citra Diri Ditinjau dari Intensitas Penggunaan Media Jejaring Sosial Instagram pada Siswa Kelas XI SMA Negeri 9 Yogyakarta	2016	Iandesi Andarwati	Intensitas Penggunaan Media Jejaring Sosial Instagram	Citra Diri	Siswa Kelas 9	Citra Diri dan Intensitas Penggunaan jejaring Sosial (yang dibuat oleh penulis jurnal)	Hasil penelitian ini berbeda dengan penelitian yang lain, yaitu semakin tinggi penggunaan jejaring sosial Instagram semakin tinggi citra diri dan sebaliknya semakin rendah intensitas penggunaan jejaring sosial Instagram semakin rendah citra diri yang dimiliki oleh siswa kelas XI SMA Negeri 9 Yogyakarta.

Penelitian ini memiliki beberapa perbedaan dengan penelitian sebelumnya. Perbedaan tersebut dapat dilihat dari judul, alat ukur, serta subjek penelitian. Penjelasan mengenai letak perbedaan tersebut ialah:

1. Keaslian Judul

Judul penelitian tentunya berkaitan dengan variabel yang akan diteliti. Para peneliti sebelumnya menghubungkan *body dissatisfaction* dengan variabel lainnya, diantaranya adalah:

- a. “*Predictors of Media Effects on Body Dissatisfaction in European American Women.*” (Hamilton dkk, 2007)
- b. “*Social Comparison dan Body Dissatisfaction pada wanita dewasa awal.*” (Sunartio & Sukamto, 2012)
- c. “*Quality of Life Impairment Associated with Body Dissatisfaction in A General Population Sample of Women.*” (Mond dkk, 2013)
- d. “*Media and Life Dissatisfaction as Predictors of Body Dissatisfaction.*” (Jaeger & Camara, 2015)
- e. “*Adolescents’ Social Network Site Use, Peer Appearance-Related Feedback, and Body Dissatisfaction: Testing a Mediation Model.*” (Vries dkk, 2016).
- f. “*Facebook is Linked to Body Dissatisfaction: Comparing Users and NonUsers.*” (Storange, 2015)
- g. “*Comparative Effect of Facebook and Conventional Media on Body Image Dissatisfaction.*” (Cohen & Vlaszcynski, 2015)

- h. “*Facebook, Instagram, Pinterest and co.: Body Image and Social Media.*” (Pepin & Endresz, 2015)
- i. “*Citra Diri Ditinjau dari Intensitas Penggunaan Media Jejaring Sosial Instagram pada Siswa Kelas XI SMA Negeri 9 Yogyakarta.*” (Andarwati, 2016)

Perbedaan penelitian-penelitian tersebut dengan penelitian ini adalah variabel yang digunakan. Penelitian ini peneliti menggunakan tiga variabel yaitu ketidakpuasan tubuh (*body dissatisfaction*), intensitas penggunaan Instagram dan jenis kelamin. Sehingga judul dari penelitian ini ialah *Body Dissatisfaction* ditinjau dari intensitas penggunaan Instagram dan jenis kelamin.

2. Keaslian Alat Ukur

Alat ukur yang digunakan untuk mengukur ketidakpuasan tubuh (*body dissatisfaction*) merupakan alat ukur yang disusun sendiri oleh peneliti berdasarkan aspek yang diungkapkan oleh Cash (2011) yaitu: afektif, kognitif, dan perilaku. Alat ukur yang digunakan untuk mengukur intensitas penggunaan Instagram merupakan alat ukur yang disusun sendiri oleh peneliti berdasarkan aspek yang diungkapkan Andarwati & Sankarto (2005) yaitu frekuensi dan durasi.

3. Keaslian Subjek Penelitian

Keaslian penelitian dapat dilihat dari beberapa aspek seperti usia subjek dan karakteristik subjek. Subjek dalam penelitian ini ialah mahasiswa yang berada di Yogyakarta. Penelitian sebelumnya belum ada yang menggunakan subjek dengan karakteristik tersebut.



BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dipaparkan, maka dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara intensitas penggunaan Instagram terhadap ketidakpuasan tubuh (*body dissatisfaction*), yang berarti bahwa intensitas penggunaan Instagram tidak mempengaruhi ketidakpuasan tubuh seseorang. Penelitian ini juga menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan ketidakpuasan tubuh pada jenis kelamin yang artinya tidak ada perbedaan ketidakpuasaan tubuh antara perempuan dan laki-laki.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian, pembahasan dan kesimpulan yang diuraikan sebelumnya, maka peneliti mengajukan beberapa saran antara lain:

1. Bagi Subjek Penelitian

Bagi subjek penelitian, diharapkan untuk mengakses Instagram dengan frekuensi, durasi, dan proporsi yang tepat, meskipun dalam penelitian ini intensitas penggunaan Instagram tidak memiliki pengaruh terhadap ketidakpuasan tubuh. Subjek perlu mewaspadaai sisi negatif dari penggunaan Instagram yang berlebihan, diantaranya; menurunnya konsep diri, perilaku narsistik meningkat (Luvy, 2016) dan kesehatan mental (Mondoano, 2018).

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan lebih menggali faktor lain yang mempengaruhi ketidakpuasan tubuh (*body dissatisfaction*), mengingat penelitian mengenai jejaring sosial dengan ketidakpuasan tubuh (*body dissatisfaction*) masih terdapat ketidakkonsistenan hasil. Pada penelitian ini, aktifitas dalam menggunakan Instagram kurang spesifik, sehingga untuk penelitian berikutnya diharapkan lebih bisa mengukur aktifitas Instagram yang memiliki hubungan dengan ketidakpuasan tubuh. Metode penyebaran melalui *google form* perlu dipertimbangkan kembali dalam hal kriteria responden dan juga agar jawaban yang diberikan oleh responden merupakan jawaban sebenar-benarnya dari responden tersebut sendiri tanpa ada campur tangan pihak lain.

DAFTAR PUSTAKA

- Abrar, A. (2003). *Teknologi komunikasi : Perspektif ilmu komunikasi*. Yogyakarta: LESFI
- Ahadzadeh, A. S., Syarif, S. P., & Ong, F. S. (2017). Self-schema and self-discrepancy mediate the influence of Instagram usage on body image satisfaction among youth. *Journal of Computer in Human Behaviour*
- Ananta, A. (2016). Penurunan body dissatisfaction pada perempuan dalam masa emerging adulthood dengan gratitude intervention. *Jurnal Psikologi Indonesia* Vol.5, No.02
- Andarwati, I. (2016). Citra diri ditinjau dari intensitas penggunaan media jejaring sosial instagram pada siswa kelas XI SMA Negeri 9 Yogyakarta. *E-Jurnal Bimbingan dan Konseling Edisi 3 Tahun Ke-5*
- Andarwati, S. R., & Sankarto B. S. (2005). Pemenuhan kepuasan penggunaan internet oleh peneliti badan litbang pertanian bogor. *Jurnal Perpustakaan Pertanian* Vol. 14 No. 1
- Andreassen, C., S., Pallesen, S., & Griffiths, M., D. (2017). The relationship between addictive use of social media, narcissism, and self-esteem: Findings from a large national survey. *Addictive behaviors*
- Anonim. (2016). *Instagram users in indonesia*. Diakses pada 17 Februari pukul 20.54 WIB.
<https://napoleoncat.com/blog/en/instagram-users-in-indonesia-october-2016/>
- Arisya, A. (2015). Hubungan intensitas penggunaan game “dota” pada gadget dengan agresivitas remaja. Skripsi Universitas Gajah Mada (tidak diterbitkan).
- Cash, T. F. & Pruzinsky, T. (2002). *Body image: A handbook, of theory, research, and clinical practice*. New York: The Guilford Press
- Cash, T. F. & Smolak, L. (2011). *Body image: A handbook of science, practice, and prevention 2nd edition*. New York: The Guilford Press
- Cash T. F. (2015). *The Multidimensional body self relations questionnaire*. MBSRQ User Manual, Third Revision

- Chow, Chong Man, & Tan, Chin Chin. (2016). Weight status, negative body talk, and body dissatisfaction: a dyadic analysis of male friends. *Journal of Psychology*, Vol. 21 (8) 1597-1606
- Chaplin, J. P. (2006). *Kamus lengkap psikologi*. Jakarta: Raja Grafindo Persada
- Colman, A. M. (2003). *A Dictionary of Psychology*. New York: Oxford University
- Defika, M., Desiningrum, D. R. (2016). Hubungan antara minat mengikuti yoga class dengan body image pada remaja putri di fitness centre di Semarang. *Jurnal Empati Volume 5(2)* 308:311
- Fakih, M. (1987). *Analisis gender dan transformasi sosial*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Fardouly, J., Diedrichs, P. C., Vartanian, L. R., & Halliwell, E. (2015). Social comparisons on social media: The impact of Facebook on young women's body image concerns and mood. *Body Image*, 13, 38–45
- Francisco, dkk. (2013). Parental influences on elite aesthetic athletes' body image dissatisfaction and disordered eating. *Journal Childrem and Family Studies* 22:1082-1091
- Ghifari, dkk. (2017). Pemanfaatan media sosial oleh mahasiswa Universitas Muhammadiyah Surakarta. *Prosiding SEMNAS Penguatan Individu di Era Revolusi Informasi*
- Gleaves, D., Williamson, D., Eberenz, K., Sebastian, S., & Barker, S. (1995). Clarifying body image disturbance: analysis of a multidimensional model using structural modeling. *Journal of Personality Assesment* Vol 64
- Grogan, S. (2008). *Body image. understanding body dissatisfaction in men, women, and children*. London: Routledge
- Horrigan, J. B. (2002). New internet users: What the do online, what the dont, and implication for the net's future. *Journal Pew Internet and American Life Project*. <http://www.pewinternet.org>.
- Hurlock, E. B. (2002). *Psikologi perkembangan suatu pendekatan sepanjang kehidupan*. Jakarta: Erlangga

- Hochman, N., & Schwartz, R. (2012). Visualizing instagram: tracing cultural visual rhythms. *Journal of Sosial Media Visualization AAAI Technical Report WS-12-03*
- Indika, D., R. (2017). Media sosial Instagram sebagai sarana promosi untuk meningkatkan minat beli konsumen. *Jurnal Bisnis dan Terapan Volume 01 Nomor 01*
- Jaeger, M., B. & Camara, S., G. (2015). Media and life dissatisfaction as predikors of body dissatisfaction. *Paidea (Ribeirao Preto)*, 25(61), 183-190.
- Kartono, K., & Gulo, D. (2003). Kamus psikologi. Bandung: Pionir Jaya
- Kamus Besar Bahasa Indonesia. (2017). <http://kbbi.web.id/>
- Kamus Besar Bahasa Indonesia. (2019). <https://kbbi.kemdikbud.go.id/>
- Kleemans, M., Daalmans, S., Carbaat, I., & Anschutz, D. (2016). Picture perfect: The direct effect of manipulated instagram photos on body image in adolescent girls. *Journal Media Psychology* <https://www.researchgate.net/publication/311716652>
- Landsverk, K. H. (2014). *The Instagram Handbook*. United Kingdom: Primehead Limited
- Linashcke, J. (2011). *Getting the Most from Instagram*. Berkeley: Peachpit Press
- Luvy, K., Rachah, E. N. (2017). Relasi Narsisme dan Konsep Diri pada Pengguna Instagram. *Prosiding SEMNAS Pengutan Individu di Era Revolusi Informasi*.
- Mahardika, K. (2015) Pengaruh instagram terhadap kehidupan remaja. Artikel. Diakses pada 27 Februari 2017 pukul 10.14 www.academia.edu
- McLean, S. A., Paxton, S. J., Wertheim, E. H., & Masters, J. (2015). Photoshopping the selfie: Self photo editing and photo investment are associated with bodydissatisfaction in adolescent girls. *The International Journal of Eating Disorders*, 48, 1132–1140
- Melliana, A. (2006). *Menjelajah tubuh: Perempuan dan mitos kecantikan*. Yogyakarta: LKIS Yogyakarta
- Mond, dkk. (2013). Quality of life impairment associated with body dissatisfaction in a general population sample of women. *BioMedic Centre Public Health* 13:20

- Mondoano, N., A. (2018). Instagram and mental health of Institut agama Islam Negri Kendari. *Jurnal Magister Psikologi UMA Voume 10 Nomor 2*.
- Mukhlis, A. (2013). Berpikir positif pada ketidakpuasan terhadap citra tubuh (body image dissatisfaction). *Jurnal Psikodinamika Vol. 10 Nomor 1*
- Mulyani, I., Mikarsa, H. L., & Puspitawati, I. (2018). Perilaku Adiksi pada Instagram di Kalangan Remaja. *Seminar Nasional Pasca Sarjana UGM*.
- National Eating Disorders Association. (2012). *Body Image*. www.NationalEatingDisorders.org
- Nugroho, S. K., Arianti, J. (2017). Hubungan antara Harga Diri Dengan Ketidakpuasan Bentuk Tubuh Pada Remaja Putri di SMA Islam Hidayatullah Semarang. *Jurnal Psikologi UNDIP*
- Odgen, J. (2010). *The psychology of eating: From healthy to disordered behavior (2nd ed.)* Chichester, United Kingdom: Wiley-Blackwell
- Pearson, A. N., Heffner, N., & Follete, V. M. (2010). *Acceptance & comitment theraphy for body image dissatisfaction*. USA: New Harbinger Publications, Inc.
- Pepin, G., & Endresz, N. (2015). Facebook, Instagram, Pinterest and co.: Body image and social media. *Journal of Eating Disorder* <http://www.jeatdisord.com/content/3/S1/O22>
- Perrin, A. (2015). Social media usage: 2005-2015: 65% of adults now use social networking sites – A nearly tenfold jump in the past decade. *Retrieved from Pew Research Centre*.
- Rainie, L., Brenner, J., & Purcell, K. (2012). Photos and videos as social currency online. Pew Internet & American Life Project. Retrieved from <http://www.pewinternet.org/2012/09/13/photos-and-videos-as-social-currency-online/>
- Ridgway, J., L. & Clayton, R., B. (2016). Instagram Unfiltered: Exploring Associations of Body Image Satisfaction, Instagram #Selfie Posting, and Negative Romantic Relationship Outcomes. *Cyberpsychology, Behaviour, and Social Network Volume 19 No. 1*
- Rosen J. C. & Reiter, J (1996). Development of body dismorphic disorder examination. *Behavior Research and Therapy Vol. 34 No. 9*

- Rozika, L. A., & Ramadhani, N. (2016). Hubungan Harga Diri Dan Body Image Dengan Online Self-Presentation Pada Pengguna Instagram. *Gajah Mada Journal of Psychology Vol. 2 No. 3*
- Schneider, S., Weib, M., Theil, A., Werner, A., Mayer, J., Hoffmann, H, dkk. (2013). Body dissatisfaction in female adolescents: extent and correlates. *Europe Journal Pediatric*, 172, 373-384
- Sheldon P., Bryant K. (2016). Instagram: Motives for its use and relationship to narcissism and contextual age. *Computers in Human Behavior* 58
- Sari, V., I. (2019). Maskulinitas Ideal Melalui Iklan “Facial Wash” Pria Di Stasiun TV Indonesia. *Jurnal Bahasa Sastra Indonesia dan Pengajarannya. Volume 2 Nomor 1*
- Sulianto. (2011). Etika dan perbedaan intensitas penggunaan facebook berdasarkan tipe kepribadian, religiusitas, dan gender: sebuah kajian konseptual. *Jurnal Ekonomi & Bisnis Vol. 09 No. 01*
- Sunartio, L., & Sukamto, M. E., (2012). Social Comparison dan Body Dissatisfaction pada Wanita Dewasa Awal. *Humanitas Vol. 9 No. 2*
- Souiden, N., M'Saad, B., & Pons, F. (2011). A cross cultural analysis of consumers conspicuous of branded fashion accesorries. *Journal of International Consumer Marketing*, 23(5)
- Stronge, S., Greaves, L. M., Milojev, P., Newman, T. W., Barlow, F. K., & Sibley, C. G. (2015). Facebook is linked to body dissatisfaction: Comparing users and non-users. *Sex Roles* 73:200-213
- Thompson, dkk. (2007). Relations among multiple peer influences, body dissatisfaction, eating disturbance and self-esteem: A comparison of average weight, at risk of overweight and overweight adolescent girls. *Journal of Pediatric Psychology*, 32 (1), 24-29
- VandenBos, G. R. (2015). *American psychological association (APA) dictionary of psychology Second Edition*. Washington DC: APA
- Vries, D. A., Peter, J. & Graff H. D. (2016). Adolescents' Social Network Site Use, Peer Appearance-Related Feedback, and Body Dissatisfaction: Testing a Mediation Model. *Journal Youth Adolescence Vol. 45*

DAFTAR LAMAN

- APJII (Asosiasi Penyedia Jasa Internet Indonesia). (2018). Penetrasi & Profil Perilaku Pengguna Internet Indonesia Survey 2018. Diakses pada 12 Agustus 2019 pukul 20.55 <https://apjii.or.id>
- Chris, A. (2013). Difference between digital marketing and social media. Diakses pada 16 Agustus 2019 pukul 02.16 <https://www.reliablesoft.net/difference-between-digitalmarketing-and-social-media>
- Napoleoncat. (2019). Instagram Users in Indonesia. Diakses pada Rabu 24 Juli 2019 pukul 18.20 <https://napoleoncat.com/stats/instagram-users-in-indonesia/2019/06>
- National Eating Disorders Association. (2012). The Media, Body Image, and Eating Disorders. www.NationalEatingDisorders.org
- National Eating Disorder Collaboration. (2011). *Body image*. www.nedc.com.au
- Ristekdikti. (2019). Jumlah mahasiswa di Propinsi DIY. <https://forlap.ristekdikti.go.id/mahasiswa/homegraphjk>
- RSPH. (2017). Instagram ranked worst for young people's mental health. Diakses pada 16 Mei 2019 pada pukul 02. 56 <https://www.rsph.org.uk/>
- Zap. (2018). Zap Beauty Index 2018. Diakses pada tanggal 20 Juni 2019 pukul 23.39 <https://zapclinic.com>

LAMPIRAN I : TRY OUT

1. Hasil *Professional Jugdement* Tahap I
2. Hasil *Professional Jugdement* Tahap II
3. Susunan Booklate
4. Tabulasi *Try Out* Intensitas Penggunaan Instagram
5. Hasil Analisis Uji Reliabilitas Intensitas Penggunaan Instagram
6. Tabulasi *Try Out Body Dissatisfaction* (Ketidakpuasan tubuh)
7. Hasil Analisis Uji Reliabilitas *Body Dissatisfaction* (Ketidakpuasan tubuh)

LAMPIRAN II : PENGAMBILAN DATA

1. Skala Intensitas Penggunaan Instagram
2. Skala *Body Dissatisfaction* (Ketidakpuasan tubuh)
3. Tabulasi Sampel Intensitas Penggunaan Instagram
4. Tabulasi *Body Dissatisfaction* (Ketidakpuasan tubuh)
5. Hasil Deskriptif Statistik
6. Hasil Uji Hipotesis
7. Hasil Uji Beda

LAMPIRAN IV : CURRICULLUM VITAE