

Body dissatisfaction pada Wanita Pengguna Media Sosial Instagram

Body dissatisfaction in Instagram Social Media Using Women

Nur Evira Anggrainy

Institut Agama Islam Negeri Manado, Sulawesi Utara, Indonesia, Jl. Dr. S.H.

Sarundajang Kawasan Ring Road I Kota Manado, 95128

E-mail: nur.bahrain@iain-manado.ac.id

ABSTRACT

Women tend to look beautiful, so they focus on the body they have. The presence of Instagram as one of the most widely used social media, ultimately makes it easier to see photos or videos that display the ideal body that every woman must have. This is what causes body dissatisfaction to occur which deserves to be studied and researched. This research uses a type of literature review research, by collecting various scientific articles and books. After that, the analysis was carried out and the results were concluded. This study aims to examine the causes of body dissatisfaction in women who use the social media on Instagram. Body dissatisfaction among female Instagram users can occur due to several reasons, namely social comparison, high intensity of Instagram use, addiction to Instagram use, and low self-compassion.

Keywords: *Body dissatisfaction; the woman; Instagram.*

ABSTRAK

Wanita memiliki kecenderungan untuk terlihat cantik dan menarik, sehingga fokus terhadap tubuh yang ia miliki. Hadirnya Instagram sebagai salah satu media sosial yang banyak digunakan, akhirnya semakin mempermudah untuk melihat foto atau video yang menampilkan tubuh ideal yang harus dimiliki oleh setiap wanita. Hal inilah yang memunculkan terjadi *body dissatisfaction* yang layak untuk dikaji dan diteliti. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kajian literature, dengan cara mengumpulkan berbagai artikel ilmiah dan buku. Setelah itu dilakukan analisis dan disimpulkan hasilnya. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji mengenai sebab-sebab terjadinya *body dissatisfaction* pada wanita pengguna media sosial Instagram. *Body dissatisfaction* pada Wanita pengguna Instagram dapat terjadi karena beberapa sebab, yakni social comparison, intensitas penggunaan Instagram yang tinggi, adiksi penggunaan Instagram, dan self-compassion yang rendah.

Kata kunci: *Body dissatisfaction; wanita ; Instagram..*

PENDAHULUAN

Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) memaparkan bahwa pada tahun 2022 pengguna internet untuk mengakses media sosial mencapai 210 juta jiwa, dan pengguna mengakses media sosial melalui gawai (Riyanto, 2022). Lembaga We Are Social mempublikasikan hasil penelitian yang menyatakan rata-rata pengguna media sosial di Indonesia menggunakan waktu selama hampir 3 jam agar dapat terkoneksi dan berselancar, dan sebagian besar pengguna menggunakan gawai untuk mengakses media sosial tersebut (Nasrullah, 2020).

Media sosial dapat dibagi ke dalam enam kategori (Nasrullah, 2020). Pertama, social networking atau jejaring sosial merupakan kategori media sosial yang paling banyak digunakan. Kegunaan jejaring sosial dapat membuat individu berinteraksi dengan individu lain. Interaksi yang terjadi dapat berupa berkiriman pesan teks, tetapi dapat juga berkiriman foto dan video yang memungkinkan dapat membuat pengguna lain tertarik. Hasil publikasi atau postingan yang dilakukan di media sosial adalah real time sehingga pengguna dapat mengetahui informasi terbaru atau yang sedang terjadi pada saat ini. Kedua, Jurnal online (blog) adalah media sosial yang memungkinkan pengguna untuk memposting aktivitas sehari-hari, saling memberikan komentar, dan berbagi tautan atau informasi. Blog mengawali diri sebagai situs individual yang berisikan kumpulan tautan ke situs lain yang dianggap menarik dan diperbaharui setiap hari, namun blog akhirnya berkembang menjadi jurnal pribadi oleh pemiliknya. Ketiga, microblogging adalah jenis media sosial yang memberikan fasilitas pengguna berupa publikasi tulisan mengenai aktivitas dan pendapat si pengguna. Hal tersebut memunculkan twitter yang memberi fasilitas ruang maksimal 140 karakter sebagai media untuk bersosialisasi, menyebarkan informasi, mengemukakan pendapat, serta membahas isu-isu terhangat. Keempat, media sharing adalah jenis media sosial yang memberikan fasilitas pengguna untuk berbagi seperti berbagi dokumen, video, audio, gambar, dan lain-lain. Contoh media sharing adalah YouTube. Kelima, social bookmarking merupakan jenis media sosial yang bekerja untuk mengorganisasi, menyimpan, mengelola, dan mencari informasi atau berita secara online. Informasi yang diberikan bukan informasi yang utuh. Pengguna hanya diberikan informasi singkat dan kemudian pengguna diberikan tautan untuk mengetahui informasi yang lebih lengkap. Keenam, wiki adalah media atau situs yang secara program dapat membuat para pengguna untuk berkolaborasi dalam menghasilkan konten secara bersama.

Saat ini, instagram yang merupakan salah satu media sosial merupakan aplikasi yang paling banyak digunakan. Popularitas media sosial Instagram semakin meningkat dari tahun ke tahun dibandingkan dengan media sosial lain. Secara global pengguna Instagram telah mencapai 1,97 miliar pada tahun 2022 (Rizaty, 2022). Dan Indonesia merupakan negara terbesar keempat dalam penggunaan Instagram dan tercatat 99,9 juta pengguna aktif Instagram selama bulan April 2022. Artinya, sepertiga populasi penduduk Indonesia aktif menggunakan instagram pada pertengahan tahun 2022 (Prambors, 2022).

Keberadaan gawai telah mempermudah individu untuk online setiap saat, sehingga dapat selalu memeriksa notifikasi yang masuk, berinteraksi secara online dengan individu lain, dan dapat melihat gambar-gambar menarik yang bermunculan di

media sosial tersebut (Khatami & Yundianto, 2020). Pada akhirnya, bermunculan perilaku yang tidak seharusnya dimunculkan individu di dalam dirinya. Perilaku tersebut adalah body dissatisfaction. Body dissatisfaction adalah perasaan, pemikiran, dan penilaian negatif dari ketidakpuasan individu yang melakukan evaluasi diri terhadap tubuhnya karena terdapat standar kecantikan dalam lingkungan sosialnya (Dewi, 2020). Body dissatisfaction atau ketidakpuasan citra tubuh merupakan perasaan, pikiran, dan penilaian negatif individu secara subjektif terhadap bentuk tubuhnya karena merasa tidak ideal atau tidak sesuai harapan (Sumanty et al., 2018).

Body dissatisfaction muncul di dalam diri individu karena adanya perilaku yang suka membandingkan diri terhadap individu lain yang dilihat melalui Instagram. Khususnya bagi para perempuan yang rajin memantau Instagram atau mengikuti influencer Instagram. Sebagian besar perempuan merasa tidak puas terhadap bentuk tubuh yang dimiliki karena ada standarisasi kecantikan yang terbentuk didalam masyarakat, yaitu perempuan cantik selalu diidentikkan dengan kulit putih, tubuh langsing, dan tidak terdapat flek di wajah, sehingga timbul perasaan social comparison atau membandingkan diri dengan individu yang dilihat dalam Instagram tersebut (Lesatari, 2022).

Body dissatisfaction cenderung terjadi pada Wanita dewasa awal. Hal tersebut disebabkan karena Wanita dewasa awal memiliki tugas untuk mulai memiliki pasangan intim dan berproses untuk mencari pasangan tersebut, sehingga ia merasa wajib memperhatikan tubuhnya, dan pada akhirnya dapat mengalami body dissatisfaction (Asharyadi & Qodariah, 2022). Wanita dewasa awal pun senantiasa memiliki keinginan untuk tampil menarik dihadapan individu lain (Wardani, 2022). Instagram yang menampilkan foto atau video, memungkinkan wanita dewasa awal melihat tubuh ideal sehingga melakukan evaluasi terhadap tubuhnya dan memberikan ketegorisasi pada berat badan maupun bentuk dari tubuhnya tersebut (Astuti & Ningsih, 2021).

Grogan (Asharyadi & Qodariah, 2022) mengemukakan tentang dimensi-dimensi body dissatisfaction: Pertama, appearance evaluation, yaitu perasaan mengenai ada dan tidaknya daya tarik fisik, sehingga individu yang cenderung menilai negatif tubuhnya, maka cenderung mengalami ketidakpuasan pada tubuh tersebut dan membandingkan dengan tubuh individu lain. Kedua, appearance orientation, yaitu orientasi pada penampilan sehingga perhatian hanya fokus pada penampilan dan cara untuk memperbaiki atau meningkatkan penampilannya itu. Ia rela mengeluarkan dana khusus untuk menunjang penampilan ideal tersebut. Ketiga, body area satisfaction, yaitu individu mengalami ketidakpuasan pada area tubuh tertentu atau keseluruhan dari tubuhnya, seperti tidak puas terhadap ukuran atau penampilan diri pada area tubuh yang tidak sesuai keinginan. Keempat, overweight preoccupation, yaitu kecemasan karena khawatir mengalami kegemukan sehingga melakukan diet atau menahan diri untuk makan karena takut berat badan bertambah. Individu tersebut membatasi diri untuk makan dan diet dengan cara yang tidak sehat. Kelima, self-classified weight, yaitu pengkategorian pada ukuran tubuhnya sehingga memberikan label berat badan berupa underweight atau obesitas. Individu akan cenderung menurunkan berat badan dan melakukan kategorisasi pada berat tubuhnya.

Penelitian mengenai body dissatisfaction menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan terhadap social comparison yang dilakukan oleh individu. Penelitian yang dilakukan di Surabaya menunjukkan bahwa semakin tinggi social comparison yang dilakukan oleh perempuan dewasa awal, maka semakin tinggi pula kecenderungan body dissatisfaction, begitupula sebaliknya apabila semakin rendah social comparison yang dilakukan oleh individu maka semakin rendah pula kecenderungan body dissatisfaction (Dewi, 2020). Penelitian ini melibatkan 100 partisipan yang berusia 18 sampai 25 tahun, pengguna Instagram, dan berdomisili di Surabaya. Partisipan diberikan dua skala yaitu skala body dissatisfaction dan skala social comparison.

Penelitian lain juga menunjukkan bahwa terdapat pengaruh social comparison terhadap kecenderungan body dissatisfaction pada perempuan dewasa awal pengguna Instagram yang mengikuti akun influencer (Lesatari, 2022). Partisipan yang mengikuti penelitian ini merupakan perempuan dewasa awal yang berdomisili di JABODETABEK dan memiliki akun Instagram yang mengikuti influencer. Terdapat 213 partisipan yang mengikuti penelitian ini. Partisipan diberikan 2 instrumen, yaitu Body Dissatisfaction Scale for Women (BDS-W) yang terdiri dari 26 aitem, dan The Upward and Downward Appearance Comparison Scale (UDACS) yang terdiri dari 18 aitem. Hasil penelitian membuktikan bahwa semakin tinggi social comparison maka kecenderungan body dissatisfaction pada perempuan dewasa awal yang mengikuti akun influencer, akan semakin tinggi pula, begitupun sebaliknya.

Penelitian selanjutnya menunjukkan mengenai hubungan social comparison terhadap permasalahan body image pada pengguna Instagram. Partisipan penelitian berjumlah 117 wanita dewasa awal (Astuti & Ningsih, 2021). Berdomisili di Kota Bukittinggi. Analisis data menggunakan product moment pearson. Berdasarkan analisis, ditemukan $r=-0,465$ dan nilai $P= 0,00$ ($p<0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif dan signifikan antara social comparison dan body image pada wanita dewasa awal pengguna Instagram. Artinya, semakin tinggi social comparison yang dilakukan oleh individu saat menggunakan Instagram, maka semakin rendah body image pada diri individu tersebut, kecenderungan ini bermakna sebagai body dissatisfaction. begitupula sebaliknya, semakin rendah social comparison yang dilakukan individu ketika menggunakan Instagram, maka semakin tinggi body image pada wanita dewasa awal.

Penelitian lain menunjukkan mengenai hubungan antara intensitas penggunaan media sosial Instagram dengan body dissatisfaction pada perempuan dewasa awal (Ruttriani, 2022). Penelitian ini melibatkan 180 partisipan perempuan dengan usia 20 sampai 30 tahun. Diberikan 2 instrumen dalam penelitian ini yaitu body shape questionnaire (BSQ-34) dan skala penggunaan media sosial instagram. Hasil penelitian menunjukkan bahwa semakin tinggi intensitas penggunaan Instagram pada perempuan dewasa, maka semakin tinggi pula body dissatisfaction yang ia miliki. Begitu pula sebaliknya, ketika intensitas penggunaan Instagram rendah, maka semakin rendah pula body dissatisfaction yang dimiliki oleh individu tersebut.

Body dissatisfaction dapat pula dihubungkan dengan adiksi media sosial yang dialami oleh individu. Partisipan diberikan dua kuisisioner, yakni Social Media Disorder (SMD) dan Multiple Body-Self Related Questionnaire Appearance Scales (MBSRQ-AS).

Penelitian yang dilakukan terhadap 414 wanita dewasa awal di Bandung menunjukkan adanya korelasi yang positif dan signifikan pada dua variabel tersebut. Hasil penelitian menjelaskan bahwa semakin tinggi adiksi media sosial, maka semakin tinggi pula body dissatisfaction yang ada pada diri individu. Begitu pula sebaliknya, apabila adiksi media sosial rendah, maka semakin rendah pula body dissatisfaction yang ada pada diri individu (Asharyadi & Qodariah, 2022).

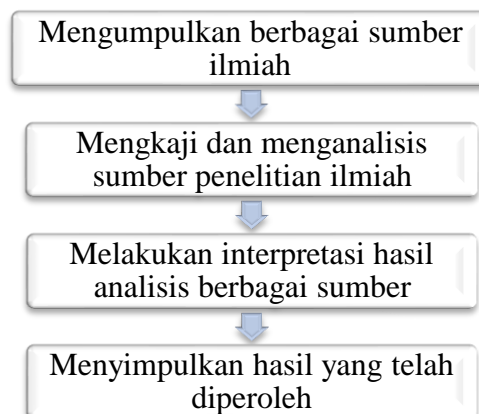
Hasil pemaparan diatas menunjukkan bawah wanita dewasa awal mengalami body dissatisfaction dalam penggunaan Instagram, dan terdapat beberapa sebab yang menjadi alasan mengapa wanita dewasa awal tersebut mengalami ketidakpuasan pada bentuk tubuhnya sendiri. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk mengkaji lebih lanjut mengenai body dissatisfaction pada wanita dewasa awal pengguna Instagram. Peneliti akan menggunakan kajian literatur yang kemudian dianalisis sehingga mendapatkan hasil penelitian.

METODE

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kajian literature dalam mengkaji lebih mendalam mengenai judul penelitian yang diangkat. Kajian literature adalah ringkasan dari beberapa kumpulan tulisan yang kemudian menghasilkan data akhir penelitian, dan data tersebut bersumber dari artikel, buku, jurnal, serta dokumen-dokumen terkait (Creswell, 1998). Kajian literatur merupakan cara yang digunakan untuk menghimpun data dan sumber yang berhubungan dengan topik yang dibahas dalam suatu penelitian (Habsy, 2017).

Data yang dikumpulkan pada penelitian ini mengenai body dissatisfaction pada Wanita pengguna media sosial instagram. Peneliti mengumpulkan berbagai literature untuk meneliti lebih mendalam mengenai judul penelitian yang diangkat. Literature tersebut berupa artikel, jurnal dan buku. Literature tersebut kemudian dikaji dan menjadi sebuah kesimpulan tentang body dissatisfaction pada Wanita pengguna media sosial instagram. Dapat dilihat pada gambar 1.

Gambar 1. Desain Penelitian



HASIL DAN PEMBAHASAN

Body dissatisfaction saat ini menjadi fenomena dikalangan wanita dewasa awal pengguna Instagram. Instagram yang menampilkan foto ataupun video, serta banyaknya informasi seputar tubuh ideal, menjadikan para pengguna khususnya wanita, menjadi fokus dalam memperhatikan tubuhnya. Hal ini dapat terjadi karena beberapa sebab ketika aktif menggunakan Instagram tersebut, seperti melakukan social comparison, intensitas pegguaan yang tinggi sehingga terjadi adiksi, dan lain-lain. Tentu saja body dissatisfaction ini dapat mengganggu kondisi mental dari individu karena tidak puas dengan tubuh yang ia miliki. Hal tersebut dapat dibuktikan dari berbagai hasil penelitian.

Pertama, penelitian mengenai hubungan antara komparasi sosial dan body dissatisfaction pada perempuan pengguna Instagram di Surabaya (Amarina & Laksmiwati, 2021). Partisipan penelitian berjumlah 210 dan berdomilisi di Surabaya, serta pengguna aktif Instagram. Durasi penggunaan Instagram yang terbanyak berada pada 4 sampai 5 jam, yaitu sebanyak 43,3% dari partisipan tersebut yang berpartisipasi. Hasilnya menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara komparasi sosial dengan body dissatisfaction pada perempuan pengguna Instagram di Surabaya, berdasarkan hal tersebut berarti semakin tinggi komparasi sosial yang dilakukan oleh perempuan, maka akan semakin tinggi juga body dissatisfaction yang dimilikinya. Begitupula sebaliknya, jika semakin rendah komparasi sosial yang dilakukan, maka akan semakin rendah pula body dissatisfaction yang dimiliki individu.

Kedua, penelitian mengenai hubungan media sosial dengan body dissatisfaction pada mahasiswa perempuan di Kota Surabaya (Maimunah & Satwika, 2021). Partisipan penelitian berjumlah 228 dengan kriteria adalah perempuan, berusia 18 sampai dengan 25 tahun, dan tersebar diseluruh kampus di Kota Surabaya. Partisipan diberikan dua skala, yaitu Multiple body-self related questionnaire appearance scales (MBSRQ-AS) dan skala media sosial. Hasil menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara body dissatisfaction dengan intensitas penggunaan media sosial. Artinya semakin tinggi intensitas penggunaan media sosial, maka semakin tinggi body dissatisfaction yang dimiliki individu. Begitupula sebaliknya, semakin rendah intensitas penggunaan media sosial, maka semakin rendah body dissatisfaction individu tersebut.

Ketiga, penelitian mengenai hubungan social comparison dengan body dissatisfaction pada pengguna Instagram dewasa awal di Kota Malang (Nisa', 2021). Penelitian diikuti oleh 272 partisipan pengguna Instagram. Teknik pengumpulan data menggunakan kuesioner dan Teknik analisis data menggunakan statistic korelasi product moment. Hasil analisis data diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$) dan nilai pearson correlation sebesar 0,525 yang menunjukkan bahwa social comparison memiliki hubungan dengan body dissatisfaction. Artinya, semakin tinggi social comparison maka semakin tinggi pula body dissatisfaction. Begitu pula sebaliknya, semakin rendah social comparison maka semakin rendah pula body dissatisfaction pada individu tersebut.

Keempat, penelitian mengenai dampak intensitas mengakses media sosial dengan body image (Sari & Rahayu, 2022). Intensitas penggunaan media sosial dapat memberikan dampak terhadap body image, khususnya body image yang negatif sehingga

memungkinkan terjadinya body dissatisfaction. Hal tersebut terjadi karena kecenderungan menjadikan foto-foto atau video yang dilihat di media sosial sebagai tipe ideal dari bentuk tubuh. Wanita cenderung senang dengan tinggi badan dan kurang senang dengan berat badan yang tidak ideal. Adanya tipe ideal mengenai standar tubuh yang ditampilkan oleh foto atau video, menjadikan Wanita merusak citra tubuh pribadi sehingga terjadi body dissatisfaction tersebut.

Kelima, penelitian mengenai pengaruh upward comparison terhadap citra tubuh perempuan pengguna media sosial (Usmar et al., 2022). Penelitian ini diikuti sebanyak 313 partisipan, berjenis kelamin perempuan, dan berdomisili di Kota Makassar. Partisipan diberikan 2 alat ukur yang telah diadaptasi, yaitu Multidimensional Body Self Relation Questionnaire-Appearance Scale (MBSRQ-AS) dan The Upwards Appearance Scales (UPACS). Analisis data menggunakan Teknik uji regresi linier sederhana menunjukkan nilai signifikansi 0,000 ($p < 0,05$) dan terdapat arah negatif pada pengaruh tersebut dengan nilai $r = -0,36$, artinya terdapat pengaruh negatif upward comparison terhadap citra tubuh. Semakin tinggi upward comparison maka semakin negatif citra tubuh (body dissatisfaction) perempuan pengguna media sosial. Begitupula sebaliknya, semakin rendah upward comparison, maka semakin positif citra tubuh perempuan pengguna media sosial tersebut.

Keenam, penelitian mengenai bagaimana self-compassion memoderasi pengaruh media sosial terhadap ketidakpuasan tubuh? (Marizka et al., 2019). Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh intensitas penggunaan media sosial terhadap ketidakpuasan pada tubuh (body dissatisfaction) yang dimoderasi oleh self-compassion pada dewasa awal. Penelitian ini diikuti sebanyak 403 partisipan dewasa awal. Menggunakan alat ukur yang terdiri dari Intensitas Penggunaan Media Sosial (IPMS), Multiple Body -Self Related Questionnaire Appearance Scales (MBSRQ-AS), dan Self-Compassion Scales (SCS). Intensitas penggunaan media sosial mempengaruhi body dissatisfaction dengan signifikansi 0,006, artinya bahwa semakin tinggi intensitas penggunaan media sosial maka semakin tinggi pula body dissatisfaction individu. Self-compassion juga mempengaruhi body dissatisfaction dengan nilai signifikansi 0,000, artinya semakin tinggi self compassion individu maka semakin tinggi body dissatisfaction. Self-compassion memoderasi pengaruh intensitas penggunaan media sosial terhadap body dissatisfaction dengan nilai signifikansi 0,000 ($p < 0,05$).

Ketujuh, penelitian mengenai hubungan body dissatisfaction dan adiksi media sosial Instagram pada Wanita dewasa awal (Sakinah & Sumaryanti, 2020). Penelitian ini diikuti oleh 214 partisipan, Wanita dewasa awal, dan aktif menggunakan Instagram. Partisipan diberikan dua alat ukur yaitu Multiple Body-Self Related Questionnaire Appearance Scales (MBSRQ-AS) untuk mengukur body dissatisfaction, dan Bergen Social Media Addiction Scales (BSMAS) untuk mengukur adiksi media sosial Instagram. Hasil penelitian menunjukkan nilai korelasi sebesar 0,282 dan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$), sehingga terdapat hubungan positif dan signifikan antara body dissatisfaction dan adiksi media sosial Instagram pada Wanita dewasa awal di Kota Bandung. Artinya semakin tinggi adiksi media sosial Instagram maka semakin tinggi pula body dissatisfaction pada individu tersebut. Begitu pula sebaliknya, semakin rendah adiksi media sosial Instagram, maka semakin rendah pula body dissatisfaction pada individu.

Kedelapan, penelitian mengenai Instagram as a reference for student body image (Safitri & Hasanah, 2021). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui body image perempuan pengguna Instagram akibat terpapar Instagram tersebut sehingga berpengaruh tentang citra tubuh yang dimiliki perempuan. Postingan foto yang ada di media sosial, menjadikan individu terpapar standar adanya bentuk tubuh ideal yang harus dimiliki oleh perempuan, sehingga muncul body dissatisfaction. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kualitatif dengan pendekatan fenomenologi melibatkan lima partisipan yang diwawancarai mengenai referensi body image yang diinginkan karena terpapar Instagram. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kelima partisipan yang diwawancarai memiliki gambaran kriteria tertentu untuk menggambarkan tubuh ideal sempurna yang diinginkan.

Hasil kajian literatur yang dipaparkan diatas dapat disimpulkan bahwa body dissatisfaction cenderung dialami oleh Wanita karena berbagai sebab. Hal tersebut terjadi karena Wanita senantiasa ingin tampil sesuai dengan standar ideal yang terbentuk di masyarakat, seperti badan yang tinggi, tidak mengalami kegemukan, dan kulit putih. Standar inilah yang akhirnya mengganggu pola pikir, bahkan Kesehatan mental Wanita karena merasa harus mengikuti standar agar mendapatkan predikat Wanita cantik dan menarik, serta mendapatkan perhatian dari lawan jenis.

Sebab-sebab terjadinya body dissatisfaction pada Wanita. Pertama, social comparison, yakni melakukan perbandingan terhadap individu lain yang ia lihat di Instagram, dan merasa bahwa individu di Instagram lebih baik dibanding dirinya sendiri. Kedua, intensitas penggunaan Instagram, yakni penggunaan intensitas tinggi terhadap gawai untuk mengakses Instagram sehingga terpengaruh terhadap foto atau video tubuh ideal yang ditampilkan di Instagram tersebut. ketiga, adiksi media sosial, yakni sikap kecanduan terhadap media sosial sehingga lebih banyak mengakses media sosial dibandingkan berada di kehidupan nyata, sehingga lebih banyak terpapar standar tubuh ideal melalui media sosial. Keempat, self-compassion, yakni menunjukkan pengertian dan bantuan kepada diri sendiri sehingga tidak terjebak untuk melakukan body dissatisfaction. Namun, kurangnya self-compassion menjadikan Wanita mudah untuk melakukan body dissatisfaction.

KESIMPULAN

Hasil kajian literature yang dilakukan oleh penulis menyimpulkan bahwa body dissatisfaction pada Wanita pengguna Instagram dapat terjadi karena beberapa sebab, yakni social comparison, intensitas penggunaan Instagram yang tinggi, adiksi penggunaan Instagram, dan self-compassion yang rendah. Hal tersebut menjadikan Wanita lebih peduli terhadap standar yang diyakini masyarakat mengenai definisi Wanita cantik dan menarik. Dikhawatirkan ketika Wanita cenderung terhadap body dissatisfaction, maka dapat mengganggu Kesehatan mental dan rasa syukur terhadap diri sendiri. Padahal, banyak cara untuk menjadi cantik dan menarik. Salah satunya dengan menerima dan menggali potensi diri sehingga dapat unggul dibidang masing-masing.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penelitian ini mampu disusun dengan baik karena bantuan dari rekan-rekan akademisi Fakultas Syariah IAIN Manado yang telah memberikan sumbangsi keilmuan sehingga penelitian ini dapat dilakukan secara lebih mendalam

REFERENCES

- 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. file:///C:/Users/user/Downloads/41526-Article Text-64718-1-10-20210710 (1).pdf
- Asharyadi, A. A. P., & Qodariah, S. (2022). Hubungan adiksi media sosial dengan body dissatisfaction pada wanita dewasa awal di Bandung. *Bandung Conference Series: Psychology Science*, 476–484. <https://doi.org/https://doi.org/10.29313/bcps.v2i1.1344>
- Astuti, S. T., & Ningsih, Y. T. (2021). Hubungan social comparison dan body image pada wanita dewasa awal pengguna instagram. *Socio Humanus*, 3(3), 254–264. <http://ejournal.pamaaksara.org/index.php/sohum/article/view/266>
- Creswell, J. . (1998). *Qualitatif inquiry and research design*. Sage Publication.
- Dewi, A. E. (2020). *Hubungan antara social comparison dengan kecenderungan body dissatisfaction pada wanita dewasa awal pengguna instagram* [Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya]. <http://repository.untag-sby.ac.id/4400/>
- Habsy, B. A. (2017). Seni memahami penelitian kualitatif dalam bimbingan dan konseling: Studi literatur. *Jurnkam: Jurnal Konseling Andi Matappa*, 1(2), 90–100.
- Khatami, M., & Yundianto, D. (2020). *Dinamika perkembangan remaja*. Kencana.
- Lesatari, M. P. (2022). *Pengaruh social comparison terhadap kecenderungan body dissatisfaction pada wanita dewasa awal pengguna instagram yang mengikuti akun influencer tahun 2021* [Universitas Mercu Buana]. <https://repository.mercubuana.ac.id/66334/>
- Maimunah, S., & Satwika, Y. W. (2021). Hubungan media sosial dengan body dissatisfaction pada mahasiswa perempuan di Kota Surabaya. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(2), 224–233. file:///C:/Users/user/Downloads/41197-Article Text-63693-1-10-20210706.pdf
- Marizka, D. S., Maslihah, S., & Wulandari, A. (2019). Bagaimana self-compassion memoderasi pengaruh media sosial terhadap ketidakpuasan tubuh? *Jurnal Psikologi Insight*, 3(2), 56–69. <https://ejournal.upi.edu/index.php/insight/article/view/22346/11051>
- Nasrullah, R. (2020). *Media Sosial: perspektif komunikasi, budaya, dan sosioteknologi*. Simbiosis rekayasa media.
- Nisa', S. R. (2021). *Hubungan social comparison dengan body dissatisfaction pada*

- pengguna instagram dewasa awal di Kota Malang* [UIN Malang]. <http://etheses.uin-malang.ac.id/30798/>
- Prambors. (2022). *Daftar negara pengguna instagram terbanyak di Dunia, Indonesia posisi berapa?* <https://www.pramborsfm.com/lifestyle/daftar-negara-pengguna-instagram-terbanyak-indonesia-posisi-berapa/all>
- Riyanto, G. P. (2022, June 10). *Pengguna internet di Indonesia tembus 210 juta pada 2022*. <https://tekno.kompas.com/read/2022/06/10/19350007/pengguna-internet-di-indonesia-tembus-210-juta-pada-2022?page=all>
- Rizaty, M. A. (2022). *Bertambah lagi, ini jumlah pengguna instagram per kuartal 2022*. <https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2022/06/17/bertambah-lagi-ini-jumlah-pengguna-instagram-per-kuartal-i-2022>
- Ruttriani, R. (2022). *Hubungan intensitas penggunaan media sosial instagram terhadap body dissatisfaction pada perempuan dewasa awal* [Universitas katolik soegijapranata semarang]. <http://repository.unika.ac.id/30397/>
- Safitri, W. D., & Hasanah, M. (2021). Instagram as a reference for student body image. *Journal Universitas Muhammadiyah Gresik Engineering, Social Science, and Health International Conference (UMGESHC)*, 1(2), 452–463. <http://journal.umg.ac.id/index.php/umgeshc/article/view/3421/2066>
- Sakinah, H., & Sumaryanti, I. U. (2020). Hubungan body dissatisfaction dan adiksi media sosial instagram pada wanita dewasa awal. *Spesia: Seminar Penelitian Sivitas Akademika Unisba*, 6(2), 827–833. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.29313/v6i2.24452>
- Sari, N. A., & Rahayu, S. P. (2022). Dampak intensitas mengakses media sosial dengan body image pada remaja. *JPI: Jurnal Psikologi Islam*, 1(2), 58–71. <file:///C:/Users/user/Downloads/7675-21005-1-PB.pdf>
- Sumanty, D., Sudirman, D., & Puspasari, D. (2018). Hubungan religiusitas dengan citra tubuh pada wanita dewasa awal. *Jurnal Psikologi Islam Dan Budaya*, 1(1), 9–28. <https://doi.org/10.15575/jpib.v1i1.2076>
- Usmar, A. P. M., Dewi, E. M. P., & Hamid, H. (2022). Pengaruh upward comparison terhadap citra tubuh pada remaja perempuan pengguna sosial media di Kota Makassar. *Peshum: Jurnal Pendidikan, Sosial, Dan Humaniora*, 1(4), 269–280. <http://ulilalbabinstitute.com/index.php/PESHUM/article/view/436/358>
- Wardani, N. S. (2022). *Hubungan antara perfeksionisme dengan ketidakpuasan terhadap wanita dewasa awal* [Universitas Mercu Buana Yogyakarta]. <http://eprints.mercubuana-yogya.ac.id/17006/>