

HUBUNGAN ANTARA INTENSITAS PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL DENGAN *BODY DISSATISFACTION* PADA MAHASISWA

Bai Sudiani¹
Mustaqim Setyo Ariyanto^{2*}

^{1,2*}Program Studi Psikologi, Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

sudianibai@gmail.com¹⁾
mustaqim.sa@unisayogya.ac.id^{2*)}

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menguji dan menjelaskan hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dengan *body distatisfaction*. Responden dalam penelitian ini sebanyak 110 mahasiswa mencakup perempuan dan laki-laki di Daerah Istimewa Yogyakarta. Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *Insidental Sampling* dan *Snowball Sampling*. Instrumen yang digunakan adalah skala *multiple body-self related questionnaire appearance scales* (MBSRQ-AS) dan skala intensitas penggunaan media sosial. Teknik analisis data yang digunakan adalah ini korelasi *pearson product moment*. Hasil analisis data diperoleh nilai $r = 0,423$ dengan $p = 0,001$ ($p < 0,01$) menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara intensitas penggunaan media sosial dengan *body dissatisfaction*. Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dapat dilihat bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara intensitas penggunaan media sosial dengan *body dissatisfaction* pada mahasiswa di Daerah Istimewa Yogyakarta. Oleh karena itu, penggunaan media sosial yang tidak produktif sebaiknya dihindari untuk menghindari terjadinya *body statisfaction* dan meningkatkan produktifitas mahasiswa sebagai agen perubahan masa depan.

Keywords: Intensitas Penggunaan Media Sosial, *Body Distatisfaction*

Published by:



Copyright © 2023 The Author (s)
This article is licensed.



HUBUNGAN ANTARA INTENSITAS PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL DENGAN BODY DISSATISFACTION PADA MAHASISWA

1. Pendahuluan

Mahasiswa yang berada dalam fase perkembangan dewasa awal yaitu peralihan dari masa remaja ke masa dewasa ini merasa wajib untuk memperhatikan dan menampilkan keadaan fisiknya dengan baik di hadapan orang lain agar terlihat cantik maupun menarik, di mana keinginan tersebut muncul dengan tujuan untuk menarik lawan jenis maupun lingkungannya. Hal ini selaras dengan apa yang dikemukakan oleh (Hurlock, 2017) mengenai tugas perkembangan individu saat masa dewasa salah satunya adalah memilih pasangan hidup dan mendapatkan pekerjaan. Masa perkembangan dewasa awal ini rentang usianya berada pada 18-25 tahun (Santrock, 2013). Memiliki tubuh dan wajah yang menarik kerap kali mendatangkan keuntungan bagi individu yang memilikinya di mana hal ini seringkali membuatnya memperoleh kemudahan dalam ketertarikan dari orang lain baik dalam percintaan ataupun pekerjaan karena fisik yang ia miliki. Hal ini menyebabkan timbulnya standar tubuh ideal yang diciptakan oleh masyarakat dan standar ini berubah-ubah sesuai dengan jaman serta kultur budaya dalam suatu masyarakat tersebut.

Pada perempuan, kata cantik selalu diidentikan dengan kulit yang putih, tubuh yang langsing dan tinggi, wajah mulus tanpa adanya flek hitam, maupun jerawat. Hal ini selaras dengan hasil publikasi survei oleh (*Hasil Survei: Ini Definisi Cantik Menurut Perempuan Indonesia*, 2023) yang dilakukan dengan 6.460 responden berusia 13-65 tahun, bahwa secara umum 82,5% perempuan Indonesia mendefinisikan cantik adalah memiliki kulit cerah dan glowing. Kemudian 46,7% responden mendefinisikan cantik berarti memperindah penampilan secara keseluruhan atau *well-dressed*. Tidak beda jauh dengan perempuan, laki-laki yang dianggap tampan atau menarik diidentikan dengan tubuh yang tinggi dengan postur tubuh yang sesuai, serta wajah dan penampilan fisik yang terawat. Hal ini sejalan dengan hasil publikasi survei oleh (*Hasil Survei: Ini Definisi Cantik Menurut Perempuan Indonesia*, 2023) yang melibatkan sekitar 9000 wanita berusia 15-65 tahun di seluruh Indonesia, menyatakan bahwa para perempuan masih menaruh hati pada penampilan fisik laki-laki, sekitar 73,2% wanita lebih memilih pria dengan tinggi badan di atas rata-rata. Selain itu, fisik lain yang menjadi first impression wanita yakni hidung yang mancung, bahu yang tegap, hingga dada yang bidang membuat wanita jatuh hati ketimbang melihat sisi kepribadiannya.

Ketertarikan akan penampilan fisik ini tidak hanya dapat membuat mahasiswa berkembang

kearah lebih baik yaitu tampil cantik dan menarik, namun dapat juga membuat mahasiswa melakukan perbandingan penampilan, baik dengan orang lain di sekitarnya maupun dengan yang sering dilihatnya di media sosial baik secara sadar maupun tidak, di mana hal ini dapat berujung dengan munculnya rasa tidak puas terhadap tubuh yang dimilikinya. Perbandingan berlandaskan penampilan yang kerap kali dilakukan kepada orang lain yang dinilai mewujudkan penampilan ideal yang dominan dapat menyebabkan ketidakpuasan tubuh meningkat (Schaefer, 2013). Hal ini juga selaras dengan (Grogan, 2017) yang mendefinisikan evaluasi negatif yang dimiliki oleh seseorang pada tubuh baik dalam ukuran, berat tubuh, bentuk yang melibatkan persepsi individu berbeda terhadap bentuk ideal yang dia harapkan termasuk dalam *body dissatisfaction*.

Body dissatisfaction adalah perasaan, pemikiran dan penilaian negatif dari ketidakpuasan yang didapatkan dari evaluasi individu terhadap tubuhnya dan dipengaruhi oleh pandangan individu mengenai keadaan tubuhnya dan lingkungan sosial yang turut memberikan standar kecantikan di masyarakat (Dewi, Noviekayati, & Rina, 2020). Menurut (Sakinah & Sumaryanti, 2020) bahwa *body dissatisfaction* atau ketidakpuasan tubuh terkait dengan penilaian dan merupakan ketidaksesuaian dalam penilaian terhadap tubuh sendiri dengan tubuh ideal yang diinginkannya. Sedangkan National Eating Disorder Association (2022) mengemukakan bahwa *body dissatisfaction* adalah pemikiran dan perasaan negatif atau menyimpang secara terus-menerus akan tubuhnya, memiliki kepercayaan bahwa individu lain lebih menarik, kegagalan personal disebabkan oleh ukuran dan bentuk tubuh, merasa rendah diri, khawatir terhadap tubuhnya, serta merasa tidak senang dan asing dengan tubuhnya sendiri.

Menurut Cash (Sakinah & Sumaryanti, 2020), terdapat lima aspek dalam *Body dissatisfaction*, yaitu: Evaluasi penampilan (*appearance evaluation*), Orientasi penampilan (*appearance orientation*), Kepuasan terhadap bagian tubuh (*body area satisfaction*), Kecemasan akan kegemukan (*overweight preoccupation*), klasifikasi berat tubuh (*self-classified weight*).

Menurut (Grogan, 2017) *body dissatisfaction* dipengaruhi oleh beberapa faktor. Faktor-faktor penting penyebab *body dissatisfaction* adalah faktor budaya, media sosial, usia, kelas sosial, dan hubungan interpersonal. Ketidakpuasan tubuh (*body dissatisfaction*) sendiri merupakan proses internal namun bisa dipengaruhi oleh faktor eksternal yang dapat berdampak pada bagaimana seseorang melihat dan merasa terkait penampilan mereka, contoh pengaruh eksternal adalah paparan media sosial (NEDC, 2022). Media sosial adalah alat komunikasi yang digunakan untuk berinteraksi dengan sesama pengguna media sosial, bekerja sama, berbagi informasi serta merepresentasikan diri (Nasrullah, 2015). Penggunaan media sosial yang tersebar di masyarakat sangat beragam platformnya, diantaranya seperti Facebook, Instagram,

Line, Pinterest, Twiter, TikTok, Whatsapp, Youtube, dan masih banyak lagi.

Hasil survei bertajuk Penetrasi dan Perilaku Internet 2022 yang dilakukan Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) menemukan bahwa, berdasarkan klasifikasi gender, laki-laki lebih banyak menggunakan internet dengan penetrasi 77,55% dari kontribusi 39,21%, sedangkan penetrasi internet pada perempuan tercatat 76,48% dengan kontribusi 37,48%. Kemudian berdasarkan usia pengguna, internet paling banyak digunakan oleh masyarakat berusia 13-18 tahun yakni mencapai 99,16% dengan kontribusi 9,26%. Pengguna usia 19-34 tahun sebanyak 98,64% dengan kontribusi 35,68%, usia 35-54 tahun tercatat 87,30% dengan kontribusi 27,68%. Dan berdasarkan pekerjaan, internet paling banyak digunakan oleh pelajar dan mahasiswa 99,26%. Serta yang paling banyak diakses di internet adalah media sosial yaitu sebanyak 89,15%.

Media sosial turut menjadi salah satu faktor penyebab terjadinya *body dissatisfaction* pada mahasiswa terlebih saat mahasiswa secara intens mengaksesnya karena adanya kecenderungan pada mahasiswa untuk melakukan perbandingan dengan video maupun gambar yang dibagikan oleh orang lain, hal ini terjadi karena menganggap video maupun gambar yang dilihatnya lebih menampilkan sosok ideal yang diidamkannya. Mahasiswa rentan akan hal ini dikarenakan potensi dalam bermedia sosial lebih besar berada pada kalangan mahasiswa, di mana mahasiswa yang berada pada masa dewasa awal dengan salah satu tugas perkembangannya yaitu membangun hubungan dengan orang lain baik dalam bentuk relasi untuk kelanjutan masa depan maupun hubungan yang lebih serius ini menggunakan media sosial dalam bentuk mempermudah dalam terhubung, berinteraksi dan memperoleh informasi di kehidupan sehari-hari, media sosial juga banyak digunakan pada kalangan mahasiswa terutama dalam hal pembelajaran sebagai penunjang kegiatan akademik, sarana komunikasi kepada dosen untuk menanyakan tugas-tugasnya maupun kegiatan pembelajaran di kelasnya hingga mengekspresikan diri dan berbagi segala sesuatu tentang diri sendiri dengan banyak orang. Hal inilah yang menjadikan mahasiswa memiliki potensi bermedia sosial lebih besar, di mana bila tidak dapat dikontrol maka akan menimbulkan intensitas dalam bermedia sosial.

Intensitas penggunaan media sosial sendiri merupakan tingkat kedalaman dan kekuatan sikap dalam menggunakan atau memanfaatkan fasilitas-fasilitas media sosial dengan memperhatikan durasi waktu dan frekuensi penggunaannya (Annisa, Yuliadi, & Nugroho 2020). Tingkatan di sini menggambarkan seberapa seringnya seseorang menggunakan media sosial baik digunakan untuk bertukar informasi maupun membuat dan mengakses konten yang disajikan. Sedangkan (Hidayatun, 2015) mendefinisikan intensitas penggunaan media sosial

berdasarkan tinjauan kualitatif dan kuantitatif. Intensitas penggunaan media sosial berdasarkan kualitas yaitu sebuah bentuk perhatian dan ketertarikan yang dilakukan seseorang dalam menggunakan media sosial serta melibatkan perasaan emosional dimana didalamnya terdapat minat dan penghayatan yang timbul ketika mengakses media sosial seseorang. Sedangkan berdasarkan kuantitas intensitas atau banyaknya kegiatan yang dilakukan dapat dilihat dari frekuensi dan durasinya.

Durasi penggunaan media sosial rata-rata selama 3 jam 18 menit setiap harinya (Laporan Digital, 2023). Yang berarti bila penggunaannya melebihi durasi tersebut dan seberapa sering penggunaannya maka termasuk kedalam kategori intensitas. Hal ini juga selaras dengan penelitian terdahulu yang telah dilakukan (De Vries *et al.*, 2016) mengungkapkan bahwa pemakaian media sosial dalam waktu yang lama dapat berakibat pada tingkat *body dissatisfaction* yang lebih besar pada diri individu. Menurut (Can & Kaya, 2016) frekuensi individu dengan intensitas media sosial adalah dengan membuka minimal sebanyak 4 kali dan lebih dari 1 jam perhari dan durasinya lebih dari 5 jam sehari. Oleh karena itu, berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan maka penelitian ini sangat menarik dilakukan untuk mengetahui bagaimana hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dengan *body dissatisfaction* pada mahasiswa di Daerah Istimewa Yogyakarta.

2. Metode Penelitian

Penelitian ini dilakukan pada mahasiswa di Daerah Istimewaa Yogyakarta dengan pendekatan kuantitatif. Penelitian ini menggunakan kuesioner secara daring (*online*) dengan menggunakan media google form. Teknik pengambilan sampel menggunakan *Insidental Sampling* dan *Snowball Sampling*. Jumlah responden dalam penelitian sebanyak 110 responden. Selanjutnya pada analisis data menggunakan korelasi *pearson product moment* dengan menggunakan SPSS 25. *Insidental Sampling* merupakan penentuan sampel berdasarkan kebetulan, yaitu siapa saja yang secara kebetulan linsidental bertemu dengan peneliti dapat digunakan sebagai sampel, bila dipandang orang yang kebetulan ditemui itu cocok sebagai sumber data (Sugiyono, 2016). *Snowball Sampling* merupakan teknik penentuan sampel yang mula-mula jumlahnya kecil, kemudian membesar (Sugiyono, 2016).

3. Hasil dan Pembahasan

Uji Normalitas

Uji normalitas sebaran bertujuan untuk memastikan bahwa tidak ada perbedaan sebaran skor variabel yang dianalisis antara sampel dan populasi serta untuk melihat apakah variabel dalam penelitian ini sebarannya normal atau tidak. Pengujian normalitas menggunakan teknik

statistik *One Sample Kolmogorov-Smirnov Test* (KS-Z) dari program SPSS 25. Kriteria pengujian yang digunakan adalah jika $\rho > 0,05$ maka sebaran data tersebut normal, sedangkan jika $\rho < 0,05$ maka sebaran data tersebut tidak normal.

Tabel 1. Hasil Uji Normalitas

Variabel	Sig (p)	Keterangan
Intensitas Penggunaan Media Sosial	0,218	Normal
<i>Body Dissatisfaction</i>	0,206	Normal

Sumber: Data diolah peneliti, 2024.

Berdasarkan hasil uji normalitas sebaran yang tertera pada Tabel 1, menunjukkan bahwa variabel intensitas penggunaan media sosial dengan $p=,218$ ($\rho > 0,05$) sehingga memiliki sebaran normal, variabel *body dissatisfaction* dengan $p=,206$ ($\rho > 0,05$) sehingga memiliki sebaran normal. Jadi dapat disimpulkan bahwa kedua variabel memiliki sebaran data yang normal, artinya tidak ada perbedaan sebaran data pada sampel dengan populasi.

Uji Validitas

Body Dissatisfaction

Berdasarkan hasil uji validitas yang telah dilakukan untuk menguji semua total aitem dari variabel *body dissatisfaction*. Menurut (Ghozali, 2018) suatu aitem dikatakan valid apabila memiliki nilai signifikansi $\leq 0,05$ (5%). Hasil uji validitas menunjukkan bahwa nilai signifikansi untuk keseluruhan aitem dengan jumlah 34 dari variabel *body dissatisfaction* $\leq 0,05$, hal ini berarti semua aitem yang digunakan valid. Sehingga dapat disimpulkan bahwa semua aitem dari variabel *body dissatisfaction* dinyatakan valid.

Intensitas Penggunaan Media Sosial

Berdasarkan hasil uji validitas yang telah dilakukan untuk menguji semua total aitem dari variabel intensitas penggunaan media sosial. Menurut (Ghozali, 2018) suatu aitem dikatakan valid apabila memiliki nilai signifikansi $\leq 0,05$ (5%). Hasil uji validitas menunjukkan bahwa nilai signifikansi untuk keseluruhan aitem dengan jumlah 25 dari variabel intensitas penggunaan media sosial $\leq 0,05$, hal ini berarti semua aitem yang digunakan valid. Sehingga dapat disimpulkan bahwa semua aitem dari variabel intensitas penggunaan media sosial dinyatakan valid.

Uji Reabilitas

Tabel 2. Hasil Uji Reliabilitas

Variabel	<i>Cronbach's Alpha</i>	Keterangan
----------	-------------------------	------------

<i>Body Dissatisfaction</i> (Y)	0.885	Reliabel
Intensitas Penggunaan Media Sosial (X)	0.817	Reliabel

Sumber: Data primer diolah, 2024.

Berdasarkan Tabel 2, menunjukkan bahwa hasil uji reliabilitas nilai *Cronbach's Alpha* pada variabel intensitas penggunaan media sosial (X) sebesar 0,817 dan variabel *body dissatisfaction* (Y) sebesar 0,885. Menurut (Ghozali, 2018) kuesioner dikatakan reliabel apabila nilai *Cronbach's Alpha* $\geq 0,6$ (60%). Berdasarkan hasil uji reliabilitas menunjukkan kuesioner dalam penelitian ini dinyatakan reliabel karena memiliki nilai *Cronbach's Alpha* $\leq 0,6$ (60%). Maka dapat disimpulkan bahwa semua aitem pada penelitian ini reliabel sehingga dapat digunakan dalam penelitian ini.

Uji Linearitas

Uji linearitas dilakukan untuk memastikan sebaran nilai variabel-variabel dalam penelitian ini dapat ditarik garis lurus (linier) yang menunjukkan adanya hubungan yang linear antara variabel-variabel penelitian sehingga variabel bebas dan variabel tergantung dapat dikorelasikan. jika $p \text{ linearity} < 0,05$ maka hubungan dinyatakan linear dan jika $p \text{ linearity} > 0,05$ maka hubungannya dinyatakan tidak linier.

Tabel 3. Hasil Uji Korelasi

Variabel	Linearity Sig (p)	Keterangan
Intensitas Penggunaan Media Sosial dengan <i>Body Dissatisfaction</i>	0,001	Linier

Sumber: Data diolah peneliti, 2024.

Berdasarkan Tabel 3, hasil pengujian linieritas antara variabel intensitas penggunaan media sosial dengan variabel *body dissatisfaction* menunjukkan nilai taraf signifikansi p (F -linearity) sebesar 0,001 ($p < 0,05$) yang berarti korelasinya linier.

Uji Hipotesis

Uji korelasi *person product moment* merupakan teknik korelasi yang digunakan untuk menentukan hubungan dan membuktikan hipotesis hubungan antar dua variabel. Dua variabel dikatakan berkorelasi apabila perubahan salah satu variabel diikuti oleh variabel lainnya, baik dari arah positif maupun negatif (Sugiyono, 2016).

Tabel 4. Hasil Uji Korelasi

Hipotesis	r	r ²	Sig (p)	Keterangan
Intensitas Penggunaan Media Sosial dengan <i>Body Dissatisfaction</i>	0,423	0,171	0,001	Signifikan

Sumber: Data diolah peneliti, 2024.

Berdasarkan hasil analisis data diketahui bahwa besarnya koefisien korelasi antara variabel intensitas penggunaan media sosial dengan *body dissatisfaction* diperoleh skor koefisien korelasi (r) sebesar 0,423 dengan nilai p sebesar 0,001 ($p < 0,01$) yang artinya terdapat hubungan yang signifikan antara intensitas penggunaan media sosial dengan *body dissatisfaction* pada mahasiswa di Daerah Istimewa Yogyakarta. Selain itu, angka koefisien yang bernilai positif menandakan bahwa hubungan antara variabel intensitas penggunaan media sosial dan *body dissatisfaction* memiliki hubungan positif yang kuat. Maka dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi intensitas penggunaan media sosial maka akan semakin tinggi pula *body dissatisfaction* yang akan dialami. Sebaliknya semakin rendah intensitas penggunaan media sosial maka semakin rendah pula *body dissatisfaction* yang akan dialami. Sehingga hipotesis diterima. Berdasarkan hasil analisis korelasi selanjutnya dapat diketahui koefisien determinan (r^2). Dalam penelitian ini dihasilkan koefisien determinan sebesar $r^2 = 0,171$ hal ini menunjukkan bahwa variabel independen yaitu intensitas penggunaan media sosial mempengaruhi variabel dependen yaitu *body dissatisfaction* sebesar 17,1%, sedangkan sisanya yaitu sebesar 82,9% dipengaruhi oleh faktor lain diluar variabel penelitian ini.

Hasil tersebut diperkuat dengan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti-peneliti terdahulu, seperti pada penelitian yang dilakukan oleh (Maimunah & Satwika, 2021) mengenai hubungan media sosial dengan *body dissatisfaction* pada mahasiswa perempuan di Kota Surabaya di mana hasil penelitian 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. Penelitian yang dilakukan oleh (Sakinah & Sumaryanti, 2020) mengenai hubungan *body dissatisfaction* dan adiksi media sosial Instagram pada wanita dewasa awal di mana hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan antara *body dissatisfaction* dan adiksi media sosial Instagram pada wanita dewasa awal di Kota Bandung. Penelitian yang dilakukan oleh (Marizka et al., 2019) mengenai bagaimana self-compassion memoderasi pengaruh media sosial terhadap ketidakpuasan tubuh juga mendapatkan hasil yang selaras di mana intensitas penggunaan media sosial mempengaruhi *body dissatisfaction* dengan signifikansi artinya bahwa semakin tinggi intensitas penggunaan media sosial maka semakin tinggi pula *body dissatisfaction* individu. Selain itu, penelitian lain yang dilakukan oleh (Maimunah & Satwika, 2021) dengan judul “Hubungan Media Sosial dengan *Body dissatisfaction* Pada Mahasiswa Perempuan Di Kota Surabaya” hasil dari penelitian tersebut menunjukkan adanya hubungan positif antara terjadinya ketidakpuasan

bentuk tubuh dengan intensitas penggunaan media sosial. Oleh karena itu, dari penjelasan diatas maka dapat disimpulkan bahwa skala intensitas penggunaan media sosial dan skala *body dissatisfaction* memiliki hubungan yang positif. Semakin tinggi intensitas penggunaan media sosial pada mahasiswa di Daerah Istimewa Yogyakarta maka semakin tinggi pula *body dissatisfaction* yang akan dialami. Sebaliknya semakin rendah intensitas penggunaan media sosial pada mahasiswa di Daerah Istimewa Yogyakarta maka semakin rendah pula *body dissatisfaction* yang akan dialami.

Uji Perbedaan Berdasarkan Jenis Kelamin

Uji *independent sample t-test* digunakan untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan yang signifikan antara dua sampel.

Tabel 5. Hasil Uji Perbedaan

Jenis Kelamin	N	Mean	Sig (p)
Perempuan	55	118.65	0,008
Laki-laki	55	105.96	

Sumber: Data primer diolah, 2024.

Berdasarkan hasil uji perbedaan *body dissatisfaction* pada perempuan dan laki-laki, diperoleh nilai p (sig.) sebesar 0,008 ($p < 0,005$) sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan *body dissatisfaction* yang signifikan berdasarkan jenis kelamin. Hal ini menunjukkan bahwa perempuan mengalami *body dissatisfaction* lebih tinggi daripada laki-laki. *Body dissatisfaction* pada perempuan yaitu sebesar 118.65 di mana lebih tinggi daripada *body dissatisfaction* pada laki-laki yaitu sebesar 105.96. Hal ini sejalan dengan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh (Arshuha, 2019) mengenai ketidakpuasan tubuh pada mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Syarif Hidayatullah Jakarta dalam penelitiannya tentang pengaruh perbandingan sosial dan perfeksionisme terhadap *body dissatisfaction* pada mahasiswa pengguna instagram didapati bahwa 74% perempuan kurang menyukai bagian-bagian tubuhnya sedangkan pada laki-laki hanya 33% yang kurang menyukai bagian-bagian tubuhnya. Hal ini juga sejalan dengan (Franzoi & Koehler; Peat et al., 2008) bahwa laki-laki masih kurang peduli akan penampilan fisik dibandingkan perempuan.

4. Kesimpulan dan Saran

Temuan dalam penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara intensitas penggunaan media sosial dengan *body dissatisfaction* pada mahasiswa di Daerah Istimewa Yogyakarta. Oleh karena itu, penggunaan media sosial yang tidak produktif sebaiknya dihindari untuk menghindari terjadinya *body dissatisfaction* dan

meningkatkan produktifitas mahasiswa sebagai agen perubahan masa depan.

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan diatas, maka saran dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Saran Teoritis

Peneliti menyadari bahwa penelitian ini masih banyak kekurangan dikarenakan dalam penelitian ini hanya mengkaji variabel intensitas penggunaan media sosial, padahal masih banyak faktor-faktor lain yang dapat dikaji dari body dissatisfaction, sehingga pada penelitian selanjutnya disarankan agar peneliti selanjutnya dapat meneliti dan mengembangkan variabel-variabel lain yang dapat memperkaya hasil penelitian mengenai faktor-faktor yang dapat mempengaruhi body dissatisfaction.

2. Saran Praktis

Diharapkan agar para mahasiswa di Daerah Istimewa Yogyakarta untuk dapat lebih bijak dalam mengakses media sosial dan dapat memanajemen waktu yang ada agar dapat mengurangi intensitas dalam bermedia sosial. Para mahasiswa juga diharapkan untuk lebih meningkatkan rasa kebersyukuran akan dirinya dan berkembang kearah yang lebih baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Annisa, A. S. A. N., Yuliadi, I., & Nugroho, D. (2020). Hubungan Tingkat Kepercayaan Diri Dengan Intensitas Penggunaan Media Sosial Whatsapp Pada Mahasiswa Kedokteran 2018. *Wacana*, 12(1), 86–109.
- Arif, M., & Apjii, K. U. (2022). Profil Internet Indonesia 2022. *Jakarta: APJII*.
- Arshuha, F. (2019). *Pengaruh perbandingan sosial dan perfeksionisme terhadap body dissatisfaction pada mahasiswi pengguna instagram*. Fakultas Psikologi UIN Syarif Hidayatullah Jakarta.
- Can, L., & Kaya, N. (2016). Social networking sites addiction and the effect of attitude towards social network advertising. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 235, 484–492.
- De Vries, D. A., Peter, J., De Graaf, H., & Nikken, P. (2016). Adolescents' social network site use, peer appearance-related feedback, and body dissatisfaction: Testing a mediation model. *Journal of Youth and Adolescence*, 45, 211–224.
- Dewi, A. E., Noviekayati, I., & Rina, A. P. (2020). Social Comparison dan Kecenderungan Body Dissatisfaction Pada Wanita Dewasa Awal Pengguna Instagram. *SUKMA: Jurnal Penelitian Psikologi*, 1(2), 173–180.
- Ghozali, I. (2018). *Aplikasi analisis multivariate dengan program IBM SPSS 25*. Universitas Diponegoro.
- Grogan, S. (2017). *Body image: understanding body dissatisfaction in men, women and*

children. Roudledge.

- Hasil Survei: Ini Definisi Cantik Menurut Perempuan Indonesia*. (2023). ZAP Beauty Index.
- Hidayatun, U. (2015). Pengaruh intensitas penggunaan media sosial dan dukungan teman sebaya terhadap perilaku konsumtif pada siswa kelas XI SMA Muhammadiyah 3 Yogyakarta Tahun Pelajaran 2014/2015. *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling*.
- Hurlock, E. (2017). *Psikologi perkembangan suatu pendekatan sepanjang kehidupan*. Erlangga.
- Maimunah, S., & Satwika, Y. W. (2021). Hubungan media sosial dengan body dissatisfaction pada mahasiswa perempuan di Kota Surabaya. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(2), 224–233.
- Marizka, D. S., Maslihah, S., & Wulandari, A. (2019). BAGAIMANA SELF-COMPASSION MEMODERASI PENGARUH MEDIA SOSIAL TERHADAP KETIDAKPUASAN TUBUH? *Jurnal Psikologi Insight*, 3, 56, 69.
- Nasrullah, R. (2015). Perspektif Komunikasi, Budaya, Dan Sosioteknologi. *Jakarta: Simbiosis Rekatama Media. Prenamedia Group. Rosdakarya*.
- NEDC. (2022). *What is Body Image ? In National Eating Disorders Collaboration*.
- Peat, C. M., Peyerl, N. L., & Muehlenkamp, J. J. (2008). Body image and eating disorders in older adults: a review. *The Journal of General Psychology*, 135(4), 343–358.
- Sakinah, H., & Sumaryanti, I. U. (2020). Hubungan Body Dissatisfaction dan Adiksi Media Sosial Instagram pada Wanita Dewasa Awal. *Prosiding Psikologi*, 6(2), 827–833.
- Santrock, J. W. (2013). *Life-Span Development*. McGraw-Hill Companies.
- Schaefer, L. . (2013). *The Development and Validation of the Physical Appearance Comparison Scale-Revised*. Department of Psychology College of Arts and Sciences University of South Florida.
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Alfabeta.