

Body Dissatisfaction Dengan Kepercayaan Diri Pada Mahasiswa Pengguna Instagram

¹Alvina Damayanti, ²Netty Merdiaty

^{1,2}Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi Universitas Bhayangkara Jakarta Raya
alvina.damayanti19@mhs.ubharajaya.ac.id netty.merdiaty@dsn.ubharajaya.ac.id

Abstrak

Penelitian ini menjelaskan tentang hubungan antara *body dissatisfaction* dengan kepercayaan diri yang memusatkan pada mahasiswa psikologi di Universitas Bhayangkara Jakarta Raya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara *body dissatisfaction* dengan kepercayaan diri pada mahasiswa psikologi, dengan total 129 responden yang berasal dari Fakultas Psikologi Universitas Bhayangkara. Metode yang dipergunakan dalam penelitian ini adalah korelasional dengan tujuan untuk melihat hubungan dari dua variabel yang diteliti, menggunakan JASP versi 0.16.4. Hasil yang didapatkan menunjukkan bahwa *body dissatisfaction* berhubungan secara negatif dengan kepercayaan diri pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Bhayangkara. Saran bagi mahasiswa, agar mampu mengatur penggunaan *instagram* sebagai upaya mencegah *body dissatisfaction* yang membuat menurunnya kepercayaan diri mahasiswa, sehingga mahasiswa akan lebih mudah dalam berinteraksi dan menerima dirinya.

Kata kunci: *Body Dissatisfaction*, Kepercayaan Diri

Abstract

This study explains the relationship between Body Dissatisfaction and Confidence, focusing on psychology students at Bhayangkara Jakarta Raya University. This study aims to determine whether there is a relationship between Body Dissatisfaction and Confidence in psychology students. And Using a total of 129 respondents from the psychology faculty of Bhayangkara University. The method used in this study is correlational to see the relationship between the two variables studied, using JASP version 0.16.4. The results show that Body Dissatisfaction is negatively related to Self-confidence in psychology students at Bhayangkara University. Suggestions for students to be able to regulate the use of Instagram to prevent body dissatisfaction, which reduces student self-confidence, so students will more easily interact and accept themselves.

Keywords: *Body Dissatisfaction*, Self Confidence

LATAR BELAKANG

Perkembangan teknologi di tahun 2022 sangat pesat sebagian besar individu menganggap internet menjadi salah satu kebutuhan sehari-hari dan menjadi bagian yang penting dalam kehidupan (Smartertech.id, 2022). Perkembangan zaman yang pesat membuat teknologi juga berkembang. Perkembangan tersebut memunculkan berbagai fenomena yang terdapat di kehidupan secara individu ataupun secara sosial, apalagi banyak bermunculan aplikasi yang memudahkan untuk melakukan berbagai hal. Salah satu fenomena kemajuan teknologi adalah swafoto atau bisa disebut selfie yang sekarang ini sedang menjadi tren, khususnya di kalangan remaja akhir (Liputan6.com, 2020). Remaja akhir menghabiskan lebih dari 6,5 jam per hari untuk media. Mereka online hampir 8 jam per hari dari konten media, karena mereka menggunakan beberapa media secara bersamaan (Levesque, 2010).

Data statistik dari DataIndonesia.id (2022), menyatakan pada tahun 2022 pengguna *Instagram* di Indonesia mendapat urutan keempat dengan pengguna aktif bulanan *instagram* sebanyak 99,9 juta individu. Berdasarkan usia dari populasi generasi Z sebanyak 30,1% pengguna *instagram* berusia 18-24 tahun, penelitian Stillman, (2018) mengemukakan generasi Z adalah generasi kerja terbaru lahir antara tahun 1995 sampai 2012, disebut juga generasi net atau generasi internet. *We are Social: Indonesian Digital Report* dan *Hootsuite* (2021) mengatakan bahwa *instagram* menjadi salah satu platform media sosial terbesar di dunia, pengguna aktif bulanan (*monthly active user*) *instagram* mencapai 1,45 miliar individu pada April 2022.

Dilansir dari TiNewss.com (2022), data pengguna aplikasi *instagram* pada awal tahun 2022 dimana *audience* iklan *instagram* di Indonesia adalah 52,3 % perempuan, sedangkan 47,7 % adalah laki-laki. Menurut Jackson dan Luchner (2018) berpendapat bahwa *instagram* lebih berfokus pada foto dan video pendek daripada media sosial lainnya yang berfokus pada posting dan kicauan.

Media sosial *instagram* merupakan salah satu media populer yang digunakan oleh kalangan remaja akhir yang bisa disebut mahasiswa. Menurut Santrock (2012), rentang usia ini berkisar 18-25 tahun bahwa remaja akhir adalah masa transisi ke dewasa awal yang disebut *Emerging Adulthood*. Masa ini ditandai dengan adanya kegiatan yang bersifat eksperimen dan eksplorasi salah satunya adalah penampilan diri sendiri. Banyak mahasiswa yang mengeksplorasi jati diri melalui penampilannya, bentuk badan dan gaya hidup yang diinginkan. Pada fase remaja banyak sekali mengalami perubahan pada dirinya yang terjadi pada perubahan fisik, perilaku dan kognitif. Fase tersebut dilansir dari *Association of Maternal & Child Health Program*, bahwa biasa terjadi perubahan pada remaja yang berusia 18-24 tahun (TheAsianparent, 2023). Pada pengguna *instagram* berusia 18-25 tahun bahwa individu dengan penggunaan *instagram stories* yang tinggi memiliki kesehatan mental yang rendah termasuk memiliki citra tubuh negatif (Taqwa, 2018). Banyaknya mahasiswa dengan citra tubuh negatif menunjukkan kurangnya kepercayaan diri dan ketidakpuasan fisik yang menyebabkan hambatan sosial, harga diri rendah, dan kecemasan di kalangan sosial. Berdasarkan studi penelitian sebelumnya yang menyelidiki penggunaan *instagram* mempunyai motivasi seperti hiburan, kenyamanan,

ekspresi diri, menghadirkan diri lebih populer, interaksi antarpribadi, dokumentasi, dan kreativitas. Aktivitas *instagram* yang digunakan oleh mahasiswa untuk membangun presentasi dirinya untuk meningkatkan kepercayaan diri (Kircaburun dkk, 2020).

Mahasiswa mulai mencapai kematangan fisik, sosial dan psikologis melalui masa-masa pencarian identitas diri dan pengakuan diri. Oleh karena itu memerlukan pengembangan relasi dirinya melalui pengembangan harga diri (Padmomartono, 2014). Keinginan untuk swafoto dihadapan kamera menyebabkan mahasiswa merasa lebih percaya diri. Hal ini didukung oleh perkembangan fasilitas kamera yang canggih yang selanjutnya diunggah ke jejaring sosial seperti Instagram, Facebook, Path, Twitter dan sebagainya yang dapat memenuhi ke arah aktualisasi para mahasiswa. Oleh karena itu mereka merasa bahwa swafoto sebagai media yang dapat menyalurkan kebutuhan mereka. Sebuah riset yang dilakukan pada mahasiswa usia 18-25 tahun oleh lembaga Opinium di Inggris terhadap 2005 responden, menunjukkan bahwa ada lebih dari satu juta swafoto dibuat dalam sehari (Nasrullah, 2016).

Menurut Nasrullah (2016) ada beberapa alasan individu melakukan swafoto. Pertama, sebagai wujud mengeksplorasi diri sendiri dengan tidak hanya terfokus pada penampilan diri si pengguna saja, namun juga merupakan upaya untuk menunjukkan diri si pengguna dalam aktivitas sehari-hari mereka, seperti apa yang sedang dilakukan saat ini. Kedua, swafoto juga merupakan keterbukaan diri pengguna di media sosial. Dampak dari keterbukaan diri tersebut, adalah interaksi dan komunikasi antara pengguna dengan pengguna lain semakin erat, sehingga pengunggahan swafoto dapat menambah jalinan pertemanan. Ketiga, swafoto merupakan salah satu bentuk narsisme digital untuk menarik kesan pengguna media sosial lain.

Dampak negatif dari swafoto itu sendiri adalah sifat narsisme, yaitu terlalu berlebihan mengunggah foto diri sendiri ke media sosial ingin dipuji dan mendapat pengakuan dari individu lain. Selain itu juga unggahan foto yang terlalu sering berdampak pada diri sendiri, dimana individu lain beresiko untuk tidak menyukai dirinya. Seperti kasus Bowman yang mendapati perhatian dari tabloid Inggris *the DailyMail*, ketika ia mencoba bunuh diri, konon karena dia tidak puas dengan kualitas swafotonya (Senft, 2015).

Salah satu fenomena yang berkorelasi dengan perubahan fisiologis dan sosial emosional yang terjadi pada mahasiswa adalah tren bentuk tubuh ideal yang mudah ditemui pada konten-konten di media sosial. Fenomena ini ditunjukkan dengan tokoh publik dengan konten yang mengarah pada bentuk tubuh ideal, sehingga dapat memunculkan fenomena "*body goals*" melalui restrukturisasi bentuk tubuh yang identik dengan tujuan dalam menggapai bentuk tubuh impian (Cruzat-Mandich dkk, 2016). Hal ini diketahui berimplikasi untuk mahasiswa memperhatikan tampilan fisik serta membandingkan tampilan fisik yang dimiliki dengan individu lain yang dianggap sebagai *role model*. Komparasi terhadap penampilan individu lain dalam sebuah lingkungan, termasuk komparasi bentuk idealis tubuh yang sangat intens dan berkaitan dengan keberadaan media sosial.

Fenomena yang menunjukkan peran media sosial terhadap pembentukan citra tubuh yang negatif dapat terjadi karena

keunikan fitur yang dimiliki sosial media, salah satunya adalah kemampuan fitur sosial media untuk memberikan efek yang dapat menyebabkan manipulasi pada foto atau video yang diunggah dan ditampilkan dalam media sosial. Fitur-fitur dalam media sosial juga lekat dengan pengguna dengan pengikut yang tinggi, yang didominasi oleh sejumlah tokoh publik termasuk artis atau model dengan menampilkan bentuk tubuh ideal dan menarik (Onainor, 2019). Hal ini diketahui dapat memengaruhi kesehatan fisik dan psikis mahasiswa, berhubungan dengan ketidakpuasan akan citra tubuh yang dimiliki, sehingga muncul persepsi mengenai citra tubuh negatif.

Rendahnya kepuasan terhadap bentuk tubuh yang dimiliki mahasiswa merepresentasikan citra tubuh negatif (Fatt dkk, 2020). Citra tubuh negatif diketahui mampu memengaruhi kesehatan fisik dan psikis mahasiswa, karena adanya kecenderungan untuk mengalami stress dan depresi, menarik diri dari lingkungan sosial, mengalami kecemasan, memiliki kepercayaan diri yang rendah, hingga memicu keengganan untuk makan dengan teratur atau mengubah kebiasaan makan, karena persepsi dan ketidakpuasan terhadap citra tubuh yang dimiliki (Burnette dkk, 2017).

Mahasiswa seringkali dihadapkan dengan masalah *body dissatisfaction*. Hal ini dikarenakan adanya fenomena yang muncul yaitu kurangnya rasa kepercayaan diri, yang dilansir dalam berita Kompas.com (2022), dengan judul artikel pengaruh media sosial terhadap rasa *insecure* dan kepercayaan diri remaja. Mahasiswa yang aktif di media sosial biasanya untuk mendapatkan informasi, mencari perhatian, meminta pendapat, dan mencari eksistensi dari teman sebaya. Namun sering kali dengan penggunaan media sosial membuat mahasiswa membandingkan kehidupannya dengan kehidupan individu lain yang sering dianggap sempurna dan tidak memenuhi standar-standar yang diciptakan sendiri dan ini membuat kesenjangan bagi mahasiswa yang menyebabkan rasa *insecure* dan kurangnya rasa percaya diri itu muncul.

Hal ini juga tidak heran karena sebagian besar pengguna media sosial hanya menunjukkan kesenangan, gaya hidup yang membuat banyak mahasiswa merasa menuntut dirinya harus sama seperti itu. Contohnya, dalam kehidupan mahasiswa sering membuat *beauty standard* (standar kecantikan), seperti kulit putih, feminim, tubuh ideal, tinggi, gigi rapih, rambut hitam dan panjang, kulit yang tidak ada bekas luka, dan lain-lain. Selain itu mahasiswa menciptakan standar gaya hidup melalui media sosial, gaya hidup yang terlalu *hedonisme*, mengikuti tren yang berlebihan, dan memaksakan diri untuk memenuhi kebutuhan sosial. Sehingga dengan tuntutan standar-standar tersebut menimbulkan rasa *insecure* dan kurangnya rasa percaya diri pada mahasiswa (Mahanani dkk, 2021).

Pada dasarnya standar kecantikan yang terdapat di berbagai negara pasti berbeda-beda, berdasarkan adat istiadat, kebudayaan, kepercayaan, dan pengaruh dari media massa (Islamey, 2020). Perasaan *insecure* banyak ditemui pada kalangan mahasiswa, *insecure* merupakan suatu perilaku atau perasaan individu yang tidak nyaman, tidak mampu mengendalikan dirinya sendiri, takut akan sesuatu yang dilakukan, dan tidak memiliki rasa percaya diri. Maka rasa *insecure* menimbulkan ketidakpuasan dan ketidakyakinan atas kapasitas yang ada didalam dirinya sendiri, sehingga membuat mahasiswa sering merasa minder dan tidak ingin bergaul. Namun sebagai individu harus lebih bijak dalam penggunaan

media sosial, karena mempengaruhi pemikiran dan kehidupan dimasa yang akan datang (Ihsan, 2022).

Mahasiswa merupakan kelompok sosial dalam masyarakat yang sangat sering terpengaruh terhadap gaya hidup yang sedang *ngetrend* saat ini. Hal ini sesuai dari hasil penelitian Sumartono (2002) menyatakan bahwa adanya konsumsi berlebihan dikalangan mahasiswa yang mudah ditentukan oleh sikap dan terpengaruh oleh suatu kelompok. Mahasiswa juga sebagai konsumen yang mudah terpengaruh oleh suatu kelompoknya dan kelompok sebaya serta memiliki kontrol eksternal lebih tinggi dibandingkan kontrol internalnya. Mahasiswa ingin diakui eksistensinya oleh lingkungannya dengan berusaha masuk ke dalam lingkungan itu (Pradipta & Kustanti, 2021). Mahasiswa yang terpengaruh terhadap gaya hidup tersebut, menimbulkan menurunkan rasa kepercayaan diri yang dihadapi.

Kepercayaan diri adalah sifat kepribadian yang menyiratkan keyakinan pada kemampuan sendiri. Pada kenyataannya, tidak semua mahasiswa memiliki tingkat kepercayaan diri yang tinggi, dan kurangnya rasa percaya diri juga mempengaruhi anak muda. Saat ini, anak muda dikenal sebagai individu yang labil atau tidak konsisten (Ghufron, 2016). Menurut Lauster (2015) kepercayaan diri adalah suatu sikap atau perasaan yakin atas kemampuan yang dimiliki sehingga individu yang bersangkutan tidak terlalu cemas dalam setiap tindakan, dapat bebas melakukan hal-hal yang disukai dan bertanggung jawab atas segala perbuatan yang dilakukan, hangat dan sopan dalam berinteraksi dengan individu lain. Kepercayaan diri yang sangat berlebihan, bukanlah sifat yang positif. Secara umum, itu akan membuat individu menjadi kurang berhati-hati dan melakukan seenaknya apa yang individu inginkan. Hal ini menjadi sebuah tingkah laku yang akan menyebabkan konflik dengan individu lain. Menurut Santrock J. (2003) kepercayaan diri mahasiswa selalu memiliki faktor yang selalu menjadi bagian dari pergaulannya saat ini, yaitu penampilan fisiknya. Menurut Santrock (2012), usia 19-26 tahun adalah puncak performa fisik, dalam hal ini terdapat kebiasaan kesehatan buruk yang merubah bentuk tubuh. Salah satu faktor yang mempengaruhi kepercayaan diri adalah *body dissatisfaction*.

Kriteria kecantikan dalam budaya tertentu berbeda dengan ukuran kecantikan tertentu, salah satunya adalah citra bentuk tubuh. Menurut Muliaty (2012) di negara non-Barat seperti Afrika tubuh gemuk dimaknai sebagai simbol kematangan seksual, kesuburan, kemakmuran, kekuatan dan kebijaksanaan. Di sisi lain, di negara maju dan berkembang (termasuk Indonesia), tubuh yang dianggap indah adalah perpaduan antara bentuk tubuh dan tinggi badan. Mahasiswa yang tidak bisa menggapai standar kecantikan itu dapat menyebabkan ketidakpuasan tubuhnya.

Fenomena ketidakpuasan tubuh diperkuat melalui artikel dari berita Detik.com (2022) mengenai bentuk tubuh Kim Kardashian, membuat banyak wanita menjadi minder. Peneliti York University McComb & Mills (2022), meneliti hubungan antara citra tubuh ideal dan kepuasan fisik wanita dan melakukan survei terhadap 402 wanita berusia antara 18 sampai 25 tahun yang terpapar konten *instagram* setiap hari. Peserta kemudian diperlihatkan 13 foto *influencer* dengan tipe dan bentuk tubuh yang berbeda, dari langsing hingga berisi, atletis hingga kurus. Akibatnya, bentuk tubuh yang “bertubuh berisi”

lebih banyak menimbulkan ketidakpuasan dibandingkan dengan tubuh yang langsing.

Ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh (*body dissatisfaction*) merupakan penilaian negatif individu dan malu terhadap penampilan fisik (Rahayu, 2019). Disimpulkan juga oleh Cooper, dkk (1987) yang di adopsi oleh Di Pietro dan Da Silveira (2009) bahwa Ketidakpuasan tubuh dapat dinilai ketika individu membandingkan citra tubuh yang dirasakan dengan individu lain, orientasi citra tubuh yang berlebihan, persepsi diri terhadap tubuh dan perubahan tubuh yang kuat. Mahasiswa yang mengalami *body dissatisfaction* juga akan selalu memperhatikan bagaimana penampilan individu untuk memiliki bentuk tubuh yang ideal. Aspek ketidakpuasan tubuh terdiri atas *Self of perception of body shape* (Persepsi diri sendiri terhadap bentuk tubuh), *Comparative perception of body image* (Membandingkan persepsi citra tubuh dengan orang lain), *Attitude concerning body image alteration* (Sikap yang fokus terhadap citra tubuh), *Severe alteration in body perception* (Perubahan drastis terhadap persepsi mengenai tubuh).

Ketidakpuasan tubuh pada mahasiswa sering mencoba untuk mendapatkan foto di *instagram* yang sempurna untuk mendapatkan respon yang positif. Dengan demikian, foto yang tidak realistis dapat muncul di jejaring sosial *instagram*. Penerimaan yang diterima berupa respon positif dari penggunaan ini, menjadikan penggunaan *instagram* sebagai media yang memuaskan baginya, mahasiswa akan merasa dilihat oleh lingkungannya. Dasar dari efek menyenangkan ini memungkinkan mahasiswa untuk menggunakan jejaring sosial *instagram* terus menerus. Ketika pengguna membagikan foto diri, cenderung akan meningkatkan penampilan di profil media sosial dengan menggunakan filter dan memodifikasi gambar individu (Manago dkk, 2008).

Penampilan adalah salah satu permasalahan yang dianggap penting bagi sebagian besar mahasiswa. Saat pertama kali bertemu dengan teman baru, kebanyakan teman yang baru akan melihat dan menilai penampilannya terlebih dahulu baru kemudian akan mengenalnya secara personal. Menurut Kania Saraswati, dkk. (2016) penampilan juga dianggap penting karena menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi konsep diri individu, yaitu hal yang bisa membantu individu dari luar untuk mengenal dan menilai dirinya sendiri.

Masalah umum dalam mempersiapkan kedewasaan pada mahasiswa adalah bentuk tubuh, seperti yang dipelajari dari lingkungan interaksi sosial. Mahasiswa yang gemuk dan kurus merasa minder karena sering diejek oleh individu di sekitarnya, seperti keluarga dan teman. Dalam menanamkan rasa percaya diri, terutama pada masa remaja akhir yang sedang mempersiapkan diri untuk dewasa, sangat penting untuk memperhatikan baik penampilan maupun tipe tubuhnya saat ini. Di perguruan tinggi, biasanya remaja akhir dapat bergaul baik dengan teman sebaya dan orang tuanya mendapat gagasan mengenai keyakinan apakah itu sesuai atau tidak dengan dirinya sendiri (Feist & Feist, 2009). Dengan memiliki cara berpikir ini memungkinkan individu untuk berinteraksi baik dengan lingkungan dan menarik perhatian lawan jenis.

Dalam teori kognitif sosial, Bandura menyatakan bahwa individu belajar melalui pengamatan, memodifikasi perilakunya, dan menerima umpan balik dari lingkungannya seperti yang diharapkan (Van Vonderen & Kinnally, 2012).

Individu yang merasa tidak aman selalu merasa rendah diri atau minder dengan individu lain yang sering dibandingkan dengannya (Marmi & Margiyati, 2013). Dapat disimpulkan secara sosial bahwa kejadian dalam penelitian ini berdampak pada kehidupan remaja akhir atau mahasiswa secara khusus dan masyarakat secara umum

Merujuk pada fenomena di atas, berawal dengan ketidakpuasan terhadap bentuk yang dialami mahasiswa, kemudian menyebabkan rasa percaya diri yang rendah. Percaya diri adalah keyakinan individu terhadap kemampuannya untuk mencapai tujuannya (Maulida, 2020). Percaya diri selalu menjadi masalah bagi setiap individu, terutama bagi mahasiswa, dimana pada masa ini sedang mencari jati dirinya. Rasa percaya diri yang sering muncul pada mahasiswa saat sekarang ini adalah kepercayaan diri akan bentuk tubuh yang dimilikinya.

Salah satu faktor kepercayaan diri dari mahasiswa yang merasa tidak puas dengan bentuk tubuhnya adalah kondisi fisik. Kondisi fisik individu yang menyebabkan rasa ketidakpercayaan diri akan bentuk tubuh yang dimilikinya. *Body Dissatisfaction* dapat mempengaruhi kepercayaan diri individu. Media sosial *instagram* saat ini bisa membuat individu menjadi kurang percaya diri, karena adanya penilaian di kalangan pengguna *instagram* mengenai standar fisik dengan bentuk tubuh ideal.

Dalam penelitian Na'imah dan Raharjo (2008) yang mengatakan bahwa media sosial memegang peran penting yang signifikan dalam membentuk rasa kepercayaan diri terhadap kondisi fisiknya. Adanya ketidakpuasan itu dan semakin banyaknya postingan media sosial tentang sosok tubuh ideal akan menyebabkan individu merasa kurang percaya diri. Oleh karena itu, individu merawat tubuhnya dan mengembangkan citra pribadi dari citra dirinya sendiri hingga soal penampilan individu merupakan hal utama yang mempengaruhi kepercayaan diri. Hal ini diperkuat oleh peneliti Rombe (2013) yang menyatakan bahwa individu dapat meningkatkan kepercayaan diri dengan menjaga penampilan dan bentuk tubuhnya, mulai dari perawatan rambut hingga perawatan kulit dan juga menjaga berat badan agar terlihat sempurna di depan individu lain. Berdasarkan pembahasan di atas, hipotesis berikut dikembangkan:

Ha: Terdapat hubungan antara *body dissatisfaction* dengan kepercayaan diri pada mahasiswa pengguna *instagram* di Universitas Bhayangkara Jakarta Raya

METODE PENELITIAN

Sampel adalah bagian dari subjek populasi, dengan kata lain sampel adalah bagian dari populasi (Azwar, 2018). Setiap bagian dari populasi merupakan sampel, terlepas dari apakah bagian itu mewakili karakteristik populasi secara lengkap atau tidak. Jumlah sampel dalam penelitian ini sangat mempengaruhi keberhasilan dan kekuatan suatu penelitian. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa aktif Fakultas Psikologi Universitas Bhayangkara Jakarta Raya.

Penelitian ini menggunakan pengambilan sampel dengan cara *nonprobability sampling* dimana teknik pengambilan sampel tidak memberikan kesempatan yang sama bagi setiap anggota populasi untuk menjadi sampel (Sugiyono, 2018).

Setelah teknik pengambilan sampel ditentukan selanjutnya peneliti akan menggunakan metode *purposive sampling* merupakan teknik dimana membuat kriteria khusus terhadap subjek penelitian, teknik ini digunakan untuk subjek khusus yang tidak mudah didapatkan (Periantalo, 2016). Teknik sampling ini dipilih oleh peneliti karena dengan menggunakan teknik sampling ini mampu mendapatkan sampel dengan kriteria khusus yang mana menyesuaikan dengan alat ukur agar data yang didapatkan bisa *representative*. Dalam hal ini penggunaan metode pengambilan sampel digunakan karena diperlukan adanya karakteristik khusus untuk menjadi sampel penelitian.

Oleh karena itu, karakteristik sampel pada penelitian ini meliputi:

1. Mahasiswa aktif Fakultas Psikologi Universitas Bhayangkara Jakarta Raya.
2. Memiliki akun *Instagram*.
3. Usia 18-25 tahun.
4. Pernah memakai aplikasi untuk merubah bentuk badan agar disukai pengikut di *instagram*.

Dikatakan oleh Periantalo (2016) bahwa minimal pengambilan sampel dari populasi bisa menggunakan 5% tingkat kesalahan yang digunakan saat penelitian berlangsung. Dalam merencanakan jumlah responden, peneliti menggunakan salah satu alat bantu yang dapat digunakan peneliti untuk melakukan *Power Analysis* dengan signifikan 0.05 dan tingkat *error* 0.80 menggunakan program *GPower* yang dikembangkan oleh University Düsseldorf (Faul, 2009). Peneliti menjadikan subjek responden dalam penelitian ini sebanyak 105 orang yang akan digunakan dari sebagian populasi penelitian pada mahasiswa aktif Fakultas Psikologi Universitas Bhayangkara Jakarta Raya.

Penelitian dilaksanakan pada bulan Januari 2023. Penelitian dilaksanakan dengan cara menyebarkan kuesioner online *GoogleForm* pada subjek memenuhi kriteria di Fakultas Psikologi Universitas Bhayangkara Jakarta Raya di Bekasi angkatan 2019-2022.

Teori Kepercayaan Diri oleh Lauster (2015) dipilih menjadi teori alat ukur karena sesuai dengan kondisi lapangan, berdasarkan Lima aspek yang dikembangkan oleh Lauster (2015) yaitu Keyakinan dan Kemampuan Diri, Optimis, Objektif, Bertanggung Jawab, Rasional dan Realistik. Kemudian teori *Body dissatisfaction* Empat aspek yang dikembangkan oleh Cooper, dkk (1987) yang di adopsi oleh Di Pietro dan Da Silveira (2009) yaitu *Self of perception of body shape* (Persepsi diri sendiri terhadap bentuk tubuh), *Comparative perception of body image* (Membandingkan persepsi citra tubuh dengan orang lain), *Attitude concerning body image alteration* (Sikap yang fokus terhadap citra tubuh), *Severe alteration in body perception* (Perubahan drastis terhadap persepsi mengenai tubuh).

Menurut Azwar (2017), daya diskriminasi aitem adalah sejauh mana aitem mampu membedakan antara individu atau kelompok individu yang memiliki dan yang tidak memiliki atribut yang diukur. Lalu menghitung koefisien antara skor aitem dengan skala yang digunakan, menggunakan koefisien korelasi aitem-total (Corrected Item-Total Correlation). Pada penelitian ini, uji validitas konstruk dilakukan dengan melihat koefisien korelasi item total sebesar 0,30. Teknik pengukuran

reliabilitas yang digunakan pada penelitian ini adalah Cronbach Alpha dimana konstruk atau variabel dapat dikatakan reliabel jika nilai Cronbach Alpha lebih besar dari 0,60 (Sugiyono, 2016).

Penyebaran skala uji coba alat ukur dilaksanakan sebanyak satu kali yaitu pada tanggal 12 Desember 2022 yang diberikan kepada mahasiswa remaja akhir Fakultas Psikologi Universitas Bhayangkara Jakarta Raya di Bekasi angkatan 2019-2022. Setelah pelaksanaan uji coba, didapatkan hasil validitas dan reliabilitas Skala kepercayaan diri diperoleh nilai validitas terendah 0.510 sampai dengan nilai tertinggi 0.760 dan untuk skala *body dissatisfaction* diperoleh nilai validitas terendah 0.699 sampai dengan nilai tertinggi 0.923. Melihat data *point estimate* pada tabel Reliabilitas skala kepercayaan diri yaitu hasilnya adalah 0.951 dan untuk skala *body dissatisfaction point estimate* pada reliabilitasnya adalah 0.985.

Analisis data adalah proses mengolah data yang ada secara statistik sehingga dapat digunakan untuk menjawab pertanyaan penelitian. Tujuan dari pengolahan data adalah untuk memecahkan masalah (Sujarweni, 2017). Dengan diketahuinya metode analisis data yang peneliti gunakan, maka peneliti menggunakan uji asumsi dasar yang meliputi uji normalitas, dengan menggunakan dua variabel untuk mengetahui seberapa besar hubungan antara dua variabel *body dissatisfaction* dan kepercayaan diri. Penelitian ini menggunakan metode *correctional product moment* dari Pearson dengan menggunakan *software JASP (Jeffrey's Amazing Statistics Program)* 0.16.4.

HASIL PENELITIAN

Berdasarkan data karakteristik subjek, diperoleh bahwa total subjek berjumlah 129 orang dengan jenis kelamin perempuan sebanyak 64 orang dan laki-laki sebanyak 65 orang. Hasil hitung signifikansi pada tabel 1 menunjukkan bahwa signifikansi variabel kepercayaan diri adalah 0.1 dan signifikansi variabel *body dissatisfaction* adalah 0.1. Terlihat bahwa $p > 0.05$, artinya tidak terdapat perbedaan yang signifikan pada karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin untuk kepercayaan diri dan *body dissatisfaction* pada mahasiswa/i Fakultas Psikologi Universitas Bhayangkara Jakarta Raya di Bekasi.

Tabel.1 Uji Signifikansi

Karakteristik Responden	Kepercayaan Diri			Body Dissatisfaction	
	Mean	SD	Sign.	Mean	SD
Jenis Kelamin					
Laki-laki	0.86	0.17	1000	0.65	0.24
Perempuan	0.83	0.18	1000	0.66	0.24
pernah memakai aplikasi untuk merubah bentuk badan agar disukai pengikut di <i>instagram</i>	0.84	0.17	< 0.001	0.66	0.24
pengguna <i>instagram</i>	0.84	0.17	< 0.001	0.66	0.24

Uji normalitas dilakukan dengan analisis Kolmogorov Smirnov dimana suatu sebaran data dapat dikatakan normal jika hasil $p > 0.05$ (Santoso, 2010). Tabel 2 menunjukkan bahwa data variabel kepercayaan diri dan *body dissatisfaction* berdistribusi tidak normal dengan nilai signifikansi Kolmogorov Smirnov 0,001 ($p < 0,05$).

Tabel. 2 Uji Asumsi

Kategorisasi	Batas Nilai	N	Presentase
Tinggi	$X > 86.86$	79	61.2%
Sedang	$69.13 < X \leq 86.86$	5	3.9%
Rendah	< 69.13	45	34.9%
Total		129	100%

Setelah dilakukannya pengambilan data, maka didapatkan responden penelitian sejumlah 129 mahasiswa/i Fakultas Psikologi angkatan 2019-2022 Universitas Bhayangkara Jakarta Raya di Bekasi. Penelitian ini dilakukan menggunakan skala kepercayaan diri dan didapatkan 30 aitem valid dengan kategori skor tertinggi 5 dan skor terendah 1. *Body dissatisfaction* pada mahasiswa/i Fakultas Psikologi angkatan 2019-2022 Universitas Bhayangkara Jakarta Raya di Bekasi diukur menggunakan skala *body dissatisfaction* dan didapatkan 26 aitem valid dengan kategori skor tertinggi 5 dan skor terendah 1.

Setelah diketahui skor kategorisasi, maka pada tabel 2, didapatkan hasil bahwa pada variabel kepercayaan diri terdapat 63.5% subjek yang berjumlah 82 responden dengan kepercayaan diri pada kategori tinggi, lalu 29.5 % subjek dengan jumlah 38 responden kepercayaan diri pada kategori sedang, kemudian 7% dengan jumlah 9 responden dengan kategori rendah. Kesimpulan yang didapatkan bahwa mayoritas subjek memiliki tingkat kepercayaan diri yang tinggi sebanyak 82 responden.

Tabel. 3 Hasil Uji Kategorisasi Kepercayaan diri

Kategorisasi	Batas Nilai	N	Presentase
Tinggi	$X > 96.4$	82	63.5%
Sedang	$83.5 < X \leq 96.4$	38	29.5%
Rendah	< 83.5	9	7%
Total		129	100%

Tabel. 4 Hasil Uji Kategorisasi Body Dissatisfaction

Variabel			
Body Dissatisfaction Kepercayaan Diri	Spearman Rho	-0.377**	
	p-value	< 0.001	
	Kendall's Tau B	-0.266**	
	p-value	< 0.001	

Berdasarkan uji korelasi *Spearman's Rho* antara kepercayaan diri dan *body dissatisfaction* diperoleh nilai koefisien sebesar -0.377 dengan nilai signifikansi sebesar 0.001 ($p < 0,05$) yang mana dalam tabel kekuatan korelasi digolongkan kedalam kategori lemah.

Tabel. 5 Hasil Uji Korelasi

Variabel	P-Value Of Shapiro Wilk
Kepercayaan Diri	< 0.001
Body Dissatisfaction	< 0.001

Hal ini dapat dijelaskan dari kategorisasi skor bahwa variabel kepercayaan diri dengan *body dissatisfaction* memiliki hubungan yang negatif ditandai dengan adanya skor kepercayaan diri yang rendah kemudian diikuti dengan *body dissatisfaction* yang tinggi begitupun sebaliknya.

PEMBAHASAN DAN KESIMPULAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *body dissatisfaction* dengan kepercayaan diri pada mahasiswa pengguna instagram di Fakultas Psikologi Universitas Bhayangkara Jakarta Raya Bekasi. Penelitian ini melakukan uji asumsi dan korelasi sehingga berhasil membuktikan bahwa terdapat hubungan antara *body dissatisfaction* dengan kepercayaan diri. Berdasarkan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Wiranatha dan Supriyadi, (2015) terdapat hubungan negatif antara *body dissatisfaction* dengan kepercayaan diri, yang dapat ditafsirkan yaitu semakin tinggi *body dissatisfaction* pada mahasiswa maka akan semakin rendah kepercayaan diri yang dimiliki oleh mahasiswa sebaliknya, jika semakin rendah *body dissatisfaction* mahasiswa maka akan semakin tinggi kepercayaan diri. Hubungan diantaranya memiliki hubungan yang negatif. Hubungan negatif menunjukkan semakin tinggi nilai suatu variabel, maka semakin rendah juga nilai variabel yang lain. Begitupun sebaliknya semakin rendah nilai suatu variabel, maka semakin tinggi nilai variabel lainnya, artinya hubungan tersebut bersifat tolak belakang (Periantalo, 2016). Bahwa *body dissatisfaction* bersifat negatif berupa penilaian negatif individu terhadap penampilan fisik (Rahayu, 2019), berdasarkan kepercayaan diri yang menyiratkan keyakinan pada kemampuan sendiri (Ghufron & Risnawita, 2016).

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh pada kuisioner terdapat profil responden paling banyak ada di usia 21 tahun sebanyak 37 responden yaitu 19 responden perempuan dan 18 responden laki-laki dengan taraf 28.7%. Menurut Santrock (2012), rentang usia 18-25 tahun bahwa remaja akhir adalah masa transisi ke dewasa awal yang disebut *Emerging Adulthood*. Masa ini ditandai dengan adanya kegiatan yang bersifat eksperimen dan eksplorasi salah satunya adalah penampilan diri sendiri. Banyak mahasiswa yang mengeksplorasi jati diri melalui penampilannya, bentuk badan dan gaya hidup yang diinginkan.

Hal ini menunjukkan kesesuaian dari hasil penelitian yang dilakukan oleh Ekaningtyas (2017) bahwa *body dissatisfaction* mempunyai peranan dalam kepercayaan diri pada usia remaja akhir. Kepercayaan diri yang tinggi akan menjadi salah satu bekal penting karena akan membantu seseorang dalam berinteraksi dengan lingkungan sekitarnya. Hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa mahasiswa yang menilai dirinya baik maka akan dapat menyesuaikan diri tanpa adanya hambatan.

Adapun hasil uji kategorisasi dari penelitian yang dilakukan mengenai *body dissatisfaction* menunjukkan bahwa 79 mahasiswa dengan *body dissatisfaction* pada kategori tinggi, 5 mahasiswa *body dissatisfaction* pada kategori sedang, kemudian 45 mahasiswa dengan kategori rendah. *Body dissatisfaction* atau Ketidakpuasan bentuk tubuh adalah keterpakuan pikiran akan penilaian yang negatif terhadap tampilan fisik dan adanya perasaan malu dengan keadaan fisik ketika berada di lingkungan sosial. Hal ini menyebabkan mahasiswa beranggapan bahwa tubuh yang ideal adalah tubuh yang langsing. Hal tersebut juga didukung dengan pernyataan Santrock (2002) yang menjelaskan bahwa faktor yang menyebabkan remaja akhir mengalami *body dissatisfaction* adalah perubahan fisik yang mereka alami dengan membandingkan bentuk tubuh mereka dengan standar ideal di masyarakat.

Sementara hasil kategorisasi dari penelitian yang dilakukan mengenai kepercayaan diri menunjukkan bahwa 82 mahasiswa dengan kepercayaan diri pada kategori tinggi, 38 mahasiswa pada kategori sedang, kemudian 9 mahasiswa dengan kategori rendah. Masalah yang sering muncul pada remaja akhir dalam mempersiapkan diri untuk memasuki dewasa awal adalah bentuk tubuh, karena mereka memiliki pengalaman yang telah dipelajari melalui lingkungan sekitarnya dalam berinteraksi sosial. Terkadang orang yang memiliki bentuk tubuh yang gemuk atau kurus akan diejek oleh teman-temannya, hal tersebut yang membuat mereka merasa minder dan mengurangi untuk bertemu langsung dengan orang lain, sehingga membuat kepercayaan dirinya menjadi menurun (Ekaningtyas, 2017).

Bentuk tubuh atau penampilan fisik memiliki hubungan dengan kepercayaan diri mahasiswa. Hal ini dapat dilihat dari sejumlah penelitian yang telah menemukan bahwa penampilan fisik merupakan suatu kontributor yang sangat berpengaruh pada rasa percaya diri remaja akhir, antara lain penampilan fisik berkorelasi paling kuat dengan rasa percaya diri. Dengan demikian, semakin tinggi *body dissatisfaction* individu, maka semakin rendah tingkat kepercayaan dirinya. Hambatan yang ditemukan peneliti saat melakukan penelitian, bahwa beberapa mahasiswa yang menjadi subjek terlalu lama dalam pengisian kuesioner sehingga peneliti perlu memberi kuisisioner online secara langsung. Dirasakan juga pada penelitian dengan variabel kepercayaan diri, *grand teori* dari aspek kepercayaan diri sangat terbatas dan hanya mengandalkan teori yang dikemukakan oleh Lauster, (2015) sehingga kurang adanya pembaruan dan pengembangan pada teori sedangkan banyak perubahan zaman yang terjadi sejak teori tersebut dikeluarkan dengan fenomena yang terjadi di mahasiswa psikologi Universitas Bhayangkara. Keterbatasan lainnya adalah baiknya mempertimbangkan jumlah aitem pada alat ukur, agar memudahkan responden dalam mengisi

kuesioner penelitian dan berhubungan dengan alat ukur yang digunakan, merupakan pengembangan alat ukur yang sebenarnya sudah ada berdasarkan dari Lauster, (2015) dan penelitin ini tidak menggunakan alat ukur yang sudah dibuat oleh (Lauster, 2015).

Penelitian ini bertujuan untuk menguji apakah terdapat hubungan antara *body dissatisfaction* dengan kepercayaan diri pada mahasiswa pengguna *instagram* di Universitas Bhayangkara Jakarta Raya dengan menggunakan responden sebanyak 129 mahasiswa yang berasal dari angkatan 2019-2022 Fakultas Psikologi. Berdasarkan data yang telah di kumpulkan melalui kuesioner yang disusun oleh peneliti sesuai dengan karakteristik dari variabel serta hasil pengujian statistik menggunakan JASP, dengan uji hipotesis yang menunjukkan bahwa H_a diterima dan H_o ditolak. Maka, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara *body dissatisfaction* dengan kepercayaan diri pada mahasiswa pengguna *instagram* di Universitas Bhayangkara Jakarta Raya. Dengan arah hubungan yang negatif.

Pada penelitian ini terdapat beberapa keterbatasan yang dapat menjadi bahan pertimbangan. Pertama, Pada pengguna media sosial *Instagram* dengan kepercayaan diri terhadap remaja dalam kategori tinggi, penting untuk tetap meningkatkan rasa kepercayaan diri sendiri khususnya dalam hal mental dan fisik, sehingga dapat terhindar dari percaya diri yang rendah. Cara untuk menghindarinya yaitu dengan mencari metode alternatif dalam mengontrol situasi yaitu membatasi diri dengan cara mengatur waktu saat menggunakan sosial media *instagram*, mengurangi penggunaan *instagram* untuk menghindari hal-hal yang tidak diinginkan dan membuat menurunkan rasa kepercayaan diri aktif berolahraga yang dapat mengurangi rasa ketidakpuasan tubuh, mengikuti kegiatan sosial yang melibatkan interaksi dengan banyak orang, seperti seminar kepercayaan diri. Kedua, Pada pengguna media sosial *Instagram* dengan *body dissatisfaction* terhadap remaja dalam kategori tinggi, penting untuk meningkatkan rasa pengendalian perasaan dan perilaku yang terdapat pada diri sendiri. Cara untuk menghindari *body dissatisfaction* yaitu melakukan aktivitas yang disukai untuk mengalihkan pikiran yang negatif, mengubah sudut pandang yang buruk menjadi baik, dan bersikap bijak pada suatu tindakan. Sehingga mahasiswa/i akan lebih mudah dalam berinteraksi dan menerima dirinya.

DAFTAR PUSTAKA

- Aritonang, I. A., Suyanto, & Miftah, A. (2015). Gambaran Citra Tubuh dan Aktivitas Fisik pada Siswi SMP Al-Ulum Pekanbaru. *Jurnal JOM FK*, 2(2).
- Azwar, S. (2017). *Penyusunan Skala Psikologi (12th ed.)*. Pustaka pelajar.
- Brennan, M. A., Lalonde, C. E., & Bain, J. L. (2010). Body Image Perceptions: Do Gender Differences Exist? *Psi Chi Journal of Psychological Research*, 15(3). <https://doi.org/10.24839/1089-4136.jn15.3.130>
- Burnette, C. B., Kwitowski, M. A., & Mazzeo, S. E. (2017). "I don't need people to tell me I'm pretty on social media:" A qualitative study of social media and body image in early adolescent girls. *Body Image*, 23. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2017.09.001>

- Coleman, J. S. (2021). *Sistem Kepercayaan dan Sifat-Sifatnya yang Dinamis: Seri Dasar-Dasar Teori Sosial*. Nusamedia.
- Cooper, P. J. (1987). The development and validation of the Body Shape Questionnaire. *International Journal of Eating Disorders*, 6(4), 485-495. doi:10.1002/1098-108x(198707)6:4%3C485::aid-eat2260060405%3E3.0.
- Creswell, J. W. (2016). *Research Design Pendekatan Metode Kualitatif, Kuantitatif, dan Campuran*. Pustaka Pelajar.
- Cruzat-Mandich, C., Díaz-Castrillón, F., Lizana-Calderón, P., & Castro, A. (2016). [Body image, psychological symptoms and eating disorders among Chilean adolescents and young adults]. *Revista Medica de Chile*, 144(6).
- DataIndonesia.id. (2022). *Pengguna Instagram Indonesia Terbesar Keempat di Dunia*. Retrieved from <https://dataindonesia.id/Digital/detail/pengguna-instagram-indonesia-terbesar-keempat-di-dunia>.
- Detik.com. (2022). *Studi: Bentuk Tubuh Kim Kardashian Jadi Ancaman, Bikin Banyak Wanita Minder*. Retrieved from <https://wolipop.detik.com/health-and-diet/d-5924818/studi-bentuk-tubuh-kim-kardashian-jadi-ancaman-bikin-banyak-wanita-minder>
- Di Pietro, M., & Da Silveira, D. X. (2009). Internal validity, dimensionality and performance of the Body Shape Questionnaire in a group of Brazilian college students. *Revista Brasileira de Psiquiatria*, 31(1). <https://doi.org/10.1590/s1516-44462008005000017>
- Ekaningtias, Z. (2017). Hubungan body dissatisfaction dengan kepercayaan diri pada remaja akhir (Doctoral dissertation).
- Fatt, S. J., Mond, J., Bussey, K., Griffiths, S., Murray, S. B., Lonergan, A., Hay, P., Trompeter, N., & Mitchison, D. (2020). Help-seeking for body image problems among adolescents with eating disorders: findings from the EveryBODY study. *Eating and Weight Disorders*, 25(5). <https://doi.org/10.1007/s40519-019-00759-9>
- Faul, F. E. (2009). Statistical power analyses using G* Power 3.1: Tests for correlation and regression analyses, Behavior Research Methods. 41(4), 1149-1160.
- Feist, J. &. (2009). *Teori Kepribadian, Buku 1 (8th ed)*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Ghufron, M. N. (2016). *Teori-Teori Psikologi*. Jogjakarta: Ar-Ruzz Media.
- Ihsan, D. (2022). *Pengaruh Medsos Terhadap Rasa Insecure dan Kepercayaan Diri Remaja*. Kompas.com. Retrieved from <https://www.kompas.com/edu/read/2022/07/06/201449071/pengaruh-medsos-terhadap-rasa-insecure-dan-kepercayaan-diri-remaja>
- Islamey, G. R. (2020). Wacana Standar Kecantikan Perempuan Indonesia pada Sampul Majalah Femina. *Jurnal PIKMA : Publikasi Ilmu Komunikasi Media Dan Cinema*, 2(2).
- Jackson, C. A., & Luchner, A. F. (2018). Self-presentation mediates the relationship between Self-criticism and emotional response to Instagram feedback. *Personality and Individual Differences*, 133. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2017.04.052>
- Kania Saraswatia, G., Zulpahiyana, Z., & Arifah, S. (2016). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Konsep Diri Remaja di SMPN 13 Yogyakarta. *Jurnal Ners Dan Kebidanan Indonesia*, 3(1). [https://doi.org/10.21927/jnki.2015.3\(1\).33-38](https://doi.org/10.21927/jnki.2015.3(1).33-38)
- Kircaburun, K., Alhabash, S., Tosuntaş, Ş. B., & Griffiths, M. D. (2020). Uses and Gratifications of Problematic Social Media Use Among University Students: a Simultaneous Examination of the Big Five of Personality Traits, Social Media Platforms, and Social Media Use Motives. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 18(3). <https://doi.org/10.1007/s11469-018-9940-6>
- Kompas.com. (2022). *Pengaruh Medsos Terhadap Rasa Insecure dan Kepercayaan Diri Remaja*. Retrieved from <https://www.kompas.com/edu/read/2022/07/06/201449071/pengaruh-medsos-terhadap-rasa-insecure-dan-kepercayaan-diri-remaja>
- Lauster, P. (2015). *Tes Kepribadian (Terjemahan D.H. Gulo)*. Jakarta: PT Bumi Aksara.
- Levesque, R. J. R. (2010). Adolescents, Media, and the Law: What developmental science reveals and free speech requires. In *Adolescents, Media, and the Law: What Developmental Science Reveals and Free Speech Requires*. <https://doi.org/10.1093/acprof:oso/9780195320442.001.0001>
- Liputan6.com. (2020). *Studi: mengedit foto selfie buat orang tak puas pada bentuk tubuhnya sendiri*. Retrieved from <https://www.liputan6.com/citizen6/read/4336786/stu-di-mengedit-foto-selfie-buat-orang-tak-puas-pada-bentuk-tubuhnya-sendiri>
- Mahanani, M. P., Laraswati, D., Salsadilla, R., Nabilah, H., & Wibowo, H. (2021). Pelatihan Konsep Diri Remaja Putri Untuk Membangun Pemahaman Tentang Standar Kecantikan. *Kumawula: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(3). <https://doi.org/10.24198/kumawula.v3i3.28134>
- Marmi, Margiyati, M., & neki. (2015). Hubungan Hemoglobin, Lingkar Lengan Atas, Umur Dan Paritas Ibu Hamil Dengan Berat Badan Bayi Lahir. *Jurnal Ilmu Kebidanan*, 1(2).
- McComb, S. E., & Mills, J. S. (2022). The effect of physical appearance perfectionism and social comparison to thin-, slim-thick-, and fit-ideal Instagram imagery on young women's body image. *Body Image*, 40. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2021.12.003>
- Muliaty, D. (2012). Hubungan bullying dengan body satisfaction pada remaja putra korban bullying terhadap tampilan fisik.
- Na'imah, T., & Raharjo, P. (2008). Pengaruh Komparasi Sosial Pada Public Figure Di Media Massa Terhadap Body Image Remaja Di Kecamatan Patikraja, Kabupaten Banyumas. *Jurnal Penelitian Humaniora*, 9(2).
- Nasrullah, R. (2016). *Media Sosial: Perspektif Komunikasi, Budaya dan Sosiologi*. (Ed 2). Bandung: Simbiosis Rekatama Media.
- Onainor, E. R. (2019). The Association of Nutritional Knowledge, Body Image Perception and Disorders Eating with the Nutritional Status of Adolescent Women

- High School Vocational in Gresik District. *Universitas Muhammadiyah Gresik*, 1(1).
- Padmomartono, S. (2014). *Konseling Remaja*. Yogyakarta: Penerbit Ombak.
- Periantalo. (2016a). *Penelitian Kuantitatif Untuk Psikologi*. Pustaka Pelajar.
- Periantalo, J. (2016b). *Penelitian kuantitatif untuk psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Pradipta, & Kustanti, E. R. (2021). Hubungan antara konformitas dengan perilaku konsumtif mahasiswa di coffeeshop Semarang. *Jurnal Empati*, 10(Nomor 03), 167–174.
- Rahayu, R. S. dan M. S. (2019). Hubungan antara Body Dissatisfaction dengan Perilaku Diet Tidak Sehat Remaja Putri yang Menjadi Member Herbalife di Bandung. *Psikologi*, 1(1).
- Rombe, S. (2013). Hubungan Body Image dan Kepercayaan Diri Dengan Perilaku Konsumtif Pada Remaja Putri di SMA Negeri 5 Samarinda. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 1(4), 228–236. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v1i4.3520>
- Rostiana, T., & Kurniati, N. (2009). Kecemasan Pada Wanita Yang Menghadapi Menopause. *Jurnal Ilmiah Psikologi Gunadarma*, 3(1).
- Santrock, J. (2003). *Perkembangan remaja (6th ed.)*. Erlangga.
- Santrock, J. (2012). *Life Span Development (13th ed)*. Erlangga.
- Senft, T. M. (2015). Selfies introduction~ What does the selfie say? Investigating a global phenomenon. *International Journal of Communication*, 9 (19).
- Smartertech.id. (2022). *Perkembangan Teknologi Informasi Indonesia Pada Tahun 2022*. Retrieved from <https://www.smartertech.id/perkembangan-teknologi-informasi-indonesia-di-tahun-2022/>
- Stillman, D. &. (2018). *Generasi Z: Memahami Karakter Generasi Baru yang Akan Mengubah Dunia Kerja*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Alfabeta.
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif . (Setiyawami (ed.))*. Alfabeta.
- Sujarweni, V. (2017). *Metodologi Penelitian: Lengkap, Praktis & Mudah Dipahami*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Sumartono. (2002). *Terperangkap Dalam Iklan*. Bandung: Alfabeta.
- Taqwa, M. I. (2018). Intensitas penggunaan media sosial instagram stories dengan kesehatan mental. Skripsi.
- TheAsianparent. (2023). *3 Fase Remaja berdasarkan usianya, Parents perlu tahu!* Retrieved from <https://id.theasianparent.com/fase-remaja>
- TiNewss.com. (2022). *Jumlah Pengguna Instagram di Indonesia 2022*. Retrieved from <https://www.tinewss.com/indonesianews/pr1853617991/jumlah-pengguna-instagram-di-indonesia-pada-2022>
- Van Vonderen, K. E., & Kinnally, W. (2012). Media effects on body image: Examining media exposure in the broader context of internal and other social factors. *American Communication Journal*, 14(2).
- Wiranatha, F. D., & Supriyadi, S. (2015). Hubungan Antara Citra Tubuh Dengan Kepercayaan Diri Pada Remaja Pelajar Puteri Di Kota Denpasar. *Jurnal Psikologi Udayana*, 2(1). <https://doi.org/10.24843/jpu.2015.v02.i01.p04>