



## Intensitas Penggunaan Media Sosial Terhadap *Body Dissatisfaction* Pada Mahasiswa Perempuan

Ghia Erisyahria Potabuga\*  
IAIN Manado  
[Potabugaeris23@gmail.com](mailto:Potabugaeris23@gmail.com)

### ABSTRACT

*This study aims to analyze the influence of the intensity of Instagram social media use on body dissatisfaction in female students at the Faculty of Law, class of 2023, Sam Ratulangi University, Manado. This study uses a quantitative research method with simple linear regression analysis. The population in this study amounted to 365 students with a sample of 102 female students with a vulnerable age of 18-25 years. The instruments used in this study are the Instagram Social Media Usage Intensity scale compiled by researchers based on the theory of Ajzen and the Body Dissatisfaction scale developed by Cooper, Taylor & Fairburn. The results of the data analysis obtained showed that there was a positive correlation between the intensity of Instagram social media use and body dissatisfaction with a score of 0.410 with a significance value of  $p = 0.000 < 0.005$ . This means that the higher the use of Instagram social media, the higher the level of body dissatisfaction that occurs in female students. Furthermore, in this study, the behavior of the intensity of Instagram social media use had an influence on body dissatisfaction by 16.8%.*

**Keywords:** Instagram Social Media Intensity, Body Dissatisfaction, Female Students

### ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh intensitas penggunaan media sosial instagram terhadap *body dissatisfaction* pada mahasiswa perempuan di Fakultas Hukum angkatan 2023 Universitas Sam Ratulangi Manado. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan analisis regresi linear sederhana. Poopulasi dalam penelitian ini berjumlah 665 mahasiswa dengan jumlah sampel 102 mahasiswa perempuan dengan rentan usia 18-25 tahun. instrumen yang digunakan dalam penelitian ini yaitu skala Intensitas Penggunaan Media Sosial Instagram yang disusun oleh peneliti berdasarkan teori dari Ajzen dan skala *Body Dissatisfaction* yang dikembangkan oleh Cooper, Taylor & Fairburn. Hasil analisis data yang diperoleh menunjukkan adanya korelasi positif antara intensitas penggunaan media soisal instagram dan *body dissatisfaction* dengan skor 0,410 dengan nilai signifikansi  $p = 0,000 < 0,005$ . Artinya semakin tinggi penggunaan media sosial instagram, maka semakin tinggi juga tingkat *body dissatisfaction* yang terjadi pada mahasiswa perempuan. Selanjutnya pada penelitian ini perilaku intensitas penggunaan media sosial instagram memberikan pangaruh terhadap *body Dissatisfaction* sebesar 16,8%.

**Kata Kunci :** Intensitas Media Sosial Instagram, *Body Dissatisfaction*, Mahasiswa Perempuan

## PENDAHULUAN

Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII, 2024) memaparkan bahwa jumlah pengguna internet di Indonesia tahun 2024 mencapai 21.563.479 jiwa dari total populasi 78.696.200 jiwa penduduk indonesia tahun 2023. Berdasarkan hasil survei penetrasi internet Indonesia 2024 yang dirilis APJII, maka didapati tingkat penetrasi di indonesia menyentuh angka 79,5%. Dibandingkan dengan periode sebelumnya, maka terdapat peningkatan sebesar 1,4%. Secara global menurut We Are Social, jumlah pengguna media sosial instagram mencapai 1,6 miliar pada Juli 2023. Di Indonesia, pengguna media sosial instagram pada Oktober 2023 mencapai 104,8 juta pengguna, jumlah tersebut menjadikan Indonesia sebagai negara dengan pengguna instagram terbanyak keempat di dunia (Cindy Mutia, 2023).

Mandiberg media sosial merupakan media yang menyediakan kerja sama di antara pengguna yang menghasilkan konten. Akses akan alat dan penemuan bentuk media baru memungkinkan konsumen media yang pasif untuk membuat dan menyebarkan media mereka sendiri. Dimana kerangka teknologi baru yang telah hadir dan berpusat pada berbagai media diantaranya pesan teks, situs ulasan berbasis audiens, blog serta sistem komentar dan situs web yang bisa berbagi foto, video, beritas sosial, dan platform mikroblog dan lain sebagainya (Mandiberg, 2012). media sosial diklasifikasikan menjadi enam bagian (Kaplan & Haenlein, 2010). Pertama *Collaborative Projects* (Proyek Kolaborasi), memberikan hak kepada penggunanya untuk mengubah, menambah, atau menghapus konten yang ada di situs tersebut, seperti yang terjadi pada Wikipedia. Kedua, *Blog* dan *Microblog* (Blog dan Mikroblog), *Blog* adalah kependekan dari web log, yang merupakan aplikasi web berupa tulisan-tulisan (dikenal sebagai postingan) di situs web umum. *Microblog* adalah versi yang lebih ringkas dari blog. Terdapat perbedaan antara blog dan Microblog, di mana pengguna blog dapat memposting tulisan tanpa batasan karakter, sementara pengguna Microblog hanya

diperbolehkan memposting hingga 200 karakter. Contohnya adalah Facebook dan Twitter. Ketiga, *social networking sites* (Situs Jejaring Sosial), adalah aplikasi yang memungkinkan pengguna untuk terhubung dengan orang lain melalui informasi pribadi, seperti foto atau video. Contohnya adalah Instagram dan Facebook. keempat, *virtual game world* (dunia permainan virtual) adalah simulasi lingkungan 3D (tiga dimensi) di mana pengguna dapat membuat avatar sesuai keinginan dan berinteraksi dengan pengguna lain layaknya di dunia nyata, contohnya adalah game online. Kelima, *content Communities* (Konten), Tujuan utama dari Content Communities adalah untuk berbagi konten media di antara pengguna, contohnya adalah YouTube dan TikTok. Keenam, *virtual Social World* (Dunia Sosial Virtual) Di dunia virtual, seperti halnya virtual game world yang memungkinkan interaksi dengan pengguna lain, virtual social world menawarkan kebebasan yang lebih besar dan tidak terikat, serta lebih fokus pada kehidupan nyata atau realitas, contohnya adalah *Second Life*.

Instagram Adalah aplikasi yang paling banyak dipakai. Kepopuleran Instagram terus berkembang setiap tahunnya jika dibandingkan dengan platform media sosial lain (Cindy Mutia, 2023). Instagram merupakan situs media sosial yang memungkinkan para penggunanya untuk berbagi foto/gambar langsung di perangkat seluler mereka kemudian mengunggah gambar “sacara instan” melalui aplikasi instagram”. Instagram memiliki keunggulan basis visual dengan penekanan pada daya kreatif oleh visual para penggunanya (Bintang, 2023).

Pengguna media sosial ini berasal dari berbagai macam kalangan, dimana baik anak-anak, remaja, dewasa maupun orang tua sering mengakses media sosial. Adapun sebagian besar dari pengguna sosial media yaitu berusia 19 tahun ke atas dimana usia ini termasuk pada masa dewasa awal (Asharyadi & Qodariah, 2022). Pada masa dewasa awal perhatian akan kesehatan meningkat serta adanya perhatian khusus terhadap diet, berat badan dan olah raga dimana hal ini menjadi perhatian lebih terkait dengan adanya perkembangan dan perubahan bentuk fisik yang dapat

mempengaruhi seseorang. Gambaran ideal seorang perempuan yaitu memiliki berat badan yang kurus sehingga banyak perempuan yang ingin memiliki berat badan yang ideal. Dalam hal ini, dapat berpengaruh terhadap penilaian citra tubuh seseorang (Santrock, 2002).

Body image yaitu bukan sekedar persepsi akan tetapi juga cerminan sikap dan interaksi dengan orang lain. Body image merupakan suatu persepsi, pikiran dan perasaan seseorang tentang tubuhnya. Dimana hal ini mencakup aspek positif dan negatif dari body image. Selanjutnya Body Dissatisfaction merupakan pikiran dan perasaan negatif seseorang terhadap tubuhnya. Body Dissatisfaction berkaitan dengan penilaian negatif terhadap ukuran, bentuk, dan berat badan dan biasanya melibatkan persepsi akan ketidaksesuaian antara penilaian seseorang terhadap tubuhnya dan bentuk tubuh yang ideal (Grogan, 2017).

Body dissatisfaction merupakan penilaian negatif terhadap ukuran bentuk tubuh, bentuk otot, berat badan, dimana terdapat perbedaan antara penilaian terhadap tubuh sendiri dengan tubuh ideal yang diinginkan (Grogan, 2008). Banyak orang yang merasa tidak begitu puas dengan penampilannya. Pada umumnya, perempuan memiliki tingkat body dissatisfaction yang lebih tinggi dibandingkan dengan laki-laki, dimana walaupun dari segi seksualitas dan usia, serta faktor psikologis seperti harga diri dan bentuk tubuh ideal, berdampak terhadap perbedaan gender tersebut. Perempuan sering kali inggin menurunkan berat badan sehingga hal ini menyebabkan perempuan lebih banyak mendapatkan body dissatisfaction (Grogan, 2022).

(Cash, T.F & Pruzinsky, 2008) mengemukakan lima dimensi dalam body dissatisfaction : pertama, appearance Evaluation (evaluasi penampilan). Individu menilai tampilan fisiknya dengan cara mengevaluasi apakah ada atau tidaknya daya tarik fisik yang dimiliki. Kedua, appearance Orientation (orientasi penilaian). Individu sangat fokus pada penampilannya dan berusaha keras untuk memperbaiki serta meningkatkan penampilan dirinya. Ketiga, body areas Satisfaction (kepuasan

terhadap bagian tubuh). Perhatian seseorang terhadap sejumlah bagian tubuh fisiknya, seperti rambut, wajah, pinggul, dan bagian tubuh lainnya. Keempat, overweight Preoccupation (kecemasan akan kegemukan), Individu merasa gelisah tentang bertambahnya berat badan dan memutuskan untuk menjalani diet serta mengurangi pola makannya. Kelima, self Classified weight (klasifikasi berat tubuh). Individu membuat klasifikasi terhadap ukuran tubuhnya dan memiliki persepsi sendiri tentang bagaimana pandangan orang lain dalam mengevaluasi ukuran tubuhnya.

Penelitian terhadap intensitas penggunaan media sosial menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang cukup signifikan terhadap body dissatisfaction yang dilakukan oleh individu. Penelitian yang dilakukan di Surabaya menunjukkan terdapat hubungan positif dan cukup signifikan antara variabel media sosial yang lebih dititik beratkan pada intensitas penggunaan dengan variabel body dissatisfaction. Hasil positif yang ditunjukkan menandakan bahwa semakin tinggi intensitas penggunaan media sosial maka kecenderungan mengalami kondisi body dissatisfaction akan semakin tinggi pula (Maimunah & Satwika, 2021). Penelitian ini melibatkan 228 subjek perempuan dewasa awal, menempuh pendidikan di Kota Surabaya, dan pengguna aktif media sosial. Subjek diberikan 2 skala yaitu skala media sosial dan skala body dissatisfaction.

Penelitian lain juga menunjukkan bahwa sosial media terbukti memiliki hubungan positif dengan body dissatisfaction. Dimana ketika kegiatan pada sosial media tinggi maka body dissatisfaction juga akan tinggi. (Andini, 2020). Penelitian ini menggunakan metode tinjauan terhadap lima literatur yang diperoleh melalui basis pencarian data science direct dan springer link, serta subjek penelitian yaitu mahasiswa serta pegawai studi yang berada di Universitas yang ada di Australia dan Inggris.

Penelitian selanjutnya yaitu tentang Hubungan Intensitas Pengguna Media Sosial Dengan Body Dissatisfaction Pada Siswa (Anggita 2023), dimana hasil

penelitian ini diperoleh uji statistik dengan menggunakan chi square diperoleh nilai  $p$  value = 0,019 yang artinya ada hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dengan body dissatisfaction pada siswa, dimana intensitas pengguna media sosial beresiko 67% dalam mengalami body dissatisfaction. Penelitian ini melibatkan siswa yang mencakup jenis kelamin laki-laki dan perempuan.

Penelitian lain juga menunjukkan Hubungan Antara Intensitas Penggunaan Media Sosial Dengan Body Dissatisfaction Pada Mahasiswa (B. Sudiani & M. Aryanto, 2023). Hasil penelitian menunjukkan bahwa Ada hubungan yang signifikan antara tingkat penggunaan media sosial dan body dissatisfaction pada mahasiswa di daerah Istimewa Yogyakarta. 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 sosial pada mahasiswa di Daerah Istimewa Yogyakarta maka semakin rendah pula body dissatisfaction yang akan dialami.

Adapun penelitian tentang Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial Instagram Terhadap Body Dissatisfaction Pada Perempuan Dewasa Awal (Rutriani, 2022). Hasil dari penelitian ini yaitu berdasarkan analisis data yang telah dilakukan terdapat adanya hubungan positif yang signifikan antara tingkat penggunaan media sosial Instagram dengan Body Dissatisfaction pada perempuan dewasa awal. Artinya, semakin sering perempuan dewasa awal menggunakan Instagram, semakin tinggi pula tingkat Body Dissatisfaction yang mereka rasakan.

Berdasarkan hasil pemaparan diatas menunjukkan bahwa intensitas penggunaan media sosial instagram dapat berpengaruh terhadap penilaian tubuh (body dissatisfaction) pada perempuan. Hal ini disebabkan oleh beberapa faktor yang menjadi alasan mengapa mahasiswa perempuan tersebut mengalami body dissatisfaction. Untuk itu, peneliti tertarik untuk meneliti lebih lanjut mengenai pengaruh intensitas penggunaan media sosial instagram terhadap body dissatisfaction pada mahasiswa perempuan.

## METODE

Penelitian ini menggunakan penelitian kuantitaif. pendekatan kuantitatif berfokus pada analisis data numerik yang dikumpulkan melalui prosedur pengukuran dan dianalisis menggunakan metode statistik (Azwar, 2022). Penelitian ini melibatkan populasi dan sampel, analisis data secara statistik, serta instrumen penelitian yang digunakan untuk mengumpulkan data dengan tujuan menguji dan menjelaskan hipotesis yang telah ditentukan.

Dalam penelitian ini, peneliti mengidentifikasi masalah dan kemudian mengajukan hipotesis atau asumsi sementara terkait masalah tersebut. Peneliti bertujuan untuk menganalisis pengaruh antara variabel independen (X), yaitu Intensitas Penggunaan Media Sosial Instagram, terhadap variabel dependen (Y), yaitu Body Dissatisfaction.

(Azwar, 2022) mendefinisikan populasi sebagai kelompok subjek yang digeneralisasikan berdasarkan hasil penelitian, dimana suatu populasi kelompok subjek tersebut memiliki ciri atau karakteristik bersama yang membedakannya dari kelompok subjek lainnya. Peneliti menetapkan karakteristik yang harus dimiliki oleh subjek adalah (a) berjenis kelamin perempuan, (b) berusia 18-25 tahun (c) memiliki akun media sosial instagram.

Populasi dalam penelitian ini mahasiswa perempuan Jurusan Hukum angkatan 2023 yang berjumlah 365 orang, data tersebut diperoleh dari bagian akademik Fakultas Hukum Universitas Sam Ratulangi Manado. Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 102 mahasiswa. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah Accidental Sampling yaitu teknik penentuan sampel berdasarkan kebetulan, yaitu siapa saja yang secara kebetulan/insidental bertemu dengan peneliti dapat digunakan sebagai sampel apabila orang/subjek yang kebetulan bertemu memenuhi kriteria sebagai sumber data (Sugiyono, 2013).

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan kuisioner. Kuisioner merupakan teknik Pengumpulan data dilakukan dengan memberikan serangkaian pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawab (Sugiyono,2013). Instrumen dalam penelitian ini menggunakan skala intensitas media sosial yang mengacu pada teori dari Ajzen dan kemudian pernyataannya disesuaikan dengan yang akan diteliti dan skalan body dissatisfaction yang disusun oleh Cooper, Taylor & Fairburn berdasarkan Aspek-aspek body dissatisfaction kemudian pernyataannya disesuaikan dengan yang akan peneliti teliti.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh intensitas penggunaan media sosial instagram terhadap body dissatisfaction pada mahasiswa perempuan Fakultas Hukum angkatan 2023 di Universitas Sam Ratulangi Manado, sehingga teknik statistik yang digunakan adalah teknik analisis regresi linear sederhana sederhana untuk mengetahui pengaruh antara variabel independen, yaitu Intensitas penggunaan media sosial instagram terhadap variabel dependen Body dissatisfaction. Selanjutnya data diuji terlebih dahulu menggunakan uji asumsi klasik dan uji hipotesi menggunakan bantuan aplikasi SPSS 23.

## **HASIL PENELITIAN**

Penulis telah melakukan skoring kuisioner pada dua variabel dalam penelitian ini yaitu variabel intensitas penggunaan media sosial instagram dan body dissatisfaction. Perhitungan data dalam penelitian ini menggunakan bantuan aplikasi SPSS 23.0 for windows. Adapun perhitungan pertama yaitu perhitungan statistik deskriptif (descriptive statistics). Adapun hasilnya menunjukkan nilai minimum, nilai maksimum, rata-rata, dan standar deviasi. Berikut ini adalah hasil yang ditunjukkan:

**Tabel 1. Analisis Data Variabel Penelitian**

<i>Descriptive Statistik</i>						
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std.	Deviation
Intensitas Sosial Instagram	Media 102	67	144	106.03	15.452	
<i>Body Dissatisfaction</i>	102	55	143	96.11	21.715	
Valid N (listwise)	102					

Berdasarkan tabel 1 hasil uji deskriptif di atas, dapat digambarkan distribusi data yang didapat oleh peneliti yaitu, data minimum (terendah) pada skala intensitas penggunaan media sosial instagram ada pada 67, sedangkan nilai maximum (tertinggi) adalah 144. Nilai rata-rata (mean) yaitu 106.03 dan nilai dari standar deviasinya yaitu 15,452. Sedangkan nilai minimum (terendah) pada skala *body dissatisfaction* adalah 55 dan nilai maximum (tertinggi) adalah 143, dengan nilai rata-rata (mean) yaitu 96,11. Penelitian ini memiliki subjek yang berjumlah 102 orang.

Kedua, dilakukan uji asumsi klasik yang meliputi uji normalitas dan uji linearitas. Berikut ini merupakan tabel syarat dan hasil uji normalitas.

**Tabel 2. Syarat Uji Normalitas**

Nilai Signifikansi	Karakteristik
Sig. > 0,05	Distribusi normal
Sig. < 0,05	Tidak berdistribusi normal

Hasil uji normalitas dihitung menggunakan bantuan aplikasi SPSS Dengan menggunakan teknik analisis Kolmogorov-Smirnov dan mengamati nilai signifikansi  $> 0,05$  yang berarti data berdistribusi normal.

**Tabel 3. Hasil Uji Normalitas**

Variabel	Nilai Sig.	Karakteristik
Intensitas Media Sosial		Data berdistribusi
Instagram	.200	normal
Body Dissatisfaction		

Hasil pada tabel diatas menunjukkan besaran kedua variabel yaitu 0,200 dimana nilai ini lebih besar dari 0,05. Yang artinya. Hasil menunjukkan data berdistribusi dengan normal karena nilai  $0,200 > 0,05$ .

Selanjutnya dilakukan uji linearitas dimana uji linearitas dilakukan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan linear antara variabel bebas (X) dan variabel terikT (Y). Pengujian ini merupakan syarat dilakukannya analisis regresi linear sederhana(Sugiyono, 2013). Pengujian ini merupakan syarat dilakukannya analisis regresi linear sederhana. Suatu variabel dapat dikatakan variabel jika nilai signifikansi ( $\rho$ )  $> 0,05$  linearitas (Edi Riadi, 2016).

**Tabel 4. Syarat Uji Linearitas**

Nilai Signifikansi	Karakteristik
Sig. $> 0,05$	Tidak Linear
Sig. $< 0,05$	Linear

Berikut ini merupakan data hasil uji linearitas pada penelitian yaitu :

**Tabel 5. Hasil Uji Normalitas**

Variabel	Nilai Sig.	Karakteristik
Intensitas Media Sosial		Linear
Instagram*Body	0.310	
Dissatisfaction		

Pengujian dalam penelitian ini dilakukan dengan bantuan aplikasi SPSS dengan menggunakan teknik *test for linearity*. Berdasarkan hasil analisis uji linearitas, nilai signifikasni yang diperoleh dari kolom *deviation from linearity* untuk variabel X dan Y adalah 0,310 yang berarti  $p > 0,05$  yang memiliki arti yaitu variabel intensitas penggunaan media sosial instagram memiliki hubungan yang linear dengan variabel body dissatisfaction.

Berdasarkan hasil perhitungan uji normalitas di atas diketahui bahwa data berdistribusi normal. Maka dari itu selanjutnya dilakukan uji hipotesis. Uji hipotesis meliputi uji regresi linear sederhana dan uji korelasi. Berikut ini merupakan tabel hasil uji regresi linear sederhana :

**Tabel 6. Hasil Uji Regresi Lineaar Sederhana**

<b>Model Summary</b>				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.410 <sup>a</sup>	.168	.160	14.165

Berdasarkan hasil analisis yang ada pada tabel 6 diketahui hasil analisis regresi linear sederhana dalam penelitian ini menunjukkan nilai R Square sebesar 0,168, artinya besarnya sumbangannya variabel intensitas dalam mempengaruhi variabel *body dissatisfaction* sebesar 16,8% sedangkan sisanya 83,2% dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak dibahas dalam penelitian ini.

**Tabel 7. Nilai Koefisien**

Model	Coefficients <sup>a</sup>			T	Sig.
	Unstandardized Coefficieents		Standardized Coefficients		
	B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	78.004	6.394	12.200	.000
	Intensitas	.292	.065	.410	4.493
					.000

*Dependent Variable :Intensitas Media Sosial Instagram*

Selanjutnya, persamaan dari regresi dapat dituliskan :

$$Y = 78.004 + 0,292$$

Berdasarkan tabel 7 diperoleh nilai konstant yaitu sebesar 78,004, artinya secara statistik tanpa adanya intensitas media sosial instagram, maka besarnya *body dissatisfaction* yaitu 78,004. Sedangkan nilai koefisien variabel intensitas media sosial instagram diperoleh sebesar 0,292, artinya setiap penambahan 1% nilai intensitas media sosial instagram, maka nilai *body dissatisfaction* bertambah sebesar 0.292 (29,2%).

Berdasarkan hasil dari output di atas maka dapat dilihat nilai tabel t hitung pada tabel adalah  $4.493 > 1,983$  nilai t tabel serta nilai signifikansi  $0,000 < 0,05$  sehingga dapat disimpulkan bahwa  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Koefisien regresi bernilai positif yang artinya intensitas penggunaan media sosial instagram berpengaruh positif terhadap *body dissatisfaction* pada mahasiswa perempuan di Fakultas Hukum Universitas Sam Ratulangi Manado.

Selanjutnya dilakukan uji korelasi dimana Analisis uji korelasi digunakan untuk melihat ada tidaknya hubungan antara variabel X dengan variabel Y (Tim Dosen, 2019). Berikut ini merupakan tabel uji korelasi :

**Tabel 8. Uji Korelasi**

Variabel	Pearson Correlation	Sig. (2-tailed)
Intensitas Media Sosial		0.000
Instagram*Body	0.410	
Dissatisfaction		

Berdasarkan tabel 8 di atas dapat diketahui bahwa hasil uji korelasi bernilai 0,410 dengan nilai signifikansi  $\rho = 0,000 < 0,05$ . Hasil yang diperoleh menunjukkan korelasi positif yang sangat signifikan antara intensitas penggunaan media sosial instagram terhadap *body dissatisfaction* pada mahasiswa perempuan. Artinya semakin tinggi intensitas penggunaan media sosial instagram oleh mahasiswa,

maka semakin tinggi juga tingkat body dissatisfaction yang terjadi pada mahasiswa perempuan.

## PEMBAHASAN

Body dissatisfaction merupakan perilaku individu terhadap bentuk tubuhnya baik secara sadar maupun tidak sadar. Dimana Presepsi dan perasaan akan bentuk, ukuran, fungsi penampilan dan potensi tubuh saat ini dan masa lalu yang secara perlahan dimodifikasi dengan pengalaman-pengalaman baru dari setiap individu (Stuart, G.W, 2014). Didalam teori Cash tentang body dissatisfaction merupakan suatu sikap dan penilaian negatif mengenai keadaan tubuh yang dimiliki, dimana individu merasa bahwa tubuhnya tidak ideal dan perlu untuk melakukan perubahan atau ditutupi (Cash, 2012).

Ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh dapat menjadi faktor risiko yang menyebabkan gangguan persepsi tubuh. Individu yang merasa tidak puas dengan penampilan fisiknya sering kali memiliki persepsi tubuh yang tidak realistik, di mana mereka cenderung melihat diri mereka secara negatif atau lebih besar dari kenyataannya. Pengguna Instagram berisiko terpengaruh oleh gaya hidup yang mendorong pencapaian bentuk tubuh tertentu. Frekuensi tinggi dalam mengakses Instagram dapat memicu ketidakpuasan tubuh melalui idealisasi bentuk tubuh, perbandingan dengan orang lain, penggunaan filter dan pengeditan foto, serta konten yang menampilkan bentuk tubuh yang tidak sehat atau berlebihan, yang sering kali dikenal sebagai intensitas penggunaan media sosial Instagram.

Sesuai dengan berbagai teori dan penelitian sebelumnya, penelitian ini dilakukan untuk menguji hipotesis yang menyatakan bahwa ada pengaruh antara Intensitas penggunaan media sosial instagram dan body dissatisfaction pada mahasiswa perempuan di Fakultas Hukum Universitas Sam Ratulangi dengan rentan usia 18-25 tahun berdasarkan pengguna aktif instagram dengan jumlah sampel 102 mahasiswa perempuan yang dijadikan sebagai subjek penelitian ini. pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan skala intensitas media sosial

dengan mengacu pada teori dari Ajzen dan skala body dissatisfaction dari Cooper, Taylor & Fairburn.

Hasil dari uji korelasi menunjukkan bahwa terdapat korelasi positif antara intensitas penggunaan media sosial instagram dan *body dissatisfaction* yaitu  $r_{xy} = 0,410$  dengan taraf nilai signifikansi  $p > 0,000$ . Hasil dari uji korelasi searah menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara variabel intensitas penggunaan media sosial instagram dan *body dissatisfaction*. Artinya semakin tinggi intensitas penggunaan media sosial instagram oleh mahasiswa, maka semakin tinggi juga tingkat *body dissatisfaction* yang terjadi pada mahasiswa perempuan. Selanjutnya dilakukan uji analisis regresi linear sederhana antara variabel intensitas penggunaan media sosial instagram dan variabel *body dissatisfaction* yang memperoleh hasil R Square sebesar 0,168 atau dengan persentase persen (16,8%), artinya variabel intensitas penggunaan media sosial instagram berpengaruh sebesar 16,8% terhadap *body dissatisfaction* pada mahasiswa perempuan, sedangkan sisanya 83,2% dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diukur diluar variabel intensitas media sosial instagram.

Berdasarkan hasil analisis tabel Anova diketahui nilai F sebesar 20.185 dengan nilai signifikansi  $0,000 < 0,05$  dengan demikian hipotesis nol ( $H_0$ ) ditolak dan hipotesis alternatif ( $H_a$ ) diterima. Dikarenakan hipotesis alternatif diterima maka terdapat pengaruh intensitas penggunaan media sosial instagram terhadap *body dissatisfaction*. Hasil analisis regresi yang diperoleh dari *constant (a)* adalah 78.004 dan nilai intensitas penggunaan media sosial instagram (b/koefisien regresi) adalah 0,292. Maka dapat disimpulkan bahwa jika nilai variabel intensitas penggunaan media sosial instagram naik satu-satuan maka variabel *body dissatisfaction* akan turun sebesar 0,292 (29,2%) pada konstanta 78.004. konstanta 78.004 menyatakan jika tidak ada nilai *body dissatisfaction* maka nilai intensitas penggunaan media sosial instagram sebesar 78.004

Hasil koefisien regresi dalam analisis bernali positif yang menunjukkan bahwa arah persamaan garis regresi searah. Hal ini berarti bahwa ketika nilai dari variabel intensitas penggunaan media sosial instagram meningkat, regresi (atau hasil prediksi) *body dissatisfaction* juga meningkat. Dalam artian bahwa tingkat intensitas penggunaan media sosial instagram yang lebih tinggi berhubungan dengan *body dissatisfaction* sebaliknya, apabila tingkat intensitas penggunaan media sosial instgaram rendah maka tingkat *body dissatisfaction* juga akan menurun (rendah).

Hasil penelitian ini menunjukkan tingkat perilaku intensitas penggunaan media sosial instagram yang cenderung berada pada kategori sedang dengan nilai partisipan 78 partisipan (76,5%), diikuti 2 partisipan (21,6%) yang berada pada kategori tinggi, dan partisipan (2,0%). Artinya 76,5% partisipan mahasiswa perempuan cenderung cukup sering dalam mengakses media sosial instagram sedangkan 1,6% mahasiswa perempuan mengakses media sosial instagram sangat sering (tinggi). Tidak hanya itu, disusul kategori usia mahasiswa perempuan yang diteliti dalam penelitian ini berusia 18-21 dan 22-25. Selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh (Maimunah & Satwika, 2021), menyatakan bahwa perempuan adalah salah satu kelompok yang memberikan kontribusi terbesar dalam menggunakan media sosial dengan rentan usi berada pada 18-25 tahun. Perilaku intensitas yang sering dilakukan berupa merasa senang ketika mengakses media sosial instagram, dimana ketika mengakses media sosial instagram, pengguna sering menyukai konten-konten yang ada di reels instagram dengan tingkat keseringan dalam mengakses media sosial instagram dalam sehari yaitu 4 jam dalam sehari. Ketiga perilaku tersebut merupakan item yang mendapatkan jawaban skor 4 paling banyak dibandingkan dengan yang lain. Hal ini juga sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh (De et al, 2016), yang menyatakan bahwa penggunaan media sosial dalam jangka waktu lama dapat menyebabkan peningkatan tingkat *body dissatisfaction* pada individu. Menurut Can dan Kaya, frekuensi individu dengan intensitas media sosial ditentukan oleh jumlah kunjungan

Intensitas Penggunaan Media Sosial Terhadap *Body Dissatisfaction* Pada Mahasiswa Perempuan Ghia Erisyahria Potabuga \*

minimal 4 kali dan lebih dari 1 jam per hari, dengan durasi penggunaan lebih dari 5 jam sehari. (Can, L & Kaya, 2016).

Kesimpulan dari pernyataan tersebut juga didukung oleh hasil penelitian yang didapati oleh (putri & subroto,2023) bahwa terdapat body dissatisfaction pada mahasiswa perempuan berusia 18 hingga 25 tahun yang sering mengakses media sosial instagram, penelitian ini juga menerangkan bahwa mahasiswa perempuan yang lebih sering mengalami body dissatisfaction ketika mengakses media sosial instagram. Penelitian ini juga menunjukkan bahwa perempuan sering mengalami *body dissatisfaction* yang lebih tinggi dengan jumlah partisipan sebanyak 307. Hal tersebut dapat dilihat berdasarkan hasil penelitian bahwa wanita dewasa awal yang berada dalam rentang usia 18-25 tahun termasuk dalam kategori tinggi terhadap ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh.

Body dissatisfaction cenderung terjadi pada wanita dewasa awal, hal tersebut disebabkan karena adanya perilaku yang suka membandingkan diri dengan individu lain yang dilihat melalui media sosial instagram, adapun faktor yang mempengaruhi individu dalam mengalami body dissatisfaction yaitu hubungan interpersonal, dimana hubungan antar satu dengan yang lain dapat saling bereaksi dan mempengaruhi. Tidak terkecuali dalam hubungan antara individu dengan rekan-rekannya. Dimana Pemahaman tentang pemikiran tubuh ideal dari teman-teman sebaya dapat mempengaruhi individu dalam merasa puas atau tidak dengan tubuhnya sendiri.

Media sosial juga menjadi salah satu faktor seorang individu dalam mengalami body dissatisfaction, dimana media memiliki peran yang sangat penting dalam pengembangan *body dissatisfaction* seseorang. Melalui media sosial, seseorang dapat melihat gambar dan video model tubuh ideal yang sesuai dengan standar yang berlaku di masyarakat menyebabkan pemikiran dan persepsi masyarakat terkait dengan ketidakpuasan fisik. Kaitan antara intensitas penggunaan media sosial instagram terhadap sisi psikologis seseorang dapat dilihat melalui

tingkat body dissatisfaction salah satunya melalui aspek yang ada didalam body dissatisfaction yaitu persepsi diri sendiri terhadap bentuk tubuh. Dimana persepsi negatif terhadap bentuk tubuh menunjukkan bahwa individu tersebut berpotensi mengalami ketidakpuasan tubuh, sementara persepsi positif terhadap bentuk tubuh menandakan bahwa individu tersebut tidak berpotensi mengalami ketidakpuasan tubuh.(Cooper et al, 1987).

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti-peneliti terdahulu, seperti pada penelitian yang dilakukan oleh Qurratu meutia balqis yang melakukan penelitian Hubungan intensitas penggunaan media sosial dengan body dissatisfaction pada aceh model community, hasil penelitian menjelaskan bahwa terdapat hubungan positif antara intensitas penggunaan media sosial dengan body dissatisfaction. Yang artinya semakin tinggi tingkat intensitas pengguna media sosial maka semakin tinggi pula *body dissatisfaction*. Begitupun sebaliknya, semakin rendah intensitas penggunaan media sosial, maka semakin rendah body dissatisfaction tersebut (Qurratu, 2024).

Berdasarkan juga penelitian yang dilakukan oleh (Sakina & Sumaryanti, 2020) tentang hubungan body dissatisfaction dan adiksi media sosial instagram pada wanita dewasa awal dimana hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan antara *body dissatisfaction* dan adiksi media sosial instagram pada wanita dewasa awal. Selain itu penelitian lain yang dilakukan oleh (Bai & Ariyanto, 2023) tentang hubungan intensitas penggunaan media sosial dengan Body dissatisfaction pada mahasiswa, hasil analisis data yang diperoleh yaitu 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 serta hasil koefisien bernilai positif yang berarti terdapat hubungan

antara variabel intensitas penggunaan media sosial dan body dissatisfaction dan memiliki hubungan positif yang kuat.

Berdasarkan hasil dari penelitian yang telah dilakukan serta teori-teori yang mendukung yang telah dijelaskan sebelumnya, terlihat bahwa subjek yang memiliki intensitas penggunaan media sosial instagram dapat mengalami body dissatisfaction. Yang artinya bahwa apabila individu memiliki tingkat intensitas mengakses media sosial instagram yang tinggi maka tingkat body dissatisfaction juga meningkat, begitupun sebaliknya. Berdasarkan hasil yang telah diperoleh maka dapat dikatakan bahwa intensitas penggunaan media sosial memiliki pengaruh terhadap body dissatisfaction pada mahasiswa perempuan Fakultas Hukum Angkatan 2023 di Universitas Sam Ratulangi Manado.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan dari hasil analisis data dan pembahasan yang telah dijelaskan, dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh Intensitas Penggunaan Media Sosial Instagram terhadap *Body dissatisfaction* pada Mahasiswa Perempuan di Fakultas Hukum angkatan 23 Universitas Sam Ratulangi Manado. Hal ini dibuktikan dengan dilakukannya uji analisis regresi linear sederhana dengan nilai yang diperoleh 0,168 (16,8), yaitu intensitas penggunaan media sosial memiliki pengaruh sebesar 16,8% terhadap *body dissatisfaction*. berdasarkan nilai F diperoleh hasil sebesar 20.185 dengan nilai signifikansi  $0,000 < 0,05$  dengan demikian hipotesis nol (Ho) ditolak dan hipotesis alternatif (Ha) diterima. Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh antara variabel intensitas penggunaan media sosial instagram terhadap *body dissatisfaction* pada mahasiswa perempuan.

## **DAFTAR PUSTAKA**

### **Buku**

Grogan, Sarah, *Body Image Understanding Body Dissatisfaction in Men, Women and Children, Paper Knowledge . Toward a Media History of Documents*, Third Edit (Routledge, 2017)

Grogan, Sara, *Body Image, Journal of Chemical Information and Modeling*, (2008), LIII

John W. Santrock, *Life-Span Development Perkembangan Masa Hidup*, (2002)

Mandiberg, Michael, 'Mandiberg - 2012 - The Social Media Reader', (2012)

Putra, Bintang Pramudya, *Instagram Post Design Guide Book Instagram Post Design* (2023)

Sugiyono, *Analisis Regresi Untuk Penelitian* (Yogyakarta: Deepublish, 2018)

Sugiyono, Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D. (2013)

Azwar, Saifauddin, *Metode Penelitian Psikologi*, II (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2022)

Cash, Thomas, Pruzinsky, and T (Eds, *Cash, T.F., & Pruzinsky, T. (Eds.). Body Image: A Handbook of Theory, Research, and Clinical Practice*, 2002

Sarah Grogan, *Body Image Understanding Body Dissatisfaction in Men, Women and Children*, Fourth Edi (London and New York: Routledge, 2022)

Siswoyo, Dwi dkk, Ilmu Pendidikan (Yogyakarta: UNY Press, 2007)

Stuart, G. W. (2014). Keperawatan jiwa (Terjemahan), alih bahasa. Jakarta: Achir Yani edisi III. : EGC

### **Artikel jurnal**

Cooper, P. J., Taylor, M. J., Cooper, Z., & Fairburn, C. G. (1987). 'The Development and Validation of the Body Shape Questionnaire.', *International Journal of Eating Disorders*, 1987

Kaplan, Andreas M., and Michael Haenlein, 'Users of the World, Unite! The Challenges and Opportunities of Social Media', *Business Horizons*, 53.1 (2010), 59–68 <https://doi.org/10.1016/j.bushor.2009.09.003>

Maimunah, Salma, and Yohana Wuri Satwika, 'Hubungan Media Sosial Dengan Body Dissatisfaction Pada Mahasiswa Perempuan Di Kota Surabaya', *Character: Jurnal Penelitian Psikolog*, 08.02 (2021), 224–33 <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/41197>

Ruttriani, 'Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial Instagram Terhadap Body Dissatisfaction Pada Perempuan Dewasa Awal', *Unika Soegijapranata*, 154.4 (2022) <https://doi.org/10.1001/jamadermatol.2017.6164>

Aisyah Anastarisha Putri Asharyadi, and Siti Qodariah, 'Hubungan Adiksi Media Sosial Dengan Body Dissatisfaction Pada Wanita Dewasa Awal Di Bandung', *Bandung Conference Series: Psychology Science*, 2.1 (2022), 476–84 <https://doi.org/10.29313/bcsp.v2i1.1344>

Andini, Sarita Fajar, 'Aktivitas Dan Pengaruh Sosial Media Terhadap Body Dissatisfaction Pada Dewasa Awal', *Analitika*, 12.1 (2020), 34–43 <<https://doi.org/10.31289/analitika.v12i1.3762>>

Anggita Delva Wandriami, 'Hubungan Intensitas Pengguna Media Sosial Dengan Body Dissatisfaction Pada Siswa', *Universitas Sriwijaya*, 4.1 (2023), 88–100

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(1), 211–224. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2016.11.059>

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.

Aufi Azzahra Putri, Untung Subroto (2023). Pengaruh Intensitas Penggunaan Instagram Terhadap Body Dissatisfaction Pada Wanita Dewasa Awal. *Jurnal of Social and Economics Research*. 1539–1541. <https://idm.or.id/JSER/index.php/JSER/article/view/247/222>

Qurratu Meutia Balqis, "Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial Dengan Body Dissatisfaction Pada Aceh Model Community di Banda Aceh", 2024, 55–56.

Hasna Sakina, Indri Utami Sumaryanti, "Hubungan Body Dissatisfaction dan Adiksi Media Sosial Instagram pada Wanita Dewasa Awal" Prosiding Psikologi, Vol. 6 No. 2, Agustus 2020, 827–833

Bai Sudiani dan Mustaqim Setyo Ariyanto, "Hubungan Antara Intensitas Penggunaan Media Sosial dengan Body Dissatisfaction pada Mahasiswa" *Jurnal Riset dan Inovasi Pembelajaran*, Vol. 3 No 3, Desember 2023, halaman 220–230

