ANALITIKA

Jurnal Magister Psikologi UMA

Available online <http://ojs.uma.ac.id/index.php/analitika>

Aktivitas dan Pengaruh Sosial Media terhadap *Body Dissatisfaction* pada Dewasa Awal

Activities and Effects of Social Media on Body Dissatisfaction in Young Adults

Sarita Fajar Andini

Program Magister Profesi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Airlangga, Indonesia

Diterima: 26 Januari 2020, disetujui: 20 Juni 2020, dipublish: 30 Juni 2020

*Corresponding author: E-mail: saritandini@gmail.com

Abstrak

Individu yang berada pada perkembangan dewasa awal dalam kehidupannya memerlukan sosial media untuk memudahkan dalam berhubungan sosial. Namun demikian, peningkatan penggunaan media sosial mempengaruhi *body dissatisfaction* yang dialami dewasa awal. *Body dissatisfaction* adalah persepsi negatif individu terhadap kondisi tubuhnya karena adanya kesenjangan antara gambaran tubuh yang dianggap ideal dengan kondisi tubuhnya saat ini. Berkembangnya *body dissatisfaction* pada dewasa awal dapat menyebabkan rendahnya kepercayaan diri hingga depresi. Penelitian ini merupakan penelitian dengan metode tinjauan sistematis terhadap 5 literatur yang meneliti mengenai sosial media dengan *body dissatisfaction*. Beragam literatur yang ada pada penelitian ini diperoleh melalui basis pencarian data *science direct* dan *springer link*. Pencarian dilakukan dengan memasukkan kata kunci "Social Media" and "Body Dissatisfaction" and "Young Adults". Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran umum mengenai sosial media dan hubungannya dengan *body dissatisfaction* pada dewasa awal. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa sosial media terbukti memiliki hubungan positif dengan *body dissatisfaction*. Selain itu diketahui faktor lain yang menguatkan hubungan sosial media dengan *body dissatisfaction* dan faktor yang dapat mencegah meningkatnya *body dissatisfaction*. Penelitian lebih lanjut dibutuhkan untuk memperbaiki kelemahan yang ada pada penelitian ini.

Kata kunci: *Body Dissatisfaction*; Dewasa Awal; Sosial Media

Abstract

Social media is needed by young adults to maintain their social relation. However, as social media use increases in young adults, it affects body dissatisfaction. Body dissatisfaction is defined as a negative perceptions and feelings about individuals body which result from discrepancies between their ideal body and their actual body. Development of body dissatisfaction in early adulthood can cause low self-confidence to depression. This research is a systematic literature review of 5 works of literature that examine social media and body dissatisfaction. The journals used for this study was taken from science direct and springer link. The keywords used in the search was "Social Media" AND "Body Dissatisfaction" AND "Young Adults". This study aims to describe social media and its relation with body dissatisfaction in young adult. This study showed that there is positive correlation between social media and body dissatisfaction. In addition, other factors are known to strengthen social media relations with body dissatisfaction and factors that can prevent body dissatisfaction. Suggestions for further research in will be discussed.

Keywords: *Body Dissatisfaction*; Social Media; Young Adult

How to Cite: Andini, S.F. (2020). Aktivitas dan Pengaruh Sosial Media terhadap *Body Dissatisfaction* pada Dewasa Awal. *Analitika: Jurnal Magister Psikologi UMA*, 12 (1): 34 - 43

PENDAHULUAN

Dewasa ini, sosial media tidak dapat dihindari penggunaannya. Mulai dewasa hingga anak-anak, semua membutuhkan sosial media dalam kehidupannya. Sosial media mampu menawarkan wadah yang dapat digunakan banyak orang untuk berhubungan dengan banyak orang tanpa ada batasan berarti. Sosial media mampu meningkatkan interaksi dengan orang lain, menyediakan informasi yang tidak terbatas, serta menyediakan kebutuhan akan dukungan teman sebaya, sosial, dan emosional. Namun demikian, sosial media juga memunculkan adanya berbagai efek negatif yang tidak diinginkan, salah satunya dapat mempengaruhi individu dalam memandang tubuhnya (Fardouly, Willburger & Vartanian, 2017).

Body image merupakan pengalaman individu yang berupa persepsi terhadap bentuk tubuh dan berat tubuh, serta perilaku yang mengarah pada evaluasi individu terhadap penampilan fisiknya. Persepsi tersebut dapat berupa penilaian positif maupun negatif. Jika mereka puas dengan kondisi fisiknya, maka penilaian positif muncul dan berkembanglah body satisfaction. Namun sebaliknya, *body dissatisfaction* terjadi ketika pandangan terhadap tubuh negatif dan terjadi adanya kesenjangan antara penilaian individu terhadap tubuhnya yang sebenarnya dan dengan gambaran tubuh idealnya (Grogan, 2008).

Individu yang memiliki *body dissatisfaction* tidak nyaman dengan tubuhnya karena mereka cenderung merasa bahwa bentuk tubuhnya tidak sempurna dan menginginkan bentuk tubuh yang lain. Hal ini ditunjukkan dengan adanya kritik yang berlebihan

terhadap kondisi tubuhnya, merasa bahwa tubuhnya tidak berharga dan membanding-bandingkan dengan kondisi tubuh orang lain, iri terhadap bentuk tubuh teman, orang-orang di sekitar, bahkan selebritis (Littleton & Ollendick, 2003).

Berkembangnya body dissatisfaction pada dewasa awal dapat mengakibatkan berbagai dampak negatif. Adanya pandangan negatif terhadap tubuh seringkali mengakibatkan berkembangnya gangguan makan serta rendahnya psychological well being (Quick, Eisenberg, Bucchianeri, & Neumark-Sztainer, 2013). Selain itu, pandangan negatif terhadap tubuh juga berkontribusi pada terjadinya depresi atau munculnya simptom depresi, kecemasan terkait tubuh, terganggunya hubungan interpersonal seperti hubungan intim, pekerjaan, dan pada kasus ekstrim dapat mengarah pada penyalahgunaan zat dan gangguan kesehatan (Pakki & Sathiyaseelan, 2018).

Berbagai faktor berperan dalam pembentukan body dissatisfaction, menurut McLean, Paxton, dan Wertheim (2016) faktor-faktor ini dikenal dengan model biopsikososial, dimana faktor biologis yakni karakteristik fisik bersama-sama dengan karakteristik psikologis individu, pengaruh sosial, dan interaksi interpersonal semuanya mempengaruhi pembentukan citra tubuh. Salah satu faktor sosial yang paling berpengaruh terhadap berkembangnya body dissatisfaction adalah media massa. Media berkontribusi pada body image dengan cara menyebarkan pesan terkait bagaimana sosio-budaya memandang daya tarik yang ideal yang seharusnya

dimiliki individu (Ata, Rojas, Ludden, & Thompson, 2011). Paparan tentang bentuk tubuh yang dianggap ideal pada media menimbulkan adanya body dissatisfaction. Hal ini karena ketidakmungkinan untuk mengikuti bentuk tubuh ideal sesuai yang media paparkan. Selain itu, proyeksi gambaran tubuh ideal yang muncul di media membuat individu menginternalisasi hal tersebut dan menimbulkan adanya perbandingan sosial yang meningkatkan body dissatisfaction (Keery, Van Den Berg, & Thompson, 2004).

Sekalipun media massa tradisional seperti TV, majalah, koran, radio masih banyak digunakan, namun saat ini penggunaannya mulai bergeser ke sosial media. Saat ini pengguna internet di Indonesia mencapai 63 juta orang dimana 95% nya mengakses media sosial (Kominfo, 2013). Jenis media sosial yang banyak digunakan oleh kelompok usia 18-24 tahun saat ini adalah media sosial yang berbasis foto seperti Instagram (35%), Facebook (68%), dan Snapchat (27%) (Kominfo, 2013). Banyaknya penggunaan media sosial berbasis foto ini kemudian menyebabkan meningkatnya internalisasi tentang gambaran tubuh ideal dan meningkatkan komparasi terhadap hal tersebut (Tiggemann, Hayden, Brown, & Veldhuis, 2018).

Sosial media yang berbasis foto meningkatkan adanya perbandingan sosial terkait penampilan dan tubuh yang kemudian meningkatkan ketidak puasan fisik pada mahasiswi di Australia (Tiggemann, Hayden, Brown, & Veldhuis, 2018). Hal ini terkait dengan pujian-pujian positif akan penampilan yang didapatkan di sosial media yang dapat

meningkatkan ketidak puasan tubuh (Tiggemann & Barbato, 2018). Ketidakpuasan juga muncul pada wanita dewasa awal yang memiliki keterikatan tinggi pada sosial media dan melakukan interaksi di sosial media dengan teman yang dianggap memiliki penampilan yang menarik secara fisik (Hogue & Mills, 2019).

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui lebih lanjut bagaimana gambaran pengaruh penggunaan atau aktivitas di sosial media terhadap body dissatisfaction pada dewasa awal. Sebelumnya, belum ditemukan penelitian dengan topik sejenis pada database yang digunakan dalam pencarian. Selama ini penelitian terkait hanya membahas tentang sosial media dan citra tubuh, namun belum ada penelitian tentang gambaran pengaruh penggunaan sosial media terhadap body dissatisfaction khususnya pada subjek dewasa awal. Hasil penelitian ini dapat digunakan untuk mengetahui faktor-faktor apa saja yang ada pada sosial media yang dapat mempengaruhi body dissatisfaction pada dewasa awal untuk selanjutnya dapat diketahui prevalensi body dissatisfaction.

METODE

Peneliti melakukan pencarian literatur dengan mencari jurnal yang berkaitan dengan tema yang akan diteliti melalui 2 database internasional yaitu Science Direct (sciencedirect.com) dan springerlink (springerlink.com). Pencarian jurnal dilakukan selama 3 minggu mulai dari 30 Agustus 2019 hingga 20 September 2019. Kata kunci yang digunakan dalam pencarian adalah "body dissatisfaction" AND "social media" AND

“young adult” dan merupakan penelitian yang dilakukan selama 9 tahun terakhir (2010-2019).

Peneliti menetapkan kriteria inklusi dan eksklusi dalam systematic review ini. Kriteria inklusi meliputi 1) Membahas mengenai penggunaan sosial media 2) Membahas mengenai body dissatisfaction 3) Subjek penelitian merupakan dewasa awal. Sedangkan kriteria eksklusi meliputi 1) Jurnal berbahasa Inggris 2) Merupakan jurnal penelitian 3) Telah melalui proses ulasan (peer reviewed).

Selain menentukan kriteria inklusi dan eksklusi, dilakukan juga penyeleksian melalui abstrak, tujuan penelitian, sampel yang digunakan, metode penelitian dan instrument alat ukur yang digunakan untuk mengumpulkan data, analisis yang digunakan, dan hasil penelitian. Berdasarkan kriteria tersebut dan seluruh proses yang telah dilakukan didapatkan 5 jurnal untuk dilakukan review. Jurnal-jurnal tersebut berasal dari Science Direct (4 Jurnal) dan Springer Link (1 Jurnal).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan 5 jurnal yang sesuai dengan kriteria inklusi, 4 jurnal merupakan penelitian eksperimental dan 1 jurnal melakukan pengambilan data dengan cara survey. Dari kelima penelitian tersebut, hanya 1 penelitian yang subjeknya berjenis kelamin laki-laki dan perempuan, sedangkan 4 penelitian lainnya seluruhnya memiliki subjek perempuan. Subjek-subjek yang ada pada penelitian merupakan mahasiswa universitas (4 jurnal) dan pegawai universitas (1 jurnal) yang berusia antara 17 - 30 tahun. Penelitian-penelitian tersebut terbatas dilakukan di Australia,

Inggris, dan Amerika, dan tidak ditemukan penelitian yang dilakukan di Afrika dan Asia. Rangkuman hasil ulasan jurnal-jurnal tersebut dapat dilihat pada tabel 1.

Pada penelitian ini, akan dibahas lebih lanjut tentang penggunaan sosial media mulai dari jenis sosial media yang digunakan, durasi penggunaan sosial media, jumlah teman, dan jenis postingan yang dilihat di sosial media. Jenis sosial media yang digunakan dalam penelitian-penelitian yang ada merupakan sosial media yang banyak menampilkan foto atau gambar. Dari keseluruhan jurnal yang diperoleh, diketahui bahwa sosial media yang banyak menyajikan foto atau tampilan seseorang yang dianggap lebih menarik berpengaruh terhadap body dissatisfaction. Penelitian yang dilakukan oleh Fardouly, Diedrichs, Vartanian, dan Halliwell (2015) terhadap 112 wanita di Inggris, diketahui bahwa terdapat peningkatan *body dissatisfaction* setelah subjek melihat konten *facebook* yang terkait dengan penampilan baik dibanding ketika melihat laman web yang netral.

Beberapa aktivitas yang dilakukan pada sosial media juga memberi pengaruh pada subjek dewasa awal. Penelitian yang dilakukan oleh Tiggemann & Barbato (2018) pada 128 mahasiswi di Australia komentar positif terkait penampilan yang dilihat di sosial media berhubungan dengan *body dissatisfaction*. Dibandingkan ketika melihat komentar tentang tempat atau latar foto, *body dissatisfaction* pada subjek tersebut meningkat ketika melihat komentar positif terkait penampilan. Sejalan dengan hal tersebut, penelitian yang dilakukan oleh Lonergan, Bussey, Mond, Brown, Griffiths, Murrain, dan

Tabel 1. Rangkuman Hasil Tinjauan Literatur

Judul, Penulis, Tahun	Lokasi Penelitian	Ukuran Sampel	Metode Penelitian	Instrumen Alat Ukur	Hasil Temuan
<i>The effect of Instagram "likes" on women's social comparison and body dissatisfaction</i> Marika Tiggermann, Susannah Hayden, Zoe Brown, Jolanda Veldhuis (2018)	Australia	220 mahasiswi berusia 18-30 tahun. Subjek terbagi ke dalam 4 kelompok eksperimen yang masing-masingnya 55 orang.	Studi Kuantitatif Eksperimental	<i>Visual Analogue Scales (VAS)</i> untuk mengukur suasana hati, <i>body dissatisfaction</i> dan ketidakpuasan akan wajah Komparasi sosial diukur dengan <i>State Appearance Comparasion Scale</i> <i>Self assessment</i> untuk mengukur durasi penggunaan, jumlah teman, dan pengaruh instagram	Pengaruh jumlah likes terhadap komparasi sosial dan body dissatisfaction Tidak terdapat pengaruh yang signifikan antara jumlah likes terhadap komparasi sosial maupun dengan <i>body dissatisfaction</i> ($p>0,05$). Namun demikian, terdapat korelasi negatif yang signifikan antara jumlah likes dengan ketidakpuasan pada wajah ($p=0,028$) dimana banyaknya likes yang didapat pada foto yang dilihat, mengurangi ketidakpuasan pada sosial media yang digunakan, wajah.
<i>Me, my selfie, and I: The relationship between editing and postingselfies and body dissatisfaction in men and women</i> Alexandra Rhodes Loneran, Kay Bussey, Jonathan Mond, Olivia Brown, Scott Griffiths, Stuart B. Murray, Deborah Mitchison (2018)	Australia	184 mahasiswa yang terdiri dari 89 laki-laki dan 95 perempuan	Analisis Kuantitatif	<i>Photo manipulation and Investment Scales</i> digunakan untuk mengukur usaha individu dalam memilih foto yang akan diunggah di media sosial dan usaha untuk mengedit foto supaya nampak indah <i>Body shape satisfaction scale (BSS)</i> digunakan untuk mengukur kepuasan terhadap tubuh <i>Self Compassion Scale Short-Form (SCS-SF)</i> untuk mengukur <i>self compassion</i>	Hubungan body dissatisfaction dengan manipulasi foto dan photo investment Terdapat hubungan positif antara <i>body dissatisfaction</i> dengan manipulasi foto dan <i>photo investment</i> . Hal ini berarti ketika individu melakukan manipulasi dan <i>photo investment</i> terhadap foto yang diambil, hal tersebut menunjukkan tingginya <i>body dissatisfaction</i> . Hubungan self compassion dengan body dissatisfaction Terdapat hubungan yang negatif antara <i>self compassion</i> dengan <i>body dissatisfaction</i> . Perbedaan jenis kelamin

							Laki-laki dan perempuan mengalami tingkat <i>body dissatisfaction</i> yang sama jika ditinjau terkait aktivitas yang dilakukan (manipulasi foto dan <i>photo investment</i>).
"You look great!": The effect of viewing appearance-related instagram comments on women's body image	Australia	128	mahasiswi Flinders berusia 18-30 tahun	Universitas Studi Eksperimental	Kuantitatif	<i>Self assessment</i> untuk mengukur aktivitas pada sosial media, dan durasi penggunaan	Pengaruh jenis komentar yang diberikan terhadap <i>body dissatisfaction</i>
Marika Tiggemann, Isabella Barbato (2018)						<i>Visual Analogue Scales</i> (VAS) untuk mengukur <i>body dissatisfaction</i>	Terdapat perbedaan yang signifikan ($p=0.30$) antara komentar yang diberikan terhadap <i>body dissatisfaction</i> . Dimana, komentar yang diberikan terkait penampilan menunjukkan <i>body dissatisfaction</i> yang lebih tinggi dibandingkan komentar tentang tempat/latar foto.
						<i>State self-objectification</i> dan <i>Trait self-objectification</i> digunakan untuk mengukur pandangan diri terhadap tubuh dan daya tarik yang dimiliki tubuh	Hubungan <i>body dissatisfaction</i> dengan <i>state self objectification</i> atau <i>trait self objectification</i>
							Tidak terdapat hubungan antara <i>body dissatisfaction</i> dengan <i>state self objectification</i> atau <i>trait self objectification</i>
<i>Social comparisons on social media: the impact of facebook on young women's body image concerns and mood</i>	Inggris	112	mahasiswa dan pegawai universitas berusia 17-25 tahun	Studi Eksperimental	Kuantitatif	<i>Visual Analogue Scales</i> (VAS) untuk mengukur suasana hati, dan <i>body dissatisfaction</i>	Hubungan konten yang dikonsumsi dengan suasana hati
Jasmine Fardouly, Philippa C. Diedrichs, Lenny R. Vartanian, Emma Halliwell (2015)						<i>Self assessment</i> untuk mengukur durasi penggunaan Facebook dan mengetahui perbandingan penggunaan Facebook atau Website lain	Terdapat perbedaan signifikan antara konten yang dikonsumsi dengan suasana hati negatif ($p=0.13$). Suasana hati negatif meningkat setelah melihat laman Facebook yang terkait dengan penampilan dibanding laman Web dengan konten netral
							Hubungan durasi penggunaan Facebook terhadap persepsi tubuh ideal

				Durasi memainkan Facebook meningkatkan kesenjangan terhadap wajah, rambut dan kulit yang dianggap ideal			
				Hubungan durasi penggunaan <i>facebook</i> dengan <i>body dissatisfaction</i>.			
				Terdapat pengaruh antara durasi penggunaan <i>Facebook</i> dengan <i>body dissatisfaction</i> , dimana semakin lama menggunakan <i>facebook</i> , maka <i>body dissatisfaction</i> akan meningkat.			
<i>Effects of social media ue on desire for cosmetic surgery among young women</i>	Inggris dan Amerika	118 perempuan yang pernah bekerja di Inggris atau Amerika	Studi Eksperimental	Kuantitatif	Self assessment untuk mengetahui durasi yang dihabiskan untuk bermain sosial media, jenis foto yang diunggah, dan akun yang diikuti	Perubahan <i>mood</i> saat melihan unggahan foto	
<i>Candice E. Walker, Eva G. Krumhuber, Steve Dayan, Adrian Furnham (2019)</i>				Tidak ditemukan adanya perubahan mood setelah melihat unggahan foto di sosial media			
				Hubungan durasi penggunaan sosial media dengan <i>body dissatisfaction</i>			
				Visual Analogue Scales (VAS) untuk mengukur suasana hati, dan <i>body dissatisfaction</i>			
				Semakin sering durasi penggunaan sosial media, maka <i>body dissatisfaction</i> meningkat. Hal ini juga meningkatkan intensi untuk melakukan operasi plastik.			

Mitchison (2019) menyebutkan bahwa respon yang diperoleh terkait dengan foto yang diunggah juga meningkatkan *body dissatisfaction*. Hal ini yang kemudian menginisiasi subjek untuk mengedit foto-fotonya sebelum diunggah di sosial media.

Berbeda dengan komentar-komentar di media sosial yang berhubungan dengan *body dissatisfaction*, jumlah likes yang didapat tidak berhubungan dengan *body dissatisfaction* secara langsung. Pada penelitian Tiggemann, Hayden, Brown, & Veldhuis (2018) pada 220 mahasiswi di Australia disebutkan bahwa jumlah *likes* yang didapat tidak berhubungan pada *body dissatisfaction* atau perbandingan penampilan namun jumlah likes memiliki hubungan positif terhadap *facial dissatisfaction*.

Jika beberapa aktivitas penggunaan sosial media berhubungan *body dissatisfaction*, durasi penggunaan media sosial memiliki hubungan yang berbeda pada beberapa penelitian. Pada penelitian yang dilakukan oleh Walker, Krumhuber, Dayan, & Furnham (2019) pada 118 wanita di Inggris dan Amerika, ditemukan adanya hubungan antara durasi penggunaan sosial media dengan *body dissatisfaction*. Penelitian tersebut mengungkapkan bahwa semakin sering memainkan sosial media, maka *body dissatisfaction* juga meningkat. Peningkatan *body dissatisfaction* pada penelitian tersebut juga mengarahkan pada adanya intensi untuk melakukan operasi plastik. Namun, pada penelitian yang dilakukan oleh Fardouly, dkk., (2015) terhadap 112 mahasiswa dan karyawan di sebuah universitas di Inggris

menyebutkan bahwa durasi penggunaan sosial media tidak berhubungan dengan *body dissatisfaction*, namun hal tersebut meningkatkan kesenjangan akan gambaran ideal subjek mengenai rambut, wajah, dan kulit yang indah.

Sosial media tidak serta merta memberi pengaruh terhadap *body image*, namun terdapat beberapa faktor yang berhubungan dengan sosial media pada dewasa awal yang dapat mempengaruhi *body image*. Salah satu faktor tersebut adalah perbandingan sosial. Hasil dari penelitian yang dilakukan oleh Tiggemann, dkk., (2018) menunjukkan bahwa penggunaan sosial media, khususnya banyaknya *likes* yang didapat pada suatu unggahan yang terkait dengan penampilan menunjukkan hubungan yang lebih tinggi jika dibandingkan jumlah *likes* pada unggahan gambar yang tidak terkait dengan penampilan. Subjek akan membandingkan penampilannya dengan tampilan pada gambar yang mendapat banyak *like*. Perbandingan sosial juga kemudian dapat meningkatkan kesenjangan terhadap gambaran penampilan yang dianggap ideal oleh wanita dewasa awal (Fardouly, Diedrichs, Vartanian, & Halliwell, 2015).

Selain berhubungan dengan perbandingan sosial, sosial media juga berhubungan dengan suasana hati. Penelitian yang dilakukan oleh Fardouly, dkk., (2015) menyebutkan bahwa *facebook* dapat meningkatkan suasana hati negatif pada subjek. Namun demikian, pada penelitian yang dilakukan oleh Walker, dkk., (2019) tidak ditemukan adanya pengaruh signifikan terhadap suasana hati negatif setelah adanya paparan pada unggahan yang ada di sosial media.

Selain disebutkan beberapa faktor yang dapat meningkatkan *body dissatisfaction*, terdapat faktor protektif meningkatnya *body dissatisfaction*. Pada penelitian yang dilakukan oleh Lonergan, dkk., (2019), diketahui bahwa rendahnya *self compassion* yang dimiliki individu dapat berpengaruh pada tingginya *body dissatisfaction*. Hal ini dikarenakan *self compassion* dapat mengurangi pengaruh negatif dari *body image*, termasuk adanya internalisasi tentang gambaran badan kurus atau berotor yang dianggap ideal. Dari kelima jurnal yang ditemukan, keempat jurnal menggunakan perempuan dewasa awal sebagai subjeknya dan hanya 1 jurnal yang menyertakan laki-laki sebagai subjek penelitiannya. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan Lonergan, dkk., (2019) pada jurnal tersebut, diketahui bahwa tidak terdapat perbedaan signifikan antara perempuan dan laki-laki terkait dengan aktivitas pada sosial media, hal tersebut juga berlaku pada *body dissatisfaction*. Disebutkan bahwa baik laki-laki maupun perempuan memiliki tingkat *body dissatisfaction* yang sama ketika dihadapkan pada aktivitas manipulasi foto dan investasi yang dilakukan pada unggahan foto.

SIMPULAN

Berdasarkan tinjauan sistematik terhadap 5 jurnal yang digunakan pada penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara sosial media dengan *body dissatisfaction*. Hubungan yang terjadi merupakan hubungan positif dimana ketika kegiatan pada sosial media tinggi maka *body dissatisfaction* juga akan tinggi. Lebih lanjut, aktivitas yang dapat

mempengaruhi *body dissatisfaction* adalah jenis sosial media yang digunakan, respon terkait unggahan yang didapatkan baik komentar atau *likes*, juga durasi penggunaan sosial media. Adanya pengaruh sosial media terhadap *body dissatisfaction* ini disebabkan karena adanya perbandingan sosial, dan suasana hati yang terjadi setelah subjek melakukan berbagai aktivitas pada sosial media. Namun demikian, adanya *self compassion* pada masing-masing individu dapat menjadi faktor protektif meningkatnya *body dissatisfaction*.

DAFTAR PUSTAKA

- Ata, R. N., Rojas, A., Ludden, A. B., & Thompson, J. K. (2011). Factors Influencing Body Image During Adolescence. In V. R. Preedy, R. R. Watson, & C. R. Martin, *Handbook of Behavior, Food and Nutrition* (pp. 3221-3229). New York: Springer.
- Fardouly, J., Willburger, B. K., & Vartanian, L. R. (2017). Instagram use and young women's body image concerns and self-objectification: Testing mediational pathways. *New Media & Society*, 20(4), 1380-1395. doi:10.1177/1461444817694499
- Fardouly, J., Diedrichs, P. C., Vartanian, L. R., & Halliwell, E. (2015). Social comparisons on social media: The impact of Facebook on young women's body image concerns and mood. *Body Image*, 13, 38-45.
- Grogan, S. (2008). *Body Image: Understanding Body Dissatisfaction in Men, Women and Children* (2nd Edition ed.). New York: Routledge.
- Hogue, J. V., & Mills, J. S. (2019). The effects of active social media engagement with peers on body image in young women. *Body Image*, 28, 1-5.
- Keery, H., Van Den Berg, P., & Thompson, J. K. (2004). An evaluation of the tripartite influence model of body dissatisfaction and eating disturbance with adolescent girls. *Body Image*, 1, 237-251. <http://dx.doi.org/10.1016/j.bodyim.2004.03.001>
- Kominfo (2013, November 7). Kominfo: Pengguna Internet di Indonesia 63 Juta Orang. Retrieved from <https://kominfo.go.id/index.php/content/detail/3415/Kominfo+%3A+Pengguna+Int>

- ernet+di+Indonesia+63+Juta+Orang/o/be
rita_satker
- Littleton, H. L., & Ollendick, T. (2003). Negative body image and disordered eating behavior in children and adolescents: what places youth at risk and how can these problems be prevented. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 6(1), 51-66.
- Lonergan, A. R., Bussey, K., Mond, J., Brown, O., Griffiths, S., Murray, S. B., & Mitchison, D. (2019). Me, my selfie, and I: the relationship between editing and posting selfies and body dissatisfaction in men and women. *Body Image*, 39-43.
- McLean, S. A., Paxton, S. J., & Wertheim, E. H. (2016). The role of media literacy in body dissatisfaction and disordered eating: A systematic review. *Body Image*, 19, 9-23. doi:10.1016/j.bodyim.2016.08.002
- Pakki, S.S., Sathiyaseelan, A. (2018). Issues related to body image in young adult women. *Saudi Journal of Humanities and Social Sciences*, 3(2), 250-254.
- Quick, V., Eisenberg, M. E., Bucchianeri, M. M., & Neumark-Sztainer. (2013). Prospective predictors of body dissatisfaction in young adults: 10-year longitudinal findings. *Emerging Adulthood*, 271-282.
- Tiggemann, M., & Barbato, I. (2018). "You look great!": The effect of viewing appearance-related Instagram comments on women's body image. *Body Image*, 27, 61-66.
- Tiggemann, M., Hayden, S., Brown, Z., & Veldhuis, J. (2018). The effect of instagram "likes" on women's social comparison and body dissatisfaction. *Body Image*, 90-97.
- Walker, C. E., Krumhuber, E. G., Dayan, S., & Furnham, A. (2019). *Current Psychology*. doi: 10.1007/s12144-019-00282-1