

Hubungan antara Ketidakpuasan Bentuk Tubuh dengan Objektifikasi Diri pada Remaja Pengguna Instagram

Irene Aprillia Candra

Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Kristen Krida Wacana
Jl. Tanjung Duren Raya No. 4, Jakarta Barat, Indonesia 11470
ireneaprilliaaa@gmail.com

Anita Novianty

Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Kristen Krida Wacana
Jl. Tanjung Duren Raya No. 4, Jakarta Barat, Indonesia 11470
anita.novianty@ukrida.ac.id

Informasi Artikel

Tanggal masuk	31-03-2021
Tanggal revisi	25-10-2021
Tanggal diterima	18-11-2021

Kata Kunci:

*ketidakpuasan bentuk tubuh;
objektifikasi diri;
instagram;
remaja.*

Keywords:

*body shape dissatisfaction;
self-objectification;
instagram;
teenager.*

Abstrak

Ketidakpuasan bentuk tubuh adalah penilaian negatif individu terhadap bentuk tubuhnya dikarenakan adanya kesenjangan antara tubuh sebenarnya dan ideal individu. Salah satu alasan terjadinya ketidakpuasan bentuk tubuh individu adalah karena objektifikasi diri, yaitu ketika individu melihat dirinya sebagai objek yang diperhatikan. Hipotesis penelitian, yaitu terdapat hubungan antara setiap dimensi objektifikasi diri dengan ketidakpuasan bentuk tubuh pada remaja pengguna Instagram. Penelitian ini melibatkan 312 orang remaja pengguna Instagram berusia 18–24 tahun dan mengikuti konten selebriti, olahraga, atau juga model. Metode pengumpulan data yang digunakan pada penelitian ini adalah dengan kuesioner daring berisi skala *Objectified Body Consciousness* (OBCS) untuk mengukur objektifikasi diri dan skala *Body Dissatisfaction Scale* (BDS) untuk mengukur ketidakpuasan bentuk tubuh. Analisis data dilakukan dengan uji korelasi metode koefisien korelasi Spearman. Hasil uji korelasi menunjukkan terdapat hubungan positif antara objektifikasi diri dimensi pengawasan tubuh serta dimensi internalisasi pandangan budaya dan rasa malu terhadap tubuh dengan ketidakpuasan bentuk tubuh, sedangkan tidak ditemukan hubungan antara objektifikasi diri dimensi keyakinan untuk mengontrol penampilan dengan ketidakpuasan bentuk tubuh. Hal ini menunjukkan bahwa semakin individu memperhatikan tubuhnya secara konstan, maka semakin individu tidak puas dengan tubuhnya dan semakin individu menginternalisasi pandangan mengenai standar ideal yang ada dan merasa malu terhadap tubuhnya, maka semakin individu tidak puas dengan tubuhnya.

Abstract

Body shape dissatisfaction is an individual's negative perception about their body due to the discrepancy between their ideal and actual bodies. Self-objectification, in which people see themselves as an object observed by others, is one of the factors predicting body shape dissatisfaction. This study hypothesized that there is a correlation between each dimension of self-objectification with body shape dissatisfaction in adolescent Instagram users. This study involved 312 Instagram users aged 18–24 years old and following content from celebrities, sports, or models. The data were collected using online questionnaires, including the Objectified Body Consciousness Scale (OBCS) and Body Dissatisfaction Scale (BDS). Spearman's correlation coefficient was applied to analyze data. The results showed that there is a positive correlation of self-objectification dimensions, i.e., body surveillance, internalizing cultural view and body shame, with body shape dissatisfaction. Meanwhile, there is no correlation between control belief and body shape dissatisfaction. It indicated the more individual constantly observe their bodies, internalize views of existing ideal standards and feel

ashamed of their bodies, the more individuals are dissatisfied with their bodies.



PENDAHULUAN

Media sosial mempengaruhi terbentuknya keinginan untuk memiliki gambaran tubuh ideal dan hal ini menyebabkan perasaan ketidakpuasan bentuk tubuh pada diri individu (Rodgers et al., 2015). Penelitian yang dilakukan oleh Fardouly et al. (2018) menunjukkan bahwa pengguna Instagram, khususnya remaja, cenderung dapat mengalami gangguan citra tubuh dengan melihat atau mengikuti konten yang berhubungan dengan tubuh, seperti konten model, selebritas, gaya hidup, olahraga, ataupun konten-konten lain yang menampilkan bentuk tubuh seseorang yang kurus atau berotot yang dianggap ideal.

Pada masa remaja, seharusnya remaja memiliki citra tubuh yang positif dikarenakan masa ini merupakan masa transisi dari kanak-kanak menuju dewasa sehingga terjadi perubahan hormonal, fisik, psikologis, dan sosial pada diri remaja (Batubara, 2016). Pandangan positif terhadap diri dapat membentuk perilaku hidup sehat, terhindar dari perilaku berisiko, seperti merokok dan alkohol, serta membantu remaja memiliki hubungan sosial yang baik karena lebih percaya diri (Andrew et al., 2016). Meskipun demikian, masih banyak remaja yang mengalami ketidakpuasan bentuk tubuh. Sebanyak 80,9% remaja berusia 18–25 tahun dan 55,6% remaja berusia 13–15 tahun mengalami ketidakpuasan bentuk tubuh (Radwan et al., 2019; Wati & Sumarmi, 2017). Ketidakpuasan bentuk tubuh tidak hanya terjadi pada remaja perempuan saja, tetapi juga dapat terjadi pada remaja laki-laki (Ricciardelli et al., 2003).

Ketidakpuasan bentuk tubuh adalah persepsi atau penilaian negatif seseorang terhadap ukuran, bentuk, dan berat tubuh, juga massa otot yang dimiliki dikarenakan kesenjangan antara hasil evaluasi terhadap tubuh aktual dengan

tubuh yang diinginkan (Grogan, 2016). Dampak dari ketidakpuasan bentuk tubuh yang dialami oleh remaja dapat berdampak pada kecenderungan remaja untuk melakukan diet ekstrim, menggunakan rokok sebagai alternatif diet, hingga menyebabkan gangguan makan, serta menyebabkan harga diri yang rendah, depresi, bahkan masalah mental lainnya (Mukhlis, 2013).

Rahmawati (Sari & Suarya, 2018) mengungkapkan bahwa salah satu alasan terjadinya ketidakpuasan bentuk tubuh adalah karena individu mencoba untuk mengikuti standar ideal yang ada dan dimiliki oleh orang lain. Hal ini dapat dilihat dari penelitian yang dilakukan oleh Syata (2012) yang menunjukkan bahwa individu akan merasa dianggap cantik atau memenuhi standar ideal dengan mendapatkan pujian, seperti predikat cantik, sebagai penilaian akan tercapainya standar ideal. Individu yang mendapatkan komentar negatif terkait dengan tubuhnya juga akan cenderung mencoba untuk mengubah dirinya, seperti merawat tubuh, diet ketat, dan merias wajahnya agar tampil lebih sempurna (Fauzia & Rahmiaji, 2019). Survei yang dilakukan oleh *Young Men's Christian Association* (YMCA) menunjukkan bahwa sekitar 60% remaja dari seribu orang responden merasa tertekan karena merasa harus terlihat sempurna di media sosial (Best, 2018). Oleh karena itu, remaja cenderung mempertimbangkan foto diri yang ingin ditampilkan di media sosial dan menganggap bahwa *like* dan *comment* yang didapatkan sebagai tolok ukur penilaian akan dirinya (Widiastuti, 2016).

Fenomena ketika individu membutuhkan penilaian atau apresiasi positif dari orang lain akan penampilan fisiknya dinamakan objektifikasi diri. McKinley & Hyde (1996) mendefinisikan objektifikasi diri sebagai fenomena

ketika individu menganggap dirinya sebagai objek sehingga individu menginternalisasi pandangan orang lain terhadap tubuh sebagai hal yang diperhatikan dan merupakan standar ideal yang harus dipenuhi. Terdapat tiga dimensi dari objektifikasi diri, yaitu: (1) pengawasan tubuh, yaitu kecenderungan individu untuk melakukan pemantauan terhadap tubuh agar sesuai dengan standar tubuh ideal dari orang lain untuk terhindar dari pandangan negatif; (2) internalisasi standar budaya dan rasa malu terhadap tubuh, yaitu terinternalisasinya tekanan standar ideal dari masyarakat yang jika standar ini tidak tercapai akan menyebabkan rasa malu pada tubuh individu; serta (3) keyakinan untuk mengontrol penampilan, yaitu keyakinan yang dimiliki oleh individu bahwa ia dapat mengontrol penampilannya agar terlihat sesuai dengan standar ideal yang ada.

Penelitian yang dilakukan oleh Brown & Tiggemann (2016) pada sampel remaja menunjukkan konten yang dipaparkan oleh media sosial, terlebih Instagram, dapat berdampak pada citra tubuh individu. Paparan dari media sosial terkait dengan citra tubuh yang ideal membuat individu mempelajari pandangan untuk mengobjektifikasikan diri (Slater & Tiggemann, 2015). Penilaian individu terhadap tubuhnya merupakan hasil dari standar perbandingan sosial yang digunakan oleh individu, yang pada objektifikasi diri, standar perbandingan yang digunakan adalah penilaian dari orang lain tentang tubuh sebagai hal yang harus diperhatikan sehingga terjadi ketidakpuasan bentuk tubuh pada individu (Lindner et al., 2012). Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa tingginya ketidakpuasan bentuk tubuh pada remaja merupakan hasil dari adanya internalisasi pesan mengenai tubuh ideal dari orang lain (Klos, 2013).

Penelitian oleh McKinley & Hyde (1996) menunjukkan bahwa dimensi pengawasan tubuh serta internalisasi standar budaya dan rasa malu berhubungan dengan ketidakpuasan bentuk tubuh, sedangkan dimensi keyakinan untuk mengontrol penampilan dapat melindungi individu

dari perasaan negatif akan tubuhnya dan dikatakan dapat menyebabkan kesejahteraan psikologis pada diri individu. Penelitian setelahnya yang menggunakan alat ukur *Objectified Body Consciousness Scale* (OBCS) untuk mengukur objektifikasi kebanyakan hanya menggunakan dua dimensi yang merupakan dimensi utama dari objektifikasi, yaitu dimensi pengawasan tubuh serta dimensi internalisasi standar budaya dan rasa malu terhadap tubuh, tanpa menyertakan dimensi keyakinan untuk mengontrol penampilan.

Penelitian oleh An (2017) pada sampel remaja pengguna media sosial menunjukkan bahwa pada perempuan, kecenderungan pengawasan tubuh akan menimbulkan ketidakpuasan bentuk tubuh, sedangkan pada laki-laki kecenderungan menginternalisasi standar budaya yang akan menimbulkan ketidakpuasan bentuk tubuh pada individu. Terdapat pula penelitian yang menemukan hubungan positif antara dimensi pengawasan tubuh serta dimensi internalisasi pandangan budaya dan rasa malu terhadap tubuh dengan ketidakpuasan bentuk tubuh pada sampel remaja, remaja pengguna internet, remaja pengguna media sosial, dan dewasa awal (Butkowski et al., 2019; Cassone et al., 2016; Knauss et al., 2008; Melioli et al., 2015; Mustapic et al., 2015; Sun, 2018). Dari hasil-hasil penelitian sebelumnya, diketahui bahwa pengawasan tubuh serta internalisasi pandangan budaya dan rasa malu terhadap tubuh memiliki hubungan yang positif dengan ketidakpuasan bentuk tubuh.

Dimensi keyakinan untuk mengontrol penampilan ditemukan memiliki hasil yang berbeda-beda terhadap citra tubuh individu. Dimensi keyakinan untuk mengontrol penampilan ditemukan dapat meningkatkan ketidakpuasan bentuk tubuh pada remaja dan dewasa awal (Brennan et al., 2010; Laliberte et al., 2007). Penelitian lainnya pada sampel remaja laki-laki dan perempuan ditemukan bahwa keyakinan individu untuk mengontrol penampilannya dapat meningkatkan penilaian tubuh secara positif atau

kepuasan tubuh pada individu (John & Ebbeck, 2008; Sicilia et al., 2020). Berdasarkan penelitian-penelitian sebelumnya tersebut, dapat dikatakan bahwa pada dimensi keyakinan untuk mengontrol penampilan terdapat hubungan yang belum diketahui arah hubungan akan positif atau negatif.

Penelitian ini bertujuan untuk melihat hubungan antara objektifikasi diri dengan ketidakpuasan bentuk tubuh remaja pengguna Instagram. Berdasarkan penelitian-penelitian sebelumnya, maka hipotesis dalam penelitian ini adalah: (1) terdapat hubungan positif yang signifikan antara objektifikasi diri (pengawasan tubuh) dengan ketidakpuasan bentuk tubuh remaja pengguna Instagram; (2) terdapat hubungan positif yang signifikan antara objektifikasi diri (internalisasi standar budaya dan rasa malu terhadap tubuh) dengan ketidakpuasan bentuk tubuh remaja pengguna Instagram; serta (3) terdapat hubungan antara objektifikasi diri (keyakinan untuk mengontrol penampilan) dengan ketidakpuasan bentuk tubuh remaja pengguna Instagram. Hasil penelitian ini dapat dijadikan referensi untuk membuat program preventif terkait dengan ketidakpuasan bentuk tubuh remaja.

METODE

Metode penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis korelasional, yaitu penelitian yang mengukur dan mendeskripsikan hubungan antara dua variabel (Gravetter & Wallnau, 2017). Kuesioner dalam jaringan (daring) disebarkan oleh melalui media sosial Instagram dan Line selama satu minggu, kemudian pada akhirnya diisi oleh sebanyak 312 orang responden.

Responden pada penelitian ini adalah remaja perempuan (75,6%) dan laki-laki (24,4%) dengan rentang usia 18–24 tahun, merupakan pengguna media sosial Instagram yang pada responden perempuan paling banyak mengikuti konten selebritas (80,1%) dan pada responden laki-laki paling banyak mengikuti konten olahraga (51,3%). Frekuensi penggunaan Instagram

pada responden penelitian ini paling banyak masuk ke dalam kategori rendah (50,0%). Kategori *body mass index* (BMI) responden pada penelitian ini baik perempuan (60,2%) maupun laki-laki (59,2%) paling banyak masuk ke dalam kategori ideal. Aktivitas fisik yang dilakukan oleh responden untuk menunjang kesehatan adalah berolahraga (78,5%), aktivitas fisik ringan (7,07%), menjaga pola hidup sehat (7,07%), tidak ada (6,8%), dan tidak teridentifikasi (0,5%). Teknik *sampling* yang digunakan dalam penelitian ini adalah *purposive sampling* dengan kriteria yang sudah ditentukan, yaitu remaja berumur 18–24 tahun pengguna media sosial Instagram dan mengikuti konten selebritas, model, ataupun olahraga. Pengumpulan data pada penelitian ini dilakukan dengan menggunakan kuesioner daring yang berisikan *informed consent*, data demografi, dan dua alat ukur. Alat ukur pertama adalah *Body Dissatisfaction Scale* (BDS) yang merupakan skala gambar untuk mengukur ketidakpuasan bentuk tubuh. Alat ukur ini dikembangkan oleh Mutale et al. (2016) dan sudah diadaptasi ke dalam bahasa Indonesia oleh Hartati & Novianty (2021). BDS berisikan masing-masing sembilan gambar bentuk tubuh perempuan dan bentuk tubuh laki-laki yang secara berurutan menunjukkan bentuk tubuh dengan BMI kurus/di bawah rata-rata (satu sampai tiga), normal (empat sampai enam), dan obesitas (tujuh sampai sembilan). Selisih antara tubuh aktual dan tubuh ideal yang dipilih oleh responden merupakan skor ketidakpuasan bentuk tubuh responden. Semakin besar skor yang didapatkan, maka semakin tinggi ketidakpuasan bentuk tubuh dan sebaliknya.

Pada penelitian ini, dilakukan uji validitas tampak dan reliabilitas *test-retest* pada skala BDS. Persentase minimal untuk uji keterbacaan soal adalah 80%, menandakan bahwa responden mengerti dengan instruksi/pernyataan alat ukur (Sousa & Rojjanasrirat, 2011). Hasil uji keterbacaan pada 20 orang responden menunjukkan kisaran persetujuan 95–100%, akan

tetapi, terdapat saran dari responden agar instruksi dapat lebih dipahami. Modifikasi pada instruksi dilakukan dengan mempertimbangkan saran dari responden. Uji reliabilitas *test-retest* pada penelitian ini, dari 312 orang responden, hanya 120 orang responden yang mengisi kembali kuesioner kedua. Uji normalitas dilakukan terlebih dahulu pada kedua data persebaran dan mendapatkan hasil $p < 0,05$. Hasil uji korelasi persebaran pertama dan kedua menunjukkan hasil 0,866 dan menunjukkan bahwa alat ukur BDS reliabel.

Alat ukur kedua yang digunakan adalah *Objectified Body Consciousness Scale* (OBCS) yang digunakan untuk mengukur objektifikasi diri. Alat ukur ini dikembangkan oleh McKinley & Hyde (1996) dan sudah diadaptasi ke dalam bahasa Indonesia oleh Rahmawatie (2019) dan diuji korelasi *item* total dengan kisaran nilai 0,321–0,556. OBCS memiliki 24 butir pernyataan dengan delapan butir pernyataan per masing-masing dimensi dan pilihan jawaban skala empat rentang, dari sangat setuju sampai sangat tidak setuju. Semakin tinggi total skor pada aspek pengawasan tubuh, maka semakin tinggi kecenderungan individu untuk memantau tubuhnya secara konstan. Semakin tinggi total skor pada aspek internalisasi standar budaya dan rasa malu terhadap tubuh, maka semakin tinggi kecenderungan individu mengalami rasa malu terhadap tubuhnya. Semakin tinggi total skor pada aspek keyakinan untuk mengontrol penampilan, maka semakin tinggi individu memiliki keyakinan bahwa ia dapat mengontrol penampilannya.

Pada penelitian ini, dilakukan uji keterbacaan pada skala OBCS dan hasil persentase persetujuan 90–100%, akan tetapi, terdapat saran dari responden sehingga terdapat enam butir pernyataan yang dimodifikasi, yaitu pernyataan nomor 1, 2, 10, 12, 15, dan 24. Pengujian OBCS selanjutnya dilakukan dengan analisis pernyataan menggunakan korelasi *item* total dengan mengkorelasikan antara skor *item* dengan skor total per dimensi. Pada dimensi pengawasan tubuh, delapan butir pernyataan

pada dimensi ini yang dapat dikatakan valid dengan rentang nilai 0,323–0,613. Pada dimensi internalisasi standar budaya dan rasa malu terhadap tubuh, terdapat tujuh butir pernyataan yang valid dengan rentang nilai 0,311–0,661. Pada dimensi keyakinan untuk mengontrol penampilan, hanya dua butir pernyataan yang valid dengan nilai 0,611. Secara keseluruhan, untuk alat ukur OBCS tersisa 17 butir pernyataan yang valid.

Uji reliabilitas pada alat ukur OBCS dilakukan dengan teknik *Cronbach's alpha* pada setiap dimensi. Hasil uji reliabilitas menunjukkan bahwa ketiga dimensi dari OBCS dapat dikatakan reliabel. Dimensi pengawasan tubuh memiliki koefisien reliabilitas sebesar 0,786, dimensi internalisasi standar budaya dan rasa malu terhadap tubuh memiliki koefisien reliabilitas sebesar 0,763, serta dimensi keyakinan untuk mengontrol penampilan memiliki koefisien reliabilitas sebesar 0,758.

Teknik analisis data pada penelitian ini dilakukan dengan dua tahap uji asumsi, yaitu uji normalitas dan uji linearitas. Uji hipotesis dilakukan dengan teknik analisis korelasional.

HASIL

Statistik Deskriptif

Analisis statistik deskriptif dilakukan pada seluruh skala objektifikasi diri yang digunakan dan per dimensi untuk membuat kategorisasi objektifikasi diri dan menggolongkan responden berdasarkan hasil kategorisasi objektifikasi diri per dimensi serta menghitung frekuensi kategorisasi responden. Hasil analisis deskriptif dapat dilihat pada Tabel 1 dan Tabel 2.

Tabel 1.

Hasil Analisis Deskriptif Hipotetik dan Empirik Objektifikasi Diri

	Min.	Maks.	μ	Σ
Hipotetik	17	68	42,5	8,5
Empirik	17	63	41,6	7,9

Tabel 2.

Hasil Analisis Deskriptif Hipotetik dan Empirik Dimensi Objektivikasi Diri

	Objektivikasi Diri		
	Dimensi 1	Dimensi 2	Dimensi 3
	Hipotetik		
Min.	8	7	2
Maks.	32	28	8
μ	20	17,5	5
Σ	4	3,5	1
Empirik			
Min.	8	7	2
Maks.	30	28	8
μ	19,4	17,4	4,7
Σ	4,4	4,5	1,6

Hasil dari penggolongan frekuensi kategorisasi responden menunjukkan bahwa pada dimensi pengawasan tubuh (dimensi 1) serta dimensi internalisasi standar budaya dan rasa malu terhadap tubuh (dimensi 2), baik perempuan maupun laki-laki, paling banyak masuk ke dalam kategori sedang. Persentase kategori rendah lebih banyak ditemukan pada responden laki-laki dibandingkan perempuan dan persentase kategori tinggi lebih dominan pada responden perempuan. Pada kategori keyakinan untuk mengontrol penampilan (dimensi 3), baik perempuan maupun laki-laki persentase terbanyak berada pada kategori rendah. Rincian frekuensi kategorisasi dimensi objektivikasi diri dapat dilihat pada Tabel 3.

Tabel 3.

Frekuensi Kategorisasi Dimensi Objektivikasi Diri Responden Perempuan dan Laki-Laki

Dimensi 1: Pengawasan Tubuh				
Kategori	Perempuan		Laki-Laki	
	N	%	N	%
Rendah	41	17,4%	34	44,7%
Sedang	155	65,7%	37	48,7%
Tinggi	40	16,9%	5	6,6%

Dimensi 2: Internalisasi Standar Budaya dan Rasa Malu terhadap Tubuh

Kategori	Perempuan		Laki-laki	
	N	%	N	%
Rendah	59	25%	33	43,4%
Sedang	116	49,2%	36	47,4%
Tinggi	61	25,8%	7	9,2%

Dimensi 3: Keyakinan untuk Mengontrol Penampilan

Kategori	Perempuan		Laki-laki	
	N	%	N	%
Rendah	119	50,4%	35	46,1%
Sedang	80	33,9%	32	42,1%
Tinggi	37	15,7%	9	11,8%

Uji Asumsi

Uji normalitas dan uji linearitas dilakukan terlebih dahulu sebelum melakukan uji hipotesis. Hasil menunjukkan bahwa pada uji normalitas skala BDS dan OBCS per dimensi, data berdistribusi secara tidak normal ($p < 0,05$). Oleh karena itu, uji korelasi akan dilakukan dengan menggunakan teknik koefisien korelasi dari Spearman karena terdapat data yang tidak berdistribusi normal (Field, 2009).

Hasil uji linearitas menunjukkan bahwa setiap dimensi objektivikasi diri memiliki hubungan yang linear dengan ketidakpuasan bentuk tubuh ($p > 0,05$).

Uji Hipotesis

Hasil uji korelasi antara ketidakpuasan bentuk tubuh dengan objektivikasi diri setiap dimensi menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang positif antara dimensi pengawasan tubuh ($r = 0,193$; $p < 0,05$) serta dimensi internalisasi standar budaya dan rasa malu terhadap tubuh dengan ketidakpuasan bentuk tubuh ($r = 0,389$; $p < 0,05$), sedangkan pada dimensi keyakinan untuk mengontrol penampilan dengan ketidakpuasan bentuk tubuh tidak ditemukan adanya hubungan ($r = 0,095$; $p > 0,05$). Hasil uji korelasi menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara objektivikasi diri dimensi pengawasan tubuh serta dimensi internalisasi standar budaya dan rasa malu terhadap tubuh

dengan ketidakpuasan bentuk tubuh. Hubungan ini bersifat searah, yaitu ketika pengawasan tubuh meningkat, maka ketidakpuasan bentuk tubuh meningkat dan ketika internalisasi standar budaya dan rasa malu terhadap tubuh meningkat, maka ketidakpuasan bentuk tubuh juga meningkat, sedangkan keyakinan individu untuk mengontrol penampilan tidak berkaitan dengan ketidakpuasan bentuk tubuh pada individu. Berdasarkan hasil-hasil perhitungan tersebut, ditemukan bahwa hipotesis pertama dan hipotesis kedua penelitian ini diterima dan hipotesis ketiga penelitian ini ditolak. Rincian hasil uji hipotesis dapat dilihat pada Tabel 4.

Tabel 4.

Hasil Uji Korelasi antara Ketidakpuasan Bentuk Tubuh dengan Objektifikasi Diri

Variabel	Objektifikasi Diri		
	Dimensi 1	Dimensi 2	Dimensi 3
Ketidakpuasan Bentuk Tubuh	r = 0,193 p = 0,000	r = 0,389 p = 0,000	r = 0,095 p = 0,096

Selain itu, analisis lanjutan juga dilakukan dengan menguji korelasi antara objektifikasi diri setiap dimensi dengan ketidakpuasan bentuk tubuh berdasarkan jenis kelamin. Uji korelasi dilakukan dengan teknik koefisien korelasi Spearman karena hasil uji normalitas menunjukkan nilai signifikansi di bawah 0,05, kecuali pada data dimensi pengawasan tubuh untuk responden laki-laki. Uji linearitas setiap dimensi OBCS dan BDS menunjukkan hasil signifikansi di atas 0,05, yang menunjukkan terdapat hubungan yang linear antar variabel. Hasil uji korelasi menunjukkan bahwa pada responden perempuan, terdapat hubungan positif antara objektifikasi diri dimensi pengawasan tubuh serta objektifikasi diri dimensi internalisasi standar budaya dan rasa malu terhadap tubuh dengan ketidakpuasan bentuk tubuh, sedangkan pada responden laki-laki hubungan positif hanya ditemukan pada dimensi kedua, yaitu internalisasi pandangan budaya dan rasa malu terhadap

tubuh dengan ketidakpuasan bentuk tubuh. Pada dimensi ketiga, baik pada responden perempuan maupun laki-laki, tidak ditemukan adanya hubungan antara keyakinan untuk mengontrol penampilan dengan ketidakpuasan bentuk tubuh. Hasil korelasi selengkapnya dapat dilihat pada Tabel 5.

Tabel 5.

Hasil Uji Korelasi Ketidakpuasan Bentuk Tubuh dengan Objektifikasi Diri Perempuan dan Laki-Laki

Variabel	Objektifikasi Diri		
	Dimensi 1	Dimensi 2	Dimensi 3
Ketidakpuasan Bentuk Tubuh (Perempuan)	r = 0,145	r = 0,395	r = 0,096
	p = 0,013	p = 0,000	p = 0,141
Ketidakpuasan Bentuk Tubuh (Laki-laki)	r = 0,087	r = 0,214	r = 0,154
	p = 0,228	p = 0,032	p = 0,185

Berikutnya, analisis uji frekuensi tabulasi silang antara frekuensi penggunaan Instagram dengan kategori objektifikasi diri setiap dimensi juga dilakukan. Hasil menunjukkan bahwa responden pada penelitian ini rata-rata masuk ke dalam objektifikasi diri kategori sedang di setiap dimensi terlepas dari seberapa lama frekuensi individu menggunakan Instagram. Hal tersebut terlihat dari tidak adanya perbedaan tingkat kategori objektifikasi diri, baik pada tingkat frekuensi penggunaan Instagram sangat rendah, rendah, sedang ataupun sangat tinggi. Hanya pada dimensi keyakinan untuk mengontrol penampilan responden paling banyak masuk ke dalam kategori rendah. Hasil uji frekuensi dapat dilihat pada Tabel 6.

Tabel 6.
Hasil Uji Frekuensi Tabulasi Silang

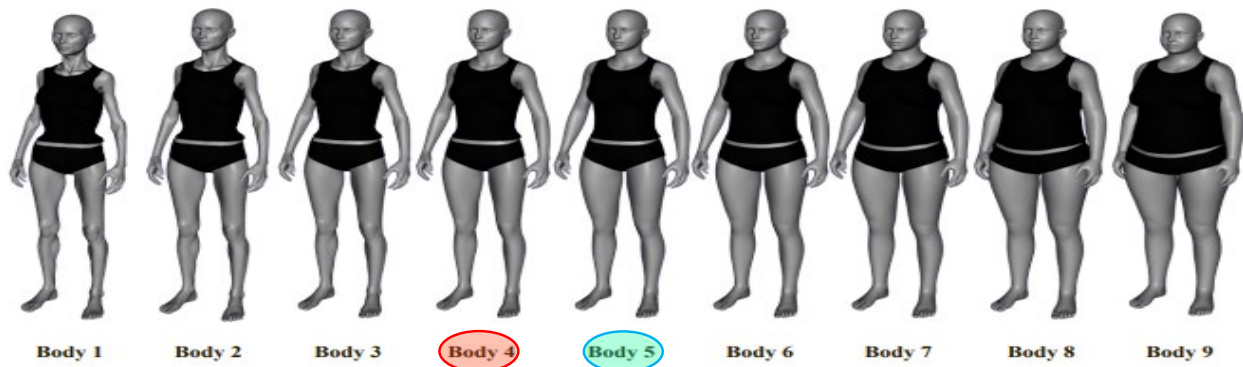
Dimensi 1: Pengawasan Tubuh			
Frekuensi Penggunaan	Kategori OBCS		
	Rendah	Sedang	Tinggi
Sangat Rendah	23	30	6
Rendah	33	102	21
Sedang	13	35	14
Sangat Tinggi	6	25	4
Dimensi 2: Internalisasi Standar Budaya dan Rasa Malu			
Frekuensi Penggunaan	Kategori OBCS		
	Rendah	Sedang	Tinggi
Sangat Rendah	22	27	10
Dimensi 2: Internalisasi Standar Budaya dan Rasa Malu			
Frekuensi Penggunaan	Kategori OBCS		
	Rendah	Sedang	Tinggi
Rendah	40	82	34
Sedang	20	27	15
Sangat Tinggi	10	16	9
Dimensi 3: Keyakinan untuk Mengontrol Penampilan			
Frekuensi Penggunaan	Kategori OBCS		
	Rendah	Sedang	Tinggi
Sangat Rendah	27	21	11
Rendah	75	61	20
Sedang	34	20	6
Sangat Tinggi	18	10	7

Analisis frekuensi persentase bentuk tubuh aktual dan ideal yang dipilih oleh responden pada alat ukur BDS juga dilakukan dalam penelitian ini. Pada responden perempuan, bentuk tubuh aktual yang paling banyak dipilih adalah bentuk tubuh nomor lima (20,8%) dan nomor enam (18,6%). Pada responden laki-laki, bentuk tubuh aktual yang paling banyak dipilih adalah bentuk tubuh nomor empat (21,1%) dan nomor

tiga (19,7%). Sementara itu, bentuk tubuh ideal yang paling banyak diinginkan oleh responden perempuan adalah bentuk tubuh nomor empat (36,9%). Pada responden laki-laki, bentuk tubuh ideal yang paling banyak dipilih adalah bentuk tubuh nomor lima (51,3%) dan terbanyak kedua adalah nomor enam (19,7%). Responden perempuan yang tidak memiliki kesenjangan antara tubuh aktual dan idealnya (memilih bentuk tubuh yang sama pada skala BDS) hanya sebesar 11,4%, sedangkan pada responden laki-laki hanya sebesar 5,3%. Gambaran bentuk tubuh ideal dan aktual yang dipilih oleh responden perempuan dan laki-laki dapat dilihat pada Gambar 1 dan Gambar 2.

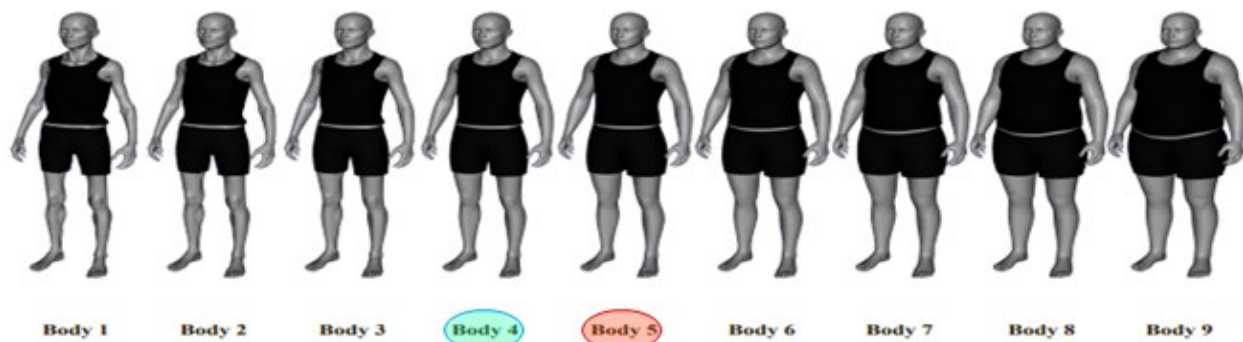
PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan mengetahui hubungan antara objektifikasi diri dengan ketidakpuasan bentuk tubuh. Objektifikasi diri memiliki tiga dimensi, yaitu: (1) dimensi pengawasan tubuh yang merupakan kecenderungan individu untuk melakukan pemantauan terhadap tubuhnya; (2) dimensi internalisasi standar budaya dan rasa malu terhadap tubuh, yaitu ketika individu menginternalisasi standar yang ada di masyarakat dan merasa malu terhadap tubuhnya ketika standar tersebut tidak terpenuhi; serta (3) dimensi keyakinan untuk mengontrol penampilan, yaitu ketika individu merasa memiliki tanggung jawab akan penampilannya dan dapat mengontrol penampilannya (McKinley & Hyde, 1996). Berdasarkan hasil analisis korelasi per dimensi, ditemukan hubungan positif yang signifikan antara objektifikasi diri dimensi pengawasan tubuh dengan ketidakpuasan bentuk tubuh sehingga hipotesis pertama penelitian ini diterima. Selain itu, terdapat hubungan positif antara objektifikasi diri dimensi internalisasi standar budaya dan rasa malu terhadap tubuh dengan ketidakpuasan bentuk tubuh sehingga hipotesis kedua penelitian ini juga diterima. Terakhir, tidak ditemukan hubungan antara objektifikasi diri dimensi keyakinan untuk mengontrol penampilan dengan ketidakpuasan bentuk tubuh sehingga hipotesis ketiga penelitian ini ditolak.



Gambar 1.
Skala BDS Perempuan

● Tubuh Ideal
● Tubuh Aktual



Gambar 2.
Skala BDS Laki-Laki

Pada masa remaja, kemampuan penalaran dan berpikir kritis mulai muncul, akan tetapi belum matang. Selain itu, remaja juga mulai mengalami perubahan pada fisiknya (Papalia et al., 2014). Perubahan fisik ini membuat remaja, secara seksual, mulai memperhatikan penampilannya (Batubara, 2016). Ricciardelli & Yager (Grogan, 2016) berpendapat bahwa perubahan-perubahan yang terjadi pada diri inilah yang menyebabkan remaja pada masa ini sangat rentan dengan masalah citra tubuh.

Pada penelitian ini, responden yang terlibat adalah remaja berusia 18–24 tahun, berjenis kelamin perempuan dan juga laki-laki, serta merupakan pengguna media sosial Instagram. Kategori BMI pada responden perempuan sebagian besar berada pada kategori ideal dan kurang, sedangkan pada responden laki-laki dominan kepada kategori ideal dan berlebih.

Responden pada penelitian ini juga banyak melakukan aktivitas fisik ringan dan olahraga serta menjaga pola hidup sehat, seperti me-

lakukan diet dan sebagainya, untuk menunjang kesehatannya. Responden pada penelitian ini juga masuk ke dalam kategori rendah dalam penggunaan Instagram.

Pada objektifikasi diri, dimensi pengawasan tubuh ditemukan memiliki hubungan positif yang signifikan dengan ketidakpuasan bentuk tubuh pada remaja pengguna Instagram. Hal ini menunjukkan bahwa ketika individu secara konstan memperhatikan penampilannya untuk mencoba sesuai dengan standar ideal, maka semakin individu tersebut merasa tidak puas dengan tubuhnya. Pada analisis korelasi kedua variabel bagi responden perempuan dan laki-laki, ditemukan hal yang berbeda. Pada responden perempuan ditemukan hubungan yang positif antara pengawasan tubuh dan ketidakpuasan bentuk tubuh, sedangkan pada responden laki-laki tidak ditemukan hubungan antara kedua variabel ini.

Hal ini menunjukkan bahwa pada responden perempuan, semakin individu sering dan secara

konstan memperhatikan tubuh juga penampilannya untuk mencoba sesuai dengan standar ideal yang ada sehingga terhindar dari pandangan negatif orang lain, maka individu tersebut akan cenderung semakin tidak puas dengan tubuh yang dimilikinya. Hasil ini mendukung penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Melioli et al. (2015) pada sampel perempuan berusia 18–25 tahun pada konteks media internet yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara pengawasan tubuh dengan ketidakpuasan bentuk tubuh. Pada penelitian ini, ditemukan bahwa hubungan ini terjadi pada sampel perempuan dengan konteks spesifik, yaitu media sosial Instagram. Keselarasan hasil ini dikarenakan pada kedua penelitian ini, responden merupakan remaja dan dewasa awal yang rentan terhadap terjadinya masalah citra tubuh (Grogan, 2016). Responden pada kedua penelitian ini juga merupakan remaja pengguna media internet dan juga media sosial Instagram yang memiliki kecenderungan terpapar konten terkait gambaran ideal tubuh dan melakukan perbandingan diri di media yang dapat mempengaruhi pengawasan tubuh individu (Tiggemann & Slater, 2014).

Responden perempuan dan laki-laki pada penelitian ini masuk ke dalam kategori sedang dalam melakukan pengawasan terhadap tubuhnya, tetapi ditemukan bahwa responden perempuan lebih banyak masuk ke dalam kategori tinggi dibandingkan responden laki-laki. Responden laki-laki pada dimensi ini lebih banyak masuk ke dalam kategori rendah dibandingkan kategori tinggi. Hasil ini selaras dengan penelitian John & Ebbeck (2008) yang menyatakan bahwa perempuan memiliki kecenderungan pengawasan tubuh lebih tinggi dibandingkan laki-laki. Hal ini menunjukkan bahwa tidak adanya keterkaitan antara pengawasan tubuh dengan ketidakpuasan bentuk tubuh pada responden laki-laki karena rendahnya kecenderungan remaja laki-laki untuk memperhatikan tubuhnya agar sesuai dengan standar ideal yang ada. Meskipun demikian, responden laki-laki yang rata-rata masuk ke dalam kategori BMI yang

sudah ideal tetap memiliki kesenjangan persepsi antara tubuh aktual dan tubuh idealnya. Ketidakpuasan bentuk tubuh pada laki-laki kemungkinan dipengaruhi oleh faktor lain yang lebih kuat selain pengawasan tubuh. Hasil ini selaras dengan penelitian sebelumnya pada remaja dan dewasa pengguna media sosial berumur 18–30 tahun yang mengungkapkan hasil yang serupa, yaitu pada remaja laki-laki, pengawasan tubuh tidak berhubungan dengan ketidakpuasan bentuk tubuh. Hal ini dikarenakan perbandingan tubuh dengan teman sebaya dianggap lebih dapat mempengaruhi terjadinya ketidakpuasan bentuk tubuh pada diri individu (An, 2017).

Selanjutnya, ditemukan hubungan positif yang signifikan antara internalisasi standar budaya dan rasa malu terhadap tubuh dengan ketidakpuasan bentuk tubuh. Hubungan ini ditemukan pada keseluruhan responden, baik perempuan maupun laki-laki. Temuan ini menunjukkan bahwa semakin individu menginternalisasi standar yang ada mengenai tubuh dan penampilan ideal untuk dianggap menarik di masyarakat sebagai identitas yang harus diraih yang dilihat dari seberapa malu individu terhadap tubuhnya ketika tidak mencapai standar tersebut, maka individu juga akan semakin mengalami ketidakpuasan bentuk tubuh. Hal ini didukung oleh data responden, baik perempuan maupun laki-laki, yang rata-rata masuk ke dalam kategori BMI ideal. Namun, hanya sebesar 11,4% responden perempuan dan 5,3% responden laki-laki yang tidak memiliki kesenjangan bentuk tubuh. Konten yang diikuti oleh sebanyak 80,1% responden perempuan pada media sosial Instagram adalah konten selebritas, sedangkan pada sebanyak 51,3% responden laki-laki adalah konten olahraga. Hasil analisis frekuensi skala ketidakpuasan bentuk tubuh juga menunjukkan bahwa responden perempuan cenderung menginginkan bentuk tubuh yang lebih kurus dibandingkan persepsi tubuh aktualnya saat ini. Hasil ini berbanding terbalik dengan responden laki-laki yang menginginkan tubuh yang lebih besar dibandingkan persepsinya akan

tubuh aktualnya. Kategori dimensi internalisasi standar budaya dan rasa malu terhadap tubuh pada responden juga menunjukkan bahwa rata-rata masuk ke dalam kategori sedang. Hasil ini sejalan dengan hasil penelitian oleh Biolcati et al. (2017) yang dilakukan pada sampel remaja berumur 15–18 tahun yang menunjukkan bahwa semakin individu menginternalisasi standar kecantikan yang ada, maka semakin tinggi juga ketidakpuasan bentuk tubuh pada diri individu, akan tetapi pada penelitian sebelumnya tidak menanyakan terkait dengan penggunaan Instagram responden. Pada penelitian ini, ditemukan bahwa hubungan ini juga terjadi pada responden remaja dan dewasa awal berumur 18–24 tahun pengguna media sosial Instagram.

Pada dimensi ketiga dari objektifikasi diri, yaitu keyakinan untuk mengontrol penampilan, tidak ditemukan adanya hubungan dengan ketidakpuasan bentuk tubuh secara keseluruhan responden, baik pada responden perempuan maupun laki-laki. Hal ini menunjukkan bahwa keyakinan individu bahwa ia dapat mengontrol penampilannya tidak berkaitan dengan terjadinya ketidakpuasan bentuk tubuh. Pada penelitian ini, ditemukan bahwa responden masuk ke dalam kategori rendah pada dimensi keyakinan untuk mengontrol penampilan. Menurut John & Ebbeck (2008), individu yang memiliki keyakinan untuk mengontrol penampilannya yang rendah cenderung jarang melakukan aktivitas fisik, seperti olahraga. Bertentangan dengan hal tersebut, penelitian ini mengungkapkan bahwa sebanyak 78,5% responden melakukan aktivitas fisik berupa olahraga walaupun termasuk dalam kategori rendah dalam keyakinan untuk mengontrol penampilan. Hasil ini menunjukkan bahwa olahraga yang dilakukan oleh responden belum tentu dilakukan dengan tujuan mengontrol penampilannya. Homan & Tylka (2014) mengatakan bahwa motivasi individu untuk berolahraga terbagi menjadi dua, yaitu motivasi berolahraga untuk penampilan atau motivasi berolahraga untuk kesehatan.

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Forbes et al. (2006) bahwa keyakinan individu untuk dapat mengontrol penampilannya tidak berhubungan dengan ketidakpuasan bentuk tubuh pada individu dan kecenderungan individu untuk mengubah dirinya. Pada dimensi keyakinan untuk mengontrol penampilan, hasil penelitian sebelumnya memiliki temuan yang berbeda-beda dalam kaitannya dengan citra tubuh. Terdapat penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa keyakinan untuk mengontrol penampilan dapat meningkatkan ketidakpuasan bentuk tubuh (Brennan et al., 2010; Laliberte et al., 2007) dan juga terdapat penelitian yang menyatakan bahwa keyakinan untuk mengontrol penampilan ini dapat meningkatkan kepuasan tubuh pada individu (John & Ebbeck, 2008; McKinley & Hyde, 1996; Sicilia et al., 2020). Terdapat juga penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa keyakinan untuk mengontrol penampilan berkaitan secara positif dengan *body esteem* dan juga dapat menyebabkan kesejahteraan psikologis pada individu (McKinley & Hyde, 1996; Moradi & Varnes, 2017). Hasil-hasil penelitian yang kontroversial ini membuat penelitian-penelitian mengenai objektifikasi diri dengan skala OBCS jarang menyertakan dimensi keyakinan untuk mengontrol penampilan untuk mendefinisikan objektifikasi diri (An, 2017; Daniels & Robnett, 2021; Kashubeck-West et al., 2018; Knauss et al., 2008). Penelitian yang dilakukan oleh Moradi & Varnes (2017) menunjukkan bahwa dimensi keyakinan untuk mengontrol penampilan berkorelasi secara negatif dengan konstruk dari objektifikasi diri sehingga disarankan untuk mempertimbangkan penggunaannya dalam mengukur dan mendefinisikan objektifikasi diri.

Pada penelitian ini, dilakukan perhitungan tabulasi silang antara frekuensi penggunaan media sosial Instagram dan kategori objektifikasi diri. Terlihat dari hasil tabulasi bahwa tidak ada perbedaan kategori objektifikasi diri antara individu yang memiliki frekuensi penggunaan Instagram sangat tinggi, sedang, rendah ataupun

sangat rendah. Kategori objektifikasi diri menunjukkan responden paling banyak berada pada kategori sedang dan rendah. Oleh sebab itu, frekuensi penggunaan media sosial Instagram dapat dikatakan belum tentu dapat menentukan tinggi rendahnya objektifikasi diri pada individu.

Pada penelitian ini, ditemukan hubungan positif pada objektifikasi diri dimensi pengawasan diri dan dimensi internalisasi standar budaya serta rasa malu terhadap tubuh dengan ketidakpuasan bentuk tubuh walaupun hubungan yang dihasilkan masuk ke dalam kategori hubungan yang cukup lemah, akan tetapi tidak ditemukan hubungan antara dimensi keyakinan untuk mengontrol penampilan dengan ketidakpuasan bentuk tubuh. Hal ini dapat disebabkan oleh adanya mediator antara objektifikasi diri dengan ketidakpuasan bentuk tubuh. Penelitian yang dilakukan oleh Lindner et al. (2012) menjelaskan bahwa proses hubungan antara objektifikasi diri dengan ketidakpuasan bentuk tubuh melewati proses mengobjektifikasikan orang lain dan juga melakukan perbandingan sosial sehingga terjadi ketidakpuasan bentuk tubuh. Hal ini dapat dikaji lebih lanjut terkait dengan hubungan antara objektifikasi diri dengan ketidakpuasan bentuk tubuh.

Selain itu, pada penelitian ini media Instagram hanya dilihat sebagai konteks dalam menyeleksi kriteria responden. Oleh sebab itu, penelitian ini belum dapat melihat pengaruh dari konteks Instagram terhadap variabel ketidakpuasan bentuk tubuh dan objektifikasi diri. Penelitian sebelumnya menemukan bahwa reliabilitas dari dimensi keyakinan untuk mengontrol penampilan pada skala OBCS ini rendah (Moradi & Varnes, 2017). Pada penelitian ini, juga ditemukan hal yang sama, yaitu pada dimensi keyakinan untuk mengontrol penampilan, alat ukur memiliki reliabilitas rendah dan banyak pernyataan yang gugur. Pada penelitian selanjutnya, dapat dipertimbangkan penggunaan dimensi ini dalam mengukur objektifikasi diri.

Kedua hal ini menjadi keterbatasan dalam penelitian ini.

Hasil penelitian ini memberikan gambaran terkait hubungan variabel ketidakpuasan bentuk tubuh dengan objektifikasi diri pada remaja pengguna media sosial Instagram. Oleh karena itu, implikasi penelitian ini adalah memberikan referensi terkait dengan bidang psikologi kesehatan pada topik citra tubuh mengenai salah satu faktor yang berhubungan dengan terjadinya ketidakpuasan bentuk tubuh pada remaja. Selain itu, hasil dari penelitian ini juga dapat dijadikan pertimbangan untuk menjadi referensi bagi komunitas peduli citra tubuh, penyedia konten atau layanan kecantikan di media sosial untuk membuat program prevensi terkait dengan ketidakpuasan bentuk tubuh pada remaja perempuan dan laki-laki, terutama pada target remaja perempuan. Program dapat dilakukan dengan membagikan konten-konten yang berkaitan dengan pemaknaan dan penerimaan segala jenis bentuk tubuh yang dimiliki secara positif yang tidak selalu harus kurus atau berotot ataupun menyebarkan edukasi terkait dengan standar ideal yang digunakan untuk menilai tubuh, yaitu dengan penanaman acuan standar ideal untuk menilai tubuh dari sudut pandang individu dan memperhatikan aspek lain dari diri selain tubuh dan penampilan.

Dalam menjawab rumusan masalah dan pertanyaan-pertanyaan penelitian, hasil penelitian harus disimpulkan secara eksplisit. Penafsiran terhadap temuan dilakukan dengan menggunakan logika dan teori-teori yang ada. Temuan berupa kenyataan di lapangan diintegrasikan/dikaitkan dengan hasil-hasil penelitian sebelumnya atau dengan teori yang sudah ada dan untuk keperluan ini harus ada rujukan. Dalam memunculkan teori-teori baru, teori-teori lama bisa dikonfirmasi atau ditolak dan sebagian mungkin perlu memodifikasi teori dari teori lama.

KESIMPULAN

Penelitian ini bertujuan mengetahui hubungan antara ketidakpuasan bentuk tubuh dengan setiap dimensi objektifikasi diri pada remaja

pengguna media sosial Instagram. Hasil analisis per dimensi menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara objektifikasi diri dimensi pengawasan tubuh serta dimensi internalisasi standar budaya dan rasa malu terhadap tubuh dengan ketidakpuasan bentuk tubuh. Namun, tidak terdapat hubungan antara objektifikasi diri dimensi keyakinan untuk mengontrol penampilan dengan ketidakpuasan bentuk tubuh. Saran secara teoritis bagi peneliti selanjutnya, yaitu untuk memperdalam dalam melihat pengaruh langsung dari media sosial Instagram terhadap ketidakpuasan bentuk tubuh ataupun objektifikasi diri. Peneliti selanjutnya juga dapat mempertimbangkan penggunaan dimensi keyakinan untuk mengontrol penampilan untuk mengukur objektifikasi diri. Secara praktis, penelitian ini menemukan hubungan antara dimensi pengawasan tubuh serta internalisasi standar budaya dan rasa malu terhadap tubuh dengan ketidakpuasan bentuk tubuh pada remaja pengguna Instagram. Oleh karena itu, penyedia konten, layanan kecantikan ataupun komunitas peduli citra tubuh di media sosial dapat mempertimbangkan untuk membuat promosi ataupun kampanye sebagai program penanganan ataupun pencegahan ketidakpuasan bentuk tubuh pada remaja laki-laki dan perempuan, terutama remaja perempuan.

DAFTAR RUJUKAN

- An, X. (2017). Social Networking Site Uses, Internalization, Body Surveillance, Social Comparison and Body Dissatisfaction of Males and Females in Mainland China. *Asian Journal of Communication*, 27(6), 616–630. <https://doi.org/10.1080/01292986.2017.1365914>
- Andrew, R., Tiggemann, M., & Clark, L. (2016). Predictors and Health-related Outcomes of Positive Body Image in Adolescent Girls: A Prospective Study. *Developmental Psychology*, 52(3), 463–474. <https://doi.org/10.1037/dev0000095>
- Batubara, J. R. L. (2016). Adolescent Development (Perkembangan Remaja). *Sari Pediatri*, 12(1), 21–29. <https://doi.org/10.14238/sp12.1.2010.21-9>
- Best, S. (2018, July 23). *Around 60% of Teens Admit They Feel Pressure to Look “Perfect” on Social Media*. Mirror. <https://www.mirror.co.uk/tech/around-60-teens-feel-pressure-12965688>
- Biolcati, R., Ghigi, R., Marni, C., & Passini, S. (2017). What Can I Do with My Body? Boys and Girls Facing Body Dissatisfaction. *International Journal of Adolescence and Youth*, 22(3), 283–295. <https://doi.org/10.1080/02673843.2016.1167748>
- 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), 130–138. <https://doi.org/10.24839/1089-4136.JN15.3.130>
- Brown, Z., & Tiggemann, M. (2016). Attractive Celebrity and Peer Images on Instagram: Effect on Women’s Mood and Body Image. *Body Image*, 19, 37–43. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2016.08.007>
- Butkowski, C. P., Dixon, T. L., & Weeks, K. (2019). Body Surveillance on Instagram: Examining the Role of Selfie Feedback Investment in Young Adult Women’s Body Image Concerns. *Sex Roles*, 81(5), 385–397. <https://doi.org/10.1007/s11199-018-0993-6>
- Cassone, S., Lewis, V., & Crisp, D. A. (2016). Enhancing Positive Body Image: An Evaluation of A Cognitive Behavioral Therapy Intervention and An Exploration of the Role of Body Shame. *Eating Disorders*, 24(5), 469–474. <https://doi.org/10.1080/10640266.2016.1198202>

- Daniels, E. A., & Robnett, R. D. (2021). The STEM Pipeline: Do Media and Objectified Body Consciousness Create an Early Exit for Middle School Girls? *The Journal of Early Adolescence*, 41(7), 1099–1124. <https://doi.org/10.1177/0272431620983442>
- Fardouly, J., Willburger, B. K., & Vartanian, L. R. (2018). Instagram Use and Young Women's Body Image Concerns and Self-objectification: Testing Mediation Pathways. *New Media & Society*, 20(4), 1380–1395. <https://doi.org/10.1177/1461444817694499>
- Fauzia, T. F., & Rahmiaji, L. R. (2019). Memahami Pengalaman Body Shaming pada Remaja Perempuan. *Interaksi Online*, 7(3), 238–248. <https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/interaksi-online/article/view/24148>
- Field, A. (2009). *Discovering Statistics Using SPSS* (3rd ed.). Thousand Oaks: SAGE Publications Ltd.
- Forbes, G. B., Jobe, R. L., & Revak, J. A. (2006). Relationships between Dissatisfaction with Specific Body Characteristics and the Sociocultural Attitudes toward Appearance Questionnaire-3 and Objectified Body Consciousness Scale. *Body Image*, 3(3), 295–300. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2006.07.003>
- Gravetter, F. J., & Wallnau, L. B. (2017). *Statistics for The Behavioral Sciences* (10th ed.). Boston: Cengage Learning.
- Grogan, S. (2016). *Body Image: Understanding Body Dissatisfaction in Men, Women and Children* (3rd ed.). London: Routledge.
- Hartati, P., & Novianty, A. (2021). Ketidakpuasan Tubuh dan Internalisasi Media pada Remaja. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 9(1), 14–27. <https://doi.org/10.22219/jipt.v9i1.12444>
- Homan, K. J., & Tylka, T. L. (2014). Appearance-based Exercise Motivation Moderates the Relationship between Exercise Frequency and Positive Body Image. *Body Image*, 11(2), 101–108. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2014.01.003>
- John, D. H., & Ebbeck, V. (2008). Gender-differentiated Associations among Objectified Body Consciousness, Self-conceptions and Physical Activity. *Sex Roles*, 59(9), 623–632. <https://doi.org/10.1007/s11199-008-9473-8>
- Kashubeck-West, S., Zeilman, M., & Deitz, C. (2018). Objectification, Relationship Satisfaction, and Self-consciousness during Physical Intimacy in Bisexual women. *Sexual and Relationship Therapy*, 33(1–2), 97–112. <https://doi.org/10.1080/14681994.2017.1419569>
- Klos, L. A. (2013). Is Weighing a “Woman’s Thing?” Associations Among Gender, Gender Role Orientation, and Self-Weighing Behavior. *Sex Roles*, 69(1), 16–28. <https://doi.org/10.1007/s11199-013-0290-3>
- Knauss, C., Paxton, S. J., & Alsaker, F. D. (2008). Body Dissatisfaction in Adolescent Boys and Girls: Objectified Body Consciousness, Internalization of the Media Body Ideal and Perceived Pressure from Media. *Sex Roles*, 59(9), 633–643. <https://doi.org/10.1007/s11199-008-9474-7>

- Laliberte, M., Newton, M., McCabe, R., & Mills, J. S. (2007). Controlling Your Weight versus Controlling Your Lifestyle: How Beliefs about Weight Control Affect Risk for Disordered Eating, Dissatisfaction and Self-esteem. *Cognitive Therapy and Research*, *31*(6), 853–869. <https://doi.org/10.1007/s10608-006-9104-z>
- Lindner, D., Tantleff-Dunn, S., & Jentsch, F. (2012). Social Comparison and the ‘Circle of Objectification.’ *Sex Roles*, *67*(3), 222–235. <https://doi.org/10.1007/s11199-012-0175-x>
- McKinley, N. M., & Hyde, J. S. (1996). The Objectified Body Consciousness Scale: Development and Validation. *Psychology of Women Quarterly*, *20*(2), 181–215. <https://doi.org/10.1111/j.1471-6402.1996.tb00467.x>
- Melioli, T., Rodgers, R. F., Rodrigues, M., & Chabrol, H. (2015). The Role of Body Image in the Relationship Between Internet Use and Bulimic Symptoms: Three Theoretical Frameworks. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, *18*(11), 682–686. <https://doi.org/10.1089/cyber.2015.0154>
- Moradi, B., & Varnes, J. R. (2017). Structure of the Objectified Body Consciousness Scale: Reevaluated 20 Years later. *Sex Roles*, *77*(5), 325–337. <https://doi.org/10.1007/s11199-016-0731-x>
- Mukhlis, A. (2013). Pengaruh Pelatihan Berpikir Positif pada Ketidakpuasan terhadap Citra Tubuh (Body Image Dissatisfaction). *PSIKOISLAMKA: Jurnal Psikologi dan Psikologi Islam*, *10*(1), Article 1. <https://doi.org/10.18860/psi.v10i1.6357>
- Mustapic, J., Marcinko, D., & Vargek, P. (2015). Eating Behaviours in Adolescent Girls: The Role of Body Shame and Body Dissatisfaction. *Eating and Weight Disorders - Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*, *20*(3), 329–335. <https://doi.org/10.1007/s40519-015-0183-2>
- Mutale, G. J., Dunn, A. K., Stiller, J., & Larkin, R. (2016). Development of a Body Dissatisfaction Scale Assessment Tool. *The New School Psychology Bulletin*, *13*(2), 47–57. <http://www.nspb.net/index.php/nspb/article/view/249>
- Papalia, D. E., Feldman, R. D., & Martorell, G. (2014). *Menyelami Perkembangan Manusia* (F. W. Herarti, Trans.). Jakarta: Salemba Humanika.
- Radwan, H., Hasan, H. A., Ismat, H., Hakim, H., Khalid, H., Al-Fityani, L., Mohammed, R., & Ayman, A. (2019). Body Mass Index Perception, Body Image Dissatisfaction and Their Relations with Weight-Related Behaviors among University Students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *16*(9), 1541. <https://doi.org/10.3390/ijerph16091541>
- Rahmawatie, N. D. (2019). *Pengaruh Self Objectification dan Social Support terhadap Psychology Wellbeing pada Mahasiswa Fakultas Ekonomi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang* [Undergraduate thesis, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim, Malang, Indonesia]. <http://etheses.uin-malang.ac.id/15514/>

- Ricciardelli, L. A., McCabe, M. P., Holt, K. E., & Finemore, J. (2003). A Biopsychosocial Model for Understanding Body Image and Body Change Strategies among Children. *Journal of Applied Developmental Psychology, 24*(4), 475–495. [https://doi.org/10.1016/S0193-3973\(03\)00070-4](https://doi.org/10.1016/S0193-3973(03)00070-4)
- Rodgers, R. F., McLean, S. A., & Paxton, S. J. (2015). Longitudinal Relationships among Internalization of the Media Ideal, Peer Social Comparison, and Body Dissatisfaction: Implications for the Tripartite Influence Model. *Developmental Psychology, 51*(5), 706–713. <https://doi.org/10.1037/dev0000013>
- Sari, I. A. W. P., & Suarya, L. M. K. S. (2018). Hubungan antara Social Comparison dan Harga Diri terhadap Citra Tubuh pada Perempuan. *Jurnal Psikologi Udayana, 40*–52. <https://ojs.unud.ac.id/index.php/psikologi/article/view/40398>
- Sicilia, A., Alcaraz-Ibáñez, M., Granero-Gallegos, A., Lirola, M.-J., & Burgueño, R. (2020). Psychometric Properties of the Objectified Body Consciousness Scale (OBCS) in Spanish Preadolescents. *Sex Roles, 82*(3), 241–251. <https://doi.org/10.1007/s11199-019-01043-x>
- Slater, A., & Tiggemann, M. (2015). Media Exposure, Extracurricular Activities, and Appearance-Related Comments as Predictors of Female Adolescents' Self-Objectification. *Psychology of Women Quarterly, 39*(3), 375–389. <https://doi.org/10.1177/0361684314554606>
- Sousa, V. D., & Rojjanasrirat, W. (2011). Translation, Adaptation and Validation of Instruments or Scales for Use in Cross-cultural Health Care Research: A Clear and User-friendly Guideline. *Journal of Evaluation in Clinical Practice, 17*(2), 268–274. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2753.2010.01434.x>
- Sun, Q. (2018). Materialism, Body Surveillance, Body Shame, and Body Dissatisfaction: Testing a Mediational Model. *Frontiers in Psychology, 9*, 2088. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.02088>
- Syata, N. (2012). *Makna Cantik di Kalangan Mahasiswa dalam Perspektif Fenomenologi* [Undergraduate thesis, Universitas Hasanuddin, Makassar, Indonesia]. <http://repository.unhas.ac.id/id/eprint/7717/2/novitalist-603-1-skr0005%201-2.pdf>
- Tiggemann, M., & Slater, A. (2014). Net-Tweens: The Internet and Body Image Concerns in Preteenage Girls. *The Journal of Early Adolescence, 34*(5), 606–620. <https://doi.org/10.1177/0272431613501083>
- Wati, D. K., & Sumarmi, S. (2017). Citra Tubuh Pada Remaja Perempuan Gemuk Dan Tidak Gemuk: Studi Cross Sectional. *Amerta Nutrition, 1*(4), 398–405. <https://doi.org/10.20473/amnt.v1i4.2017.398-405>
- Widiastuti, T. (2016). Rekayasa Gambar Diri Remaja dalam Mencapai Pengakuan Sosial di Instagram. *Jurnal Ilmu Komunikasi, 14*(3), 215–224. <https://doi.org/10.31315/jik.v14i3.2134>