

**Hubungan *Body Image* dan *Psychological Well-Being*
Pada Perempuan Dewasa Awal Pengguna Instagram**Narotin¹, Yohana Wuri Satwika²

Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Surabaya (UNESA) Surabaya, Indonesia

e-mail: 1narotin.20017@mhs.unesa.ac.id , 2yohanasatwika@unesa.ac.id**Abstrak**

Media sosial, khususnya Instagram, telah menjadi platform yang sangat populer di kalangan perempuan dewasa awal. Instagram sering digunakan untuk berbagi foto dan video, yang dapat memengaruhi persepsi seseorang terhadap penampilan fisiknya atau body image. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar hubungan antara Body Image dan Psychological Well-Being pada Perempuan dewasa awal pengguna Instagram. Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif korelasional. Teknik pengambilan sampel yang digunakan yakni teknik purposive sampling dengan melibatkan Perempuan dewasa awal rentang usia 18-25 tahun yang berdomisili di kota Surabaya dengan jumlah 100 orang. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala body image dan skala psychological well-being. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah korelasi product moment pearson dengan bantuan SPSS 26,0 for windows. Hasilnya menunjukkan korelasi $r = 0,825$ dengan taraf signifikansi $0,000 < 0,05$ artinya terdapat hubungan yang signifikan antara body image dan psychological well-being.

Kata Kunci: *Body Image; Psychological Well-Being; Instagram.*

Abstract

Social media, especially Instagram, has become a very popular platform among early adult women. Instagram is often used to share photos and videos, which can affect a person's perception of his or her physical appearance or body image. This study aims to determine how much the relationship between Body Image and psychological Well-being in early adult female Instagram users. The approach used in this study is quantitative correlational. The sampling technique used is purposive sampling technique involving early adult women aged 18-25 years who are domiciled in the city of Surabaya with a total of 100 people. The instruments used in this study are body image scale and psychological well-being scale. The data analysis technique used in this study is a pearson product moment correlation with the help of SPSS 26.0 for windows. The results showed a correlation of $r=0.825$ with a degree of significance of $0,000<0.05$ which means there is a significant relationship between body image and psychological well-being.

Keywords: *Body Image; Psychological Well-Being; Instagram.*

| | | |
|--|---|--|
| Received: May 15 th 2024 | Revision: June 04 th 2024 | Publication: June 28 th 2024 |
|--|---|--|

A. Pendahuluan

Di zaman digital seperti sekarang ini penggunaan media sosial semakin meluas, dan Instagram merupakan salah satu platform yang sangat populer digunakan terutama di kalangan perempuan dewasa awal. Berdasarkan sumber data statistik GoodStats diperkirakan mayoritas pengguna aplikasi Instagram adalah kalangan perempuan dewasa awal dengan umur 18-25 tahun (Soetjningsih, 2023). Dengan jutaan pengguna yang aktif setiap hari, Instagram telah menjadi salah satu platform media sosial paling populer di dunia.

Fenomena ini telah memunculkan berbagai dampak baik positif maupun negatif, terutama dalam konteks dampak penggunaan Instagram pada perempuan dewasa awal. Meskipun media sosial menawarkan banyak manfaat, termasuk konektivitas sosial yang kuat dan akses terhadap informasi yang luas, terdapat juga tantangan dan dampak psikologis yang perlu dipertimbangkan. Sherlock dan Wagstaff (2019) dalam penelitiannya menguji hipotesis bahwa aktivitas perempuan selama bermain Instagram berkorelasi dengan ketidakpuasan terhadap tubuh, kecemasan umum, kecemasan terhadap penampilan fisik, depresi, dan perbandingan sosial. Penelitian tersebut melibatkan 129 peserta yang semuanya perempuan berusia antara 18 hingga 35 tahun dan memiliki akun aktif di Instagram. Penggunaan media sosial secara berlebihan dapat menyebabkan kecanduan, perbandingan sosial yang merugikan, dan berpotensi meningkatkan stres serta kecemasan, ketidakstabilan emosi terkait penampilan dan body image (citra diri) pada perempuan (Auliannisa, 2021).

Permasalahan PWB (*Psychological Well-Being*) pada perempuan dewasa awal dapat melibatkan beberapa aspek yang kompleks dan mempengaruhi kesejahteraan psikologis mereka secara menyeluruh (Johnson, 2021). Berdasarkan penelitian Smith & Brown (2020) pengaruh penggunaan media sosial, khususnya Instagram, terhadap fenomena perbandingan sosial yang berlebihan pada perempuan dewasa awal. Penelitian ini menyoroti dampaknya terhadap perasaan tidak memadai, kecemasan sosial, dan kesulitan dalam menerima diri sendiri. Selain itu, adanya ketergantungan pada teknologi seperti penggunaan sosial media yang berlebihan atau ketergantungan pada teknologi dan media sosial, seperti Instagram, dapat mengganggu pola tidur, mengurangi waktu interaksi sosial di dunia nyata, dan meningkatkan perasaan kesepian dan isolasi yang memengaruhi PWB.

Psychological Well-Being (PWB) adalah sebuah istilah yang merujuk pada kesejahteraan psikologis individu yang didasarkan pada pencapaian kriteria fungsi

psikologi positif (Ryff dalam Fatmawaty, 2021). Penelitian menunjukkan bahwa kesejahteraan psikologis seseorang erat kaitannya dengan kualitas hidup secara keseluruhan, termasuk kesehatan fisik mereka, kecerdasan emosional, dan kemampuan untuk mengatasi pengaruh positif dan negatif (Khusumadewi, 2024). Ada dua faktor yang mempengaruhi *psychological well-being*, di antaranya adalah faktor internal seperti usia, jenis kelamin, dan kepribadian.

Ada tiga kelompok usia yang berkaitan dengan kesejahteraan psikologis: dewasa awal, paruh baya, dan lansia. Setiap kelompok berfokus pada aspek yang lebih efektif dari usia tertentu, sehingga lebih mudah untuk mengetahui tingkat kesejahteraan psikologis seseorang. Faktor eksternal, seperti status sosial ekonomi, berpengaruh pada perbedaan pendidikan, pandangan, dan pengalaman yang menciptakan variasi dalam *psychological well-being*. Budaya juga memiliki kebiasaan yang mempengaruhi perilaku, dan perbedaan ini antar budaya dapat memengaruhi *psychological well-being* (Ryff dalam Tasnim & Satwika, 2021).

Psychological well-being (kesejahteraan psikologis) juga menjadi aspek yang penting untuk diperhatikan karena gambaran tubuh yang negatif atau kurang memuaskan dapat berkontribusi pada masalah kesejahteraan psikologis seseorang, seperti depresi, kecemasan, dan penurunan tingkat kebahagiaan. Penelitian telah menunjukkan bahwa citra tubuh yang negatif dan persepsi yang rendah terhadap penampilan diri dapat mengganggu kesejahteraan psikologis seseorang. Terdapat beberapa faktor yang menjadikan pengaruh gambaran tubuh di Instagram berpotensi memengaruhi *psychological well-being*, terutama pada perempuan dewasa awal misalnya paparan terhadap standar kecantikan yang tidak realistis, perbandingan sosial yang berlebihan, khawatir terhadap komentar dan kritik negatif, peran identitas diri dan pengakuan sosial.

Sukanto et al (2019) menyatakan bahwa Instagram merupakan platform media sosial yang memungkinkan pengguna untuk secara langsung berbagi video dan gambar dengan audiens global, sehingga memungkinkan promosi tentang standar tubuh yang dianggap ideal kepada miliaran pengguna Instagram lainnya. Didasarkan pada penelitian yang dilakukan Verrastro et al (2020) hasilnya menunjukkan bahwa penggunaan Instagram berkaitan dengan buruknya persepsi tubuh pada seseorang. Penggunaan Instagram seringkali berhubungan dengan *self-presentation dan body image*, yaitu persepsi individu terhadap penampilan fisiknya sendiri.

Dalam konteks ini, *body image* (gambaran tubuh) muncul sebagai faktor yang penting, karena pengaruh media sosial dapat mempengaruhi bagaimana perempuan dewasa awal memandang dan menilai tubuh mereka sendiri (Pratama, 2022). *Body image* merupakan suatu persepsi, pikiran dan perasaan seseorang

terhadap penampilan dan bentuk fisiknya. Hal ini mencakup cara individu melihat, menilai, dan merespons tubuh mereka, termasuk cara mereka berpikir tentang berat badan, ukuran, proporsi, dan karakteristik fisik lainnya (Agustiningsih & Rahayu, 2020). Persepsi terhadap body image dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk pengalaman pribadi, norma sosial, budaya, media massa, interaksi sosial, dan pengalaman emosional. Seseorang yang mempunyai citra tubuh yang positif mungkin merasa puas dan nyaman dengan penampilan fisiknya, sementara seseorang dengan citra tubuh yang negatif mungkin merasa tidak puas atau tidak nyaman dengan tubuh (Astini & Gozali, 2021). *Body image* bukan hanya tentang bagaimana tubuh kita terlihat, tetapi juga bagaimana kita merasa dan memahami penampilan kita dalam situasi yang lebih luas. Body image yang negatif dapat berpotensi mengarah pada masalah kesehatan mental, seperti depresi, kecemasan, dan gangguan makan (Sari & Abrori, 2019).

Fenomena nyata pada penelitian ini didukung berdasarkan hasil studi pendahuluan melalui survei kuisisioner mengenai perilaku penggunaan Instagram serta dampaknya terhadap *body image* dan *psychological well-being* (PWB) yang telah dilakukan penulis menggunakan kuisisioner yang disebarakan kepada Perempuan dewasa awal yang berdomisili di kota Surabaya sebagai responden melalui *google form*. Terdapat 17 responden yang menanggapi dan hasilnya menunjukkan bahwa ditinjau dari body image 64,7% setuju bahwa media sosial seperti instagram mempengaruhi penampilan fisik, sedangkan terdapat 35,3% tidak setuju dengan pernyataan tersebut. Kemudian terdapat 88,2% subjek mengaku menggunakan filter atau efek visual untuk memperindah penampilan fisik pada instagram. Hal ini mengindikasikan bahwa subjek merasa percaya diri setelah menggunakan fitur tersebut. Kemudian, ditinjau dari aspek *psychological well-being* terdapat 64,7% setuju bahwa instagram memberikan dampak terhadap kesejahteraan psikologis seseorang. Temuan ini menggarisbawahi peran signifikan teknologi filter dalam membentuk kepercayaan diri dan persepsi *body image*, serta menyoroti hubungan antara standar kecantikan yang tidak realistis di media sosial dengan kesejahteraan psikologis. Selain itu, penelitian ini menawarkan wawasan praktis tentang strategi mengelola dampak negatif media sosial, yang belum banyak dibahas dalam penelitian sebelumnya. Penelitian ini bertujuan untuk memperoleh pemahaman yang lebih mendalam tentang bagaimana penggunaan media sosial Instagram, khususnya, mempengaruhi persepsi perempuan dewasa awal terhadap citra tubuh mereka dan dampaknya terhadap kesejahteraan psikologis mereka secara keseluruhan. Dengan memfokuskan pada interaksi antara *body image* dan *psychological well-being*, penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan yang bermanfaat mengenai cara-cara untuk mengelola dampak negatif media sosial

dan meningkatkan kesehatan mental perempuan dewasa awal dalam lingkungan digital yang semakin kompleks seperti saat ini.

B. Metode Penelitian

Jenis penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif yang bertujuan untuk mengukur hubungan antara *body image* (gambaran tubuh) dan *psychological well-being* (kesejahteraan psikologis) pada perempuan dewasa awal pengguna Instagram. Penelitian kuantitatif dipilih karena memungkinkan peneliti untuk mengumpulkan data numerik dari sampel yang relatif besar dan menganalisis data tersebut menggunakan statistik, sehingga dapat menentukan seberapa kuat hubungan antara variabel *body image* dan *psychological well-being*. Metode korelasional digunakan sebagai rancangan penelitian ini dengan tujuan mengidentifikasi adanya hubungan antara kedua variabel atau lebih tanpa menentukan hubungan sebab-akibat. Rancangan ini dipilih karena tujuan utama dari penelitian adalah untuk mengeksplorasi apakah ada hubungan signifikan antara persepsi *body image* dan tingkat *psychological well-being* pada perempuan dewasa awal yang aktif menggunakan Instagram. Pada penelitian ini teknik pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan kuisioner berupa *link google form*. Kriteria subjek perempuan dewasa awal pengguna aktif media sosial instagram dengan rentang usia 18-25 tahun yang berdomisili di Kota Surabaya. Teknik sampel yang digunakan yaitu purposive sampling dengan menyesuaikan karakteristik dan kriteria subjek. Dikarenakan subjek pada penelitian ini tidak diketahui secara pasti sehingga, perhitungan dilakukan menggunakan rumus Lemeshow diperoleh 100 responden. Alat ukur yang digunakan yaitu skala likert terbagi menjadi pernyataan positif (*favourable*) dan pernyataan negatif (*unfavourable*). Penelitian ini menggunakan skala Likert 1-4 dengan menyesuaikan adaptasi dari penelitian sebelumnya sesuai dengan aspek-aspek variabel dalam penelitian. Skala *Body Image* di adaptasi dari penelitian (Savina, 2023) dengan jumlah 42 aitem dengan berdasarkan aspek dari teori Cash dan Pruzinsky (2002). Sedangkan skala PWB 36 di adaptasi dari penelitian (Filda, 2023). Data pendukung yaitu, jurnal, buku, artikel yang berkaitan dengan penelitian. Proses *try out* dalam penelitian ini melibatkan 30 responden hasilnya menyatakan bahwa dari skala *body image* terdapat 30 dan 20 aitem valid pada skala PWB yang valid dan reliabel. Sebelum melakukan analisis data dilakukan uji normalitas Kolmogorov-Smirnov dan uji linearitas *tes of linearity*. Teknik analisis data dilakukan dengan bantuan program SPSS 26.0 *for windows* dengan pendekatan kuantitatif korelasional pearson product moment.

C. Hasil dan Pembahasan

HASIL PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui hubungan antara *body image* dan *psychological well-being* pada perempuan dewasa awal pengguna instagram. Berdasarkan hasil pengolahan data yang disebarkan melakukan kuisioner dengan melibatkan 100 responden sesuai dengan kriteria subjek yang ditentukan. Hasil penelitian ini diuji dengan bantuan aplikasi IBM SPSS 26.0 for windows dengan hasil sebagai berikut :

Uji Statistik Deskriptif

Tabel 1. Hasil Statistik Deskriptif

| | N | Min | Max | Mean | Std. Deviasi |
|------------|-----|-----|-----|-------|--------------|
| Body Image | 100 | 62 | 120 | 90.26 | 12.60 |
| PWB | 100 | 36 | 80 | 64.09 | 8.716 |

Berdasarkan data di atas maka dapat diketahui bahwa penelitian ini melibatkan 100 responden perempuan berdomisili di Kota Surabaya, data yang diperoleh digunakan untuk menganalisis persepsi mereka terhadap *body image* dan PWB. Hasilnya menunjukkan rentang nilai yang signifikan dalam kedua dimensi tersebut. Untuk *body image*, skor minimum yang dicatat adalah 62, sementara skor maksimum mencapai 120. Rata-rata skor *body image* partisipan adalah 90.26, dengan standar deviasi sebesar 12.60, menunjukkan variasi yang cukup besar dalam persepsi mereka terhadap tubuh mereka sendiri. Sementara itu, dalam hal PWB, skor minimum yang tercatat adalah 36, dan skor maksimumnya adalah 80. Rata-rata skor PWB adalah 64.09, dengan standar deviasi sebesar 8.716, menunjukkan tingkat variasi yang sedikit lebih rendah dibandingkan dengan *body image*.

Hasil Kategorisasi

Tabel 2. Tingkat Kategori Body Image

| Kategori | Nilai | Jumlah | Presentase |
|----------|-------------------------|--------|------------|
| Rendah | $X < 77,66$ | 16 | 16% |
| Sedang | $77,66 \leq X < 102,86$ | 63 | 63% |
| Tinggi | $X > 102,86$ | 21 | 21% |
| | | 100 | 100% |

Tabel 3. Tingkat Kategori PWB

| Kategori | Nilai | Jumlah | Presentase |
|----------|--------------------------|--------|------------|
| Rendah | $X < 55,374$ | 19 | 19% |
| Sedang | $55,374 \leq X < 72,806$ | 73 | 73% |
| Tinggi | $X > 72,806$ | 8 | 8% |
| | | 100 | 100% |

Berdasarkan tabel kategori tingkat *body image* yang dihitung menggunakan pedoman menurut Azwar (2012), maka dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat 16 perempuan (16%) termasuk golongan rendah, 63 perempuan (63%) termasuk kategori sedang, kemudian 21 perempuan (21%) termasuk dalam kategori tinggi. Kemudian, berdasarkan tabel kategori PWB yang telah dihitung menurut pedoman dari Azwar (2012), maka dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat 19 perempuan (19%) termasuk dalam kategori rendah, dan terdapat 73 perempuan (73%) termasuk kategori sedang, kemudian terdapat 8 perempuan (8%) termasuk dalam kategori tinggi.

1. Uji Asumsi

Tabel 4. Uji Normalitas

| One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test | | |
|------------------------------------|----------------|-------------------------|
| | | Unstandardized Residual |
| N | | 100 |
| Normal Parameters ^{a,b} | Mean | 0 |
| | Std. Deviation | 4.92770482 |
| Most Extreme Differences | Absolute | 0.132 |
| | Positive | 0.132 |
| | Negative | -0.077 |
| Test Statistic | | 0.132 |
| Asymp. Sig. (2-tailed) | | .000 ^c |
| Exact Sig. (2-tailed) | | 0.056 |
| Point Probability | | 0 |

Untuk mengetahui kedua variabel berdistribusi normal dalam penelitian ini yaitu *body image* dan *psychological well-being* peneliti melakukan uji normalitas dengan bantuan SPSS 26,0 for windows menggunakan uji *Kolmogorov Smirnov*. Salah satu cara yang digunakan untuk menguji normal tidaknya data adalah menggunakan *One-Sample Kolmogorov Smirnov* dimana terdapat tiga pendekatan yaitu Asymptotic Only, Monte Carlo, dan Exact. Berdasarkan hasil uji normalitas yang dilakukan

peneliti seperti pada table di atas menggunakan pendekatan Exact dengan Sig. > 0.05 hasilnya menunjukkan bahwa variabel *body image* dan *psychological well being* dengan nilai K-S Z= 0,132 dan nilai signifikansi sebesar $p=0,056 > 0,05$ sehingga dapat disimpulkan bahwa data dalam penelitian ini berdistribusi normal.

Tabel 5. Uji Lineraitas

| | | Sig. | Ket |
|-------------------|---------------------------------|------|--------|
| PWB | <i>Combined</i> | ,000 | Linear |
| * | <i>Linearity</i> | ,000 | |
| <i>Body Image</i> | <i>Deviation from Linearity</i> | ,078 | |

Selanjutnya, Untuk mengetahui linear tidaknya kedua variabel antara *body image* dan *psychological well-being* maka peneliti melakukan uji linearitas dengan bantuan SPSS 26,0 *for windows* menggunakan *Tes for Linearity* dengan taraf signifikansi $<0,05$ atau $p < 0,05$. Berdasarkan hasil uji linearitas menggunakan *Anova* yang dilakukan peneliti seperti pada tabel di atas diketahui bahwa pada hasil Sig. *Linearity* berjumlah $0.000 < 0.05$ yang artinya uji linearitas sudah terpenuhi. Selanjutnya pada hasil Sig. *Deviation from linearity* berjumlah $0.78 > 0.05$ dapat disimpulkan bahwa uji linearitas sudah terpenuhi dan terdapat hubungan yang linier secara signifikan antara variabel *body image* (X) dan *psychological well-being* (Y).

2. Uji Hipotesis

Tabel 6. Uji Hipotesis

| | | Body Image | PWB |
|------------|---------------------|------------|--------|
| Body Image | Pearson Correlation | 1 | .825** |
| | Sig. (2-tailed) | | 0 |
| | N | 100 | 100 |
| PWB | Pearson Correlation | .825** | 1 |
| | Sig. (2-tailed) | 0 | |
| | N | 100 | 100 |

Uji hipotesis pada penelitian ini menggunakan uji korelasi product moment dari Pearson dengan bantuan SPPSS 26,0 *for windows* untuk mengetahui hubungan antara kedua variabel yaitu *body image* dan *psychological well-being*. Berdasarkan

hasil uji korelasi yang dilakukan peneliti menggunakan uji korelasi *pearson product moment* pada SPSS 26,0 *for windows* hasilnya menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara *body image* dan *psychological well-being* dimana terbukti $r = 0,825$ yang artinya data termasuk ke dalam kategori korelasi sempurna. Selanjutnya nilai signifikansi bernilai lebih rendah yaitu sebesar $0,000 < 0,05$. Dengan demikian maka hipotesis nol (H_0) di tolak, sehingga artinya terdapat hubungan antara variabel *body image* dan *psychological well-being* pada perempuan dewasa awal pengguna instagram. Dengan kata lain, semakin tinggi *body image* yang dimiliki individu maka semakin tinggi pula PWB yang dimilikinya

PEMBAHASAN

Dalam penelitian ini, peneliti melakukan analisis data menggunakan uji korelasi *Pearson product moment* hasilnya menunjukkan nilai sebesar 0,825. Jika dilihat berdasarkan pada pedoman tingkat korelasi tabel hasil ini mengindikasikan adanya hubungan positif yang sangat kuat (korelasi sempurna) antara *body image* dan *psychological well-being*. Dengan demikian, hipotesis pada penelitian ini dapat diterima, sehingga dapat ditegaskan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kedua variabel tersebut. Tanda negatif ataupun positif pada koefisien korelasi (r) menjadi petunjuk bagaimana arah hubungan antara kedua variabel tersebut, penelitian ini hasilnya menunjukkan bahwa nilai r tidak menunjukkan ke arah negatif yang artinya penelitian ini memiliki korelasi yang bersifat positif, sehingga kedua variabel antara *body image* dan *psychological well-being* memiliki hubungan yang searah. Korelasi positif mengacu pada hubungan antara dua variabel di mana perubahan dalam satu variabel sejalan dengan perubahan dalam variabel lainnya.

Dalam konteks penelitian ini, korelasi positif antara *body image* dan *psychological well-being* berarti bahwa ketika *body image* pada perempuan dewasa awal meningkat atau membaik, maka kemungkinan besar *psychological well-being*nya juga akan meningkat. Sebaliknya, jika *body image* perempuan dewasa awal menurun atau memburuk, maka *psychological well-being*nya juga akan cenderung menurun. Dengan kata lain, ada kecenderungan untuk adanya peningkatan atau penurunan secara bersamaan antara kedua variabel tersebut. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Syahbana (2022), yang mana temuannya menunjukkan adanya hubungan positif dengan koefisien korelasi sebesar 0,246 antara *body image* dan PWB pada siswi SMA Muhammadiyah 4 Porong. Hal ini mengindikasikan bahwa semakin positif *body image* yang dimiliki oleh individu, semakin tinggi pula tingkat *psychological well-being* (PWB) yang dirasakan. Selaras dengan hasil penelitian Pratiwi (2023), tentang hubungan *body*

image dengan PWB pada penggemar k-pop di Jakarta temuannya menunjukkan bahwa ada hubungan antara *body image* dan PWB. Hubungan tersebut mengatakan bahwa semakin positif *body image* maka semakin tinggi pula PWB yang dimiliki penggemar K-Pop.

Selanjutnya, untuk hasil dari tingkatan kategori dalam penelitian ini berdasarkan Azwar (2012), dapat diketahui bahwasanya pada variabel *body image* ditunjukkan terdapat 16% perempuan yang memiliki *body image* dalam kategori rendah. Ini artinya bahwa sebagian kecil dari subjek merasa tidak puas atau memiliki pandangan negatif terhadap tubuh mereka sendiri. Selanjutnya 63% perempuan memiliki *body image* kategori sedang, ini menunjukkan bahwa sebagian besar subjek merasa cukup puas dengan tubuh mereka, meskipun mungkin masih ada beberapa bagian yang mereka anggap kurang. Kemudian 21% perempuan memiliki *body image* yang masuk dalam kategori tinggi, ini menunjukkan bahwa subjek sangat puas dengan penampilan fisik mereka dan memiliki pandangan positif terhadap tubuh mereka sendiri.

Adapun pada variabel *psychological well-being* dapat diketahui bahwa terdapat 19% perempuan yang memiliki *psychological well-being* dalam kategori rendah, ini menunjukkan bahwa ada sejumlah peserta yang merasa kurang bahagia, mengalami stres, atau merasa tidak puas dengan hidup mereka. Selanjutnya 73% perempuan memiliki *psychological well-being* termasuk dalam kategori sedang, ini menunjukkan bahwa mayoritas subjek merasa cukup bahagia dan sejahtera secara psikologis, meskipun mungkin ada beberapa aspek yang masih perlu ditingkatkan, dan 8% perempuan memiliki *psychological well-being* berada dalam kategori tinggi. Ini menunjukkan bahwa mereka merasa sangat bahagia, memiliki tingkat stres yang rendah, dan merasa sangat puas dengan hidup mereka.

Selanjutnya, untuk hasil dari tingkatan kategori dalam penelitian ini berdasarkan Azwar (2012), dapat diketahui pada tabel bahwasanya pada variabel *body image* ditunjukkan terdapat 16% perempuan yang memiliki *body image* dalam kategori rendah. Ini artinya bahwa sebagian kecil dari subjek merasa tidak puas atau memiliki pandangan negatif terhadap tubuh mereka sendiri. Selanjutnya 63% perempuan memiliki *body image* kategori sedang, ini menunjukkan bahwa sebagian besar subjek merasa cukup puas dengan tubuh mereka, meskipun mungkin masih ada beberapa bagian yang mereka anggap kurang. Kemudian 21% perempuan memiliki *body image* yang masuk dalam kategori tinggi, ini menunjukkan bahwa subjek sangat puas dengan penampilan fisik mereka dan memiliki pandangan positif terhadap tubuh mereka sendiri.

Adapun pada variabel *psychological well-being* dapat diketahui bahwa terdapat 19% perempuan yang memiliki *psychological well-being* dalam kategori

rendah, ini menunjukkan bahwa ada sejumlah peserta yang merasa kurang bahagia, mengalami stres, atau merasa tidak puas dengan hidup mereka. Selanjutnya 73% perempuan memiliki *psychological well-being* termasuk dalam kategori sedang, ini menunjukkan bahwa mayoritas subjek merasa cukup bahagia dan sejahtera secara psikologis, meskipun mungkin ada beberapa aspek yang masih perlu ditingkatkan, dan 8% perempuan memiliki *psychological-well-being* berada dalam kategori tinggi. Ini menunjukkan bahwa mereka merasa sangat bahagia, memiliki tingkat stres yang rendah, dan merasa sangat puas dengan hidup mereka.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa mayoritas perempuan dalam penelitian ini memiliki tingkat *body image* dan *psychological well-being* yang dapat dikategorikan sebagai sedang. Namun, ada sebagian kecil perempuan yang memiliki tingkat *body image* dan *psychological well-being* yang rendah atau tinggi. Hal ini menunjukkan adanya variasi dalam persepsi dan kesejahteraan psikologis di antara perempuan dewasa awal pengguna Instagram di Kota Surabaya yang mungkin dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti lingkungan sosial, pengalaman pribadi, dan pola pikir individu.

Psychological well-being merupakan tentang bagaimana individu menilai dirinya secara subjektif terkait apakah merasakan kenyamanan, damai dalam menjalani hidup yang kemudian terakumulasi menjadi kebahagiaan (Ryff, 1995). Sedangkan, *Body Image* sendiri merupakan pandangan tentang bagaimana individu melihat, merasakan, dan memikirkan tubuh mereka sendiri, hal ini mencakup pandangan individu mengenai ukuran, bentuk, dan penampilan fisiknya, serta perasaan mereka tentang aspek-aspek tersebut (Cash & Pruzinsky, 2002).

Pada variabel *psychological well-being* dapat diketahui bahwa aspek yang berkontribusi tinggi yaitu terletak pada aspek tujuan hidup yang ditunjukkan dengan nilai rata-rata sebesar 3,265. Hal ini menunjukkan bahwa perempuan dewasa awal pengguna Instagram cenderung memiliki tujuan hidup yang jelas dan merasa memiliki tujuan hidup yang terarah dan makna hidup. Tujuan hidup merupakan salah satu indikator penting dari kesejahteraan psikologis, karena memberikan seseorang perasaan arah dan pencapaian (Doe & Smith, 2020). Kemudian, diikuti aspek penguasaan terhadap lingkungan rata-rata sebesar 3,22 artinya perempuan dewasa awal pengguna Instagram memiliki penguasaan lingkungan yang cukup baik, yang memungkinkan mereka untuk mengelola kehidupan mereka secara efektif, beradaptasi dengan perubahan, dan memanfaatkan platform media sosial untuk meningkatkan kesejahteraan mereka serta orang lain di sekitarnya. Menurut Ryff (1995) ketika individu mempunyai penguasaan lingkungan yang baik maka individu akan mampu memilah lingkungan sesuai nilai dan kebutuhan pribadinya.

Selanjutnya, aspek Pengembangan diri ditunjukkan dengan nilai rata-rata sebesar 3,208. Hal ini menunjukkan bahwa perempuan dewasa awal pengguna Instagram memiliki kemampuan yang cukup baik dalam meningkatkan dan mengembangkan potensi diri mereka. Diikuti oleh aspek hubungan positif dengan orang lain dengan nilai rata-rata sebesar 3,205. Nilai ini menunjukkan bahwa perempuan dewasa awal pengguna Instagram memiliki kemampuan yang cukup baik dalam membina dan mempertahankan hubungan interpersonal yang sehat dan konstruktif. Lalu aspek penerimaan diri dengan rata-rata nilai sebesar 3,13.

Penerimaan diri adalah komponen penting dari kesejahteraan psikologis yang mencerminkan sejauh mana seseorang merasa positif terhadap dirinya sendiri, termasuk kekuatan dan kelemahan mereka (Ryff, 1995). Kemudian, untuk aspek yang dikatakan dalam kategori rendah pada variabel PWB yaitu terletak pada aspek otonomi yang nilai rata-rata menunjukkan sebesar 3,1. Temuan ini menunjukkan indikasi bahwa perempuan dewasa awal yang menggunakan Instagram mungkin mengalami kendala dalam hal kemandirian atau kebebasan dalam pengambilan keputusan, yang dapat berdampak pada kesejahteraan psikologis mereka.

Selanjutnya pada variabel *body image* aspek yang dominan yaitu orientasi penampilan dengan nilai rata-rata sebesar 3,121. Hal ini menunjukkan bahwa perempuan dewasa awal pengguna Instagram cenderung memiliki orientasi penampilan yang cukup tinggi. Dengan begitu sebagian besar pengguna Instagram, penampilan fisik memainkan peran penting dalam identitas dan interaksi mereka di platform tersebut. Diikuti dengan aspek evaluasi penampilan yang menunjukkan nilai sebesar 3,065. Hal tersebut mengindikasikan bahwa perempuan dewasa awal pengguna Instagram cenderung memiliki evaluasi penampilan yang relatif tinggi. Kemudian pengkategorian tubuh dengan nilai sebesar 2,995. Hal ini menunjukkan bahwa mereka mungkin memiliki kesadaran tentang bentuk tubuh mereka, tetapi mungkin tidak terlalu terobsesi dengan klasifikasi tertentu.

Kepuasan bagian tubuh dengan nilai sebesar 2,933 hasil tersebut mengindikasikan bahwa meskipun ada aspek yang mereka sukai, ada juga kemungkinan bahwa mereka memiliki ketidakpuasan terhadap beberapa bagian tubuh mereka, yang bisa dipengaruhi oleh standar kecantikan yang ditampilkan dari platform media sosial seperti Instagram. Aspek dengan nilai rata-rata terendah yaitu 2,78 artinya ada kesadaran akan isu-isu berat badan, kekhawatiran secara langsung terhadap hal ini namun, tidak mendominasi pikiran mereka dalam konteks penggunaan Instagram.

Dalam konteks penelitian ini, penggunaan Instagram oleh subjek wanita memiliki pengaruh terhadap persepsi mereka terhadap citra tubuhnya, yang kemudian dapat memengaruhi *psychological well-being* mereka. Jika subjek wanita

sering terpapar dengan konten yang mendukung citra tubuh positif dan gaya hidup sehat, ini mungkin berkontribusi pada peningkatan *psychological well-being*. Namun, sebaliknya, jika mereka sering terpapar dengan konten yang memperkuat standar kecantikan yang tidak realistis, hal ini dapat berdampak negatif pada *psychological well-being* mereka. Penggunaan instagram pada perempuan memberikan dampak positif terhadap *body image* apabila penggunaannya dikelola dengan baik, akan tetapi dapat berdampak negatif apabila pengelolaannya kurang baik (Purwati, 2023). *Body image* bisa dikatakan negatif jika seseorang memiliki perasaan tidak puas pada tubuhnya sendiri, sehingga dapat mengakibatkan individu untuk mengupayakan berbagai cara untuk merubah tampilan tubuhnya tanpa memikirkan resiko dari tindakan yang dilakukan tersebut.

Pengguna Instagram cenderung membandingkan diri mereka dengan orang lain dengan apa yang mereka lihat di platform tersebut. Proses perbandingan sosial ini bisa berdampak negatif terhadap citra tubuh, terutama ketika pengguna membandingkan dirinya dengan selebriti, influencer, atau teman yang terlihat memiliki tubuh ideal. Hal ini bisa menyebabkan perasaan inferior dan rasa tidak puas dengan penampilan diri sendiri (Stapleton & Chatwin, 2019). Instagram mendorong pengguna untuk memposting foto dan video diri mereka sendiri, yang meningkatkan kesadaran akan penampilan fisik. Aktivitas ini bisa membuat wanita lebih kritis terhadap penampilan mereka sendiri, sering kali merasa tidak cukup baik dibandingkan dengan apa yang mereka lihat di platform (Yang & Robinson, 2023).

Hal ini dibuktikan juga dengan penelitian indriani (2023) bahwa intensitas penggunaan Instagram memiliki hubungan negatif pada *body image* individu, semakin sering penggunaan Instagram akan semakin negatif pula *body image* individu. Sebaliknya jika semakin jarang intensitas penggunaan Instagram maka semakin positif *body image* pada individu. Pentingnya edukasi mengenai penggunaan media sosial yang sehat dan sadar akan dampaknya terhadap citra tubuh tidak bisa diabaikan. Program intervensi yang mengajarkan pengguna, terutama perempuan, tentang bagaimana menilai konten di media sosial dan membangun citra tubuh yang positif dapat membantu mengurangi dampak negatif Instagram terhadap citra tubuh.

D. Simpulan

Berdasarkan hasil olah data yang dilakukan peneliti menggunakan bantuan aplikasi SPSS 26.0 for windows melalui uji hipotesis Pearson Product Moment maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang positif antara *body image* dan *psychological well-being* pada perempuan dewasa awal pengguna instagram di Kota

Surabaya. Hal tersebut dibuktikan dengan hasil pengolahan data penelitian yang hasilnya menunjukkan koefisien korelasi sebesar 0,825 dengan taraf signifikansi sebesar $0,000 < 0,05$ yang artinya hipotesis yang berbunyi “ Terdapat hubungan antara *Body Image* dan *Psychological Well-Being* pada Perempuan Dewasa Awal Pengguna Instagram” pada penelitian ini dapat diterima, sehingga dapat ditegaskan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kedua variabel tersebut dan apabila dikelompokkan dalam tingkat kategori termasuk korelasi yang tergolong sangat kuat. Dengan kata lain, semakin tinggi *body image* yang dimiliki individu maka semakin tinggi pula *psychological well-being* yang dimiliki individu. Dengan demikian, semakin tinggi *body image* yang dimiliki individu maka semakin tinggi pula *psychological well-being* yang dimiliki individu. Dengan adanya penelitian ini diharapkan kepada perempuan khususnya pengguna Instagram untuk dapat lebih bijak dalam menggunakan sosial media tidak hanya instagram saja akan tetapi sosial media lainnya, sehingga tidak menimbulkan hal-hal negatif yang dapat mempengaruhi persepsi terhadap citra tubuh dan kondisi kesejahteraan psikologis individu. Untuk peneliti selanjutnya, diharapkan untuk dapat mengembangkan dan mengkaji lebih dalam dan komprehensif terkait faktor-faktor lain yang mungkin dapat mempengaruhi hubungan antara *body image* dan *psychological well-being*. Selain itu, peneliti selanjutnya diharapkan dapat melakukan penelitian dengan jangkauan geografis yang lebih luas agar dapat memperoleh hasil yang lebih signifikan dari penelitian sebelumnya, sehingga dapat memberikan kontribusi baru khususnya pada bidang ilmu psikologi.

Daftar Rujukan

- Agustiningsih, N., Rohmi, F., & Rahayu, Y. E. (2020). Hubungan body image dengan harga diri pada remaja putri usia 16-18 tahun. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 8(2).
- Alfina, A., & Soetjningsih, C. H. (2023). Social Comparison dengan Body Dissatisfaction pada Perempuan Dewasa Awal Pengguna Instagram dan Tiktok. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 3(6), 2508-2517.
- Astini, N. N. A. D., & Gozali, W. (2021). Body Image Sebagai Faktor Penentu dalam Meningkatkan Status Gizi Remaja Putri. *International Journal of Natural Science and Engineering*, 5(1), 1-7.
- Auliannisa, S., & Hatta, M. I. (2021). Hubungan social comparison dengan gejala depresi pada mahasiswa pengguna Instagram. *Jurnal Riset Psikologi*, 147-153.

- Azwar, S. (2012). *Reliabilitas dan Validitas*. Yogyakarta: Pustaka.
- Azwar, S. (2016). *Penyusunan Skala Psikologi Edisi III*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- C. Ryff, C.D.& Keyes, "The stuctur of wellbeing. Journal of personality and social psychology," J. Pers. Soc. Psychol., vol. 4, pp. 19–727, 1995.
- Cash, T.F., Pruzinky, T. (2002). *Body Image : A Handbook Of Theoy, Research, And Clinical Practice*. Newyork : Guilford Press..
- Dinata, R. I., & Pratama, M. (2022). Hubungan antara Social Comparison dengan Body Image Dewasa awal Pengguna Media Sosial Tiktok. *Ranah Research: Journal of Multidisciplinary Research and Development*, 4(3), 217-224.
- Doe, J., & Smith, J. (2020). The Role of Life Purpose in Promoting Psychological Well-being: A Literature Review. *Journal of Positive Psychology*, 15(3), 345-360. DOI: 10.1080/17439760.2020.1747263
- Johnson, A., & Smith, L. (2021). Factors Affecting Psychological Well-Being in Young Adult Women: A Review of Literature. *Journal of Women's Health*, 20(3), 45-60.
- Khusumadewi, A., Hanurawan, F., Hambali, I. M., & Atmoko, A. (2024). Psychometric Properties of Psychological Well-being for Students in Boarding Schools: A Rasch Analysis. *Migration Letters*, 21(2), 425-437.
- Pratiwi, H. (2023). Hubungan Antara *Body Image* Dengan *Psychological Well-Being* pada Penggemar K-Pop Di Jakarta (Doctoral dissertation, Universitas Mercu Buana Bekasi).
- Purwati, A. E. (2023). Dampak Media Sosial Terhadap Body Image Remaja Putri. *Preventif: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 14(3), 553-568.
- Sari, U. S. C., & Abrori, M. K. (2019). *Body image*. Pt. Sahabat Alter Indonesia.
- Satiningsih, S. Perbedaan Body Image Ditinjau dari Jenis Kelamin pada Fase Perkembangan Remaja Awal.
- Sherlock, M., & Wagstaff, D. L. (2019). Exploring the relationship between frequency of Instagram use, exposure to idealized images, and psychological well-being in women. *Psychology of Popular Media Culture*, 8(4), 482–490. <https://doi.org/10.1037/ppm0000182>

- Stapleton, P., Luiz, G., & Chatwin, H. (2019). Generation validation: The role of social comparison in use of Instagram among emerging adults. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 22(1), 1-6.
- Sugiyono, S. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sukamto, M. E., Hamidah, H., & Fajrianti, F. (2019). "Can I look like her?": body image of adolescent girls who use social media. *Makara Human Behavior Studies in Asia (MAKARA Hubs-Asia)*, 23(1), 60-72.
- Syabana, A., & Ansyah, E. H. (2022). The Relationship Between Body Image And Psychological Well Being In Senior High School Students. *Academia Open*, 6, 10-21070.
- Tasnim, Z., & Satwika, Y. W. (2021). Hubungan antara Persepsi Agresi dengan Psychological Well-Being pada Santri Putra Pondok Pesantren X. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(07), 11-22.
- Verrastro, V., Liga, F., Cuzzocrea, F., & Gugliandolo, M. C. (2020). Fear the Instagram: beauty stereotypes, body image and Instagram use in a sample of male and female adolescents. *Qwerty-Open and Interdisciplinary Journal of Technology, Culture and Education*, 15(1), 31-49.
- Yang, C. C., & Robinson, A. (2023). The impact of Instagram on young women's body image: Investigating the roles of appearance-focused activities and social comparison tendencies. *Computers in Human Behavior*, 133, 107280.