

**HUBUNGAN ANTARA HARGA DIRI DENGAN KETIDAKPUASAN
TUBUH PADA PEREMPUAN DEWASA AWAL
PENGGUNA MEDIA SOSIAL**

SKRIPSI

Untuk memenuhi Sebagian persyaratan
memperoleh derajat Sarjana Psikologi



Disusun oleh:

Nabiilah Afriliany Riyanto

(30702100138)

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG
SEMARANG
2025**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

HUBUNGAN ANTARA HARGA DIRI DENGAN KETIDAKPUASAN TUBUH PADA PEREMPUAN DEWASA AWAL PENGGUNA MEDIA SOSIAL

Dipersiapkan dan disusun oleh:

Nabiilah Afriliany Riyanto
30702100138

Telah disetujui untuk diuji dan dipertahankan di depan Dewan Penguji guna memenuhi sebagian persyaratan untuk mencapai gelar Sarjana Psikologi

Pembimbing,

Tanggal

Anisa Fitriani, S.Psi., M.Psi., Psikolog

29 Juli 2025

Semarang, 29 Juli 2025

Mengetahui,

Dekan Fakultas Psikologi

Universitas Islam Sultan Agung

Dr. Joko Kuncoro, S.Psi., M.Si
NIK.210799001

LEMBAR PENGESAHAN

**HUBUNGAN ANTARA HARGA DIRI DENGAN
KETIDAKPUASAN TUBUH PADA PEREMPUAN DEWASA
AWAL PENGGUNA MEDIA SOSIAL**

Dipersiapkan dan disusun oleh :
NABIILAH AFRILIANY RIYANTO
30702100138

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji
pada 7 Agustus 2025

Dewan Penguji

1. Dra. Rohmatun, M.Si., Psikolog
2. Abdurrohman, S.Psi., M.Si.
3. Anisa Fitriani, S.Psi., M.Psi., Psikolog

Tanda Tangan



Skripsi ini diterima sebagai salah satu persyaratan
untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi

Semarang, 7 Agustus 2025

Mengetahui,
Dekan Fakultas Psikologi UNISSULA



Dr. Joko Kuncoro, S.Psi., M.Si
NIDN. 210799001

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini, Saya Nabiilah Afriliany Riyanto dengan penuh kejujuran dan tanggung jawab menyatakan bahwa:

1. Skripsi ini adalah karya sendiri dan belum pernah diajukan untuk memperoleh derajat kesarjanaan di suatu perguruan tinggi manapun.
2. Sepanjang pengetahuan saya, skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis/diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar Pustaka.
3. Jika terdapat hal-hal yang tidak sesuai dengan isi pernyataan ini, maka saya bersedia derajat kesarjanaan saya dicabut.



MOTTO

“Maka sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan, sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan”

(QS. Al-Insyirah: 5-6)

“Sungguh, kami telah menciptakan manusia dalam bentuk yang sebaik-baiknya.”

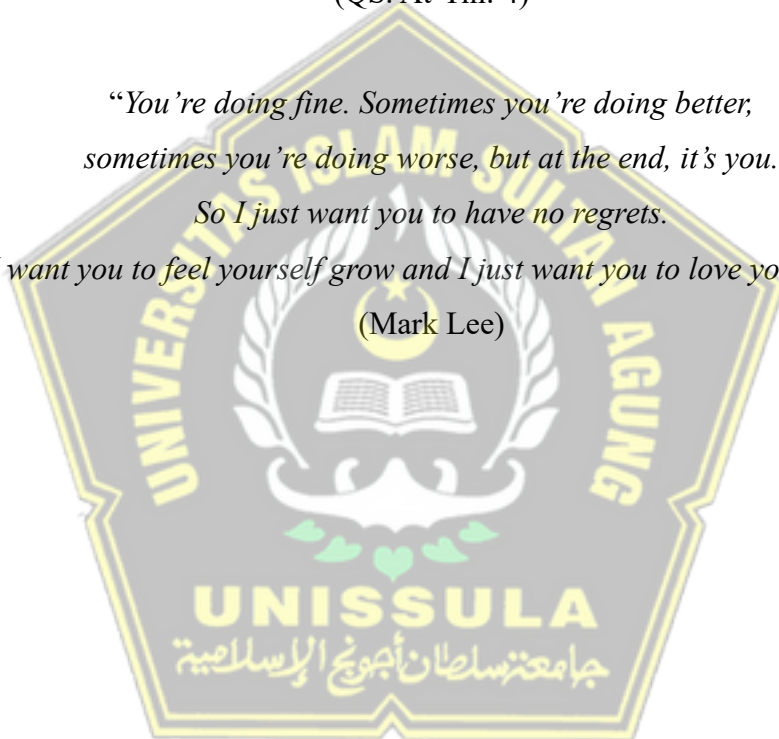
(QS. At-Tin: 4)

*“You’re doing fine. Sometimes you’re doing better,
sometimes you’re doing worse, but at the end, it’s you.*

So I just want you to have no regrets.

I want you to feel yourself grow and I just want you to love yourself.”

(Mark Lee)



PERSEMBAHAN

Alhamdulillah Rabbil 'Alamin

Penulis dapat menyelesaikan penelitian ini atas izin dan rahmat Allah SWT yang diberikan melalui segala kesempatan dan kemudahan, serta dukungan dari orang-orang terdekat yang membantu dalam menyelesaikan penelitian.

Penulis mempersembahkan skripsi ini kepada:

1. Orang tua penulis yaitu, Mama Asriany dan Papa Sugeng Riyanto yang senantiasa mendoakan dan memberikan dukungan hingga penulis memperoleh gelar Sarjana Psikologi. Selain itu, kakak dan adik yang selalu menghibur dan menciptakan suasana hati yang positif untuk penulis.
2. Dosen pembimbing yaitu, Ibu Anisa Fitriani, S.Psi., M.Psi., Psikolog yang telah memberikan bimbingan, arahan, waktu, serta pikiran dalam menyelesaikan skripsi ditengah kesibukan beliau hingga skripsi ini dapat terselesaikan.
3. Almamater tercinta, yaitu Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang yang mewadahi dalam menimba ilmu dan pengalaman yang berharga selama menempuh pendidikan.
4. Seluruh sahabat dan teman terdekat yang juga ikut mendoakan, menyemangati, dan mau berjuang bersama hingga tahap akhir penyelesaian skripsi.

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT yang telah memberikan rahmat, nikmat dan hidayah-Nya kepada penulis. Atas izin Allah SWT, penulis berhasil menyelesaikan skripsi yang berjudul “Hubungan antara Harga Diri dengan Ketidakpuasan Tubuh pada Perempuan Dewasa Awal Pengguna Media Sosial” untuk memenuhi syarat dalam memperoleh gelar Sarjana Psikologi di Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini tidak dapat terselesaikan tanpa adanya bantuan dan dukungan dari berbagai pihak-pihak yang berpengaruh. Maka, penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Bapak Dr. Joko Kuncoro, S.Psi., M.Si selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang yang telah membantu dalam proses akademik dan penelitian.
2. Ibu Anisa Fitriani, S.Psi., M.Psi., Psikolog selaku dosen pembimbing skripsi yang telah meluangkan waktu untuk membimbing, mengajarkan, menasehati, mengarahkan, dan memotivasi selama proses menyelesaikan skripsi.
3. Ibu Diany Ufieta Syafitri, S.Psi., M.Psi., Psikolog dan Ibu Luh Putu Shanti Kusumaningsih, S.Psi., M.Psi selaku dosen wali yang telah mengarahkan dan membimbing dalam akademik selama penulis menjalani pendidikan.
4. Kepada seluruh mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas “X” angkatan 2023-2024 yang bersedia meluangkan waktu dan membantu penulis dalam menyelesaikan penelitian.
5. Seluruh Bapak dan Ibu dosen Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang yang telah memberikan ilmu dan pengalaman sehingga penulis mendapatkan berbagai pengetahuan bermanfaat selama menempuh pendidikan.
6. Seluruh Bapak dan Ibu karyawan Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang yang telah membantu dalam bidang administrasi yang dibutuhkan penulis.
7. Dekan dan karyawan Fakultas Psikologi Universitas “X” yang mengizinkan dan membantu penulis untuk dapat melangsungkan penelitian dengan lancar.

8. Paling berjasa dan teristimewa, untuk kedua orang tua ku, Mama Asriany dan Papa Sugeng Riyanto yang telah membesarkan dan selalu mencintai, menyayangi, mendidik, mendukung, serta selalu mendoakan dalam setiap perjalanan penulis. Terima kasih telah mengorbankan segalanya untuk kepentingan penulis, baik dari segi fisik maupun materi.
9. Untuk kedua saudaraku, Kakak Wildan dan Adik Faiq yang telah memberikan tempat dan selalu ada disaat dibutuhkan, segala dukungan dan bentuk perhatian yang mungkin penulis tidak sadari kehadirannya.
10. Sahabat terdekat, Deffi dan Lala yang telah mewarnai perjalanan penulis menjadi mahasiswa hingga menyusun tugas akhir hingga selesai.
11. Teman-teman terdekat, Zahira, Shabrina, Yuni, Zulfani, Novi, Devinda, dan Sella yang menjadi tempat penulis untuk melepas penat dan mencari hiburan untuk dapat meningkatkan semangat penulis dalam melanjutkan penelitian.
12. Teruntuk teman-teman bimbingan Bu Anisa terima kasih atas dukungan, bantuan, dan mau saling bertukar pikiran dalam penyusunan skripsi hingga dapat terselesaikan dengan baik.
13. Seluruh teman-teman Psikologi Kelas C yang telah memberikan kenangan manis semasa perkuliahan.
14. Tidak lupa dan tidak kalah pentingnya untuk berterima kasih pada diri sendiri, karena telah berusaha maksimal dan mampu melewati kesulitan dalam menyelesaikan perkuliahan maupun penyusunan skripsi. Terima kasih juga telah berjuang, bertahan dan memperjuangkan usaha yang terbaik.

Semarang, 14 Mei 2025
Penulis,

Nabiilah Afriliany Riyanto

DAFTAR ISI

PERSETUJUAN PEMBIMBING	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
PERNYATAAN	iv
MOTTO	v
PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
ABSTRAK	xv
ABSTRACT.....	xvi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	6
C. Tujuan Penelitian	6
D. Manfaat Penelitian	7
BAB II LANDASAN TEORI	8
A. Ketidakpuasan Tubuh	8
1. Pengertian Ketidakpuasan Tubuh	8
2. Faktor-Faktor yang Memengaruhi Ketidakpuasan Tubuh	9
3. Aspek-Aspek Ketidakpuasan Tubuh.....	11
B. Harga Diri	14
1. Pengertian Harga Diri	14

2. Aspek-Aspek Harga Diri.....	15
C. Hubungan antara Harga Diri dan Ketidakpuasan Tubuh.....	17
D. Hipotesis	18
BAB III METODE PENELITIAN	19
A. Identifikasi Variabel Penelitian.....	19
B. Definisi Operasional	19
1. Ketidakpuasan Tubuh.....	19
2. Harga Diri	19
C. Populasi, Sampel dan Teknik Pengambilan Sampel.....	20
1. Populasi.....	20
2. Sampel.....	20
3. Teknik Pengambilan Sampel.....	21
D. Metode Pengumpulan Data	21
1. Skala Ketidakpuasan Tubuh.....	21
2. Skala Harga Diri	22
3. Uji Validitas	23
4. Daya Beda Aitem	23
5. Uji Reliabilitas	23
E. Teknik Analisis Data.....	24
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	25
A. Orientasi Kacah dan Pelaksanaan Penelitian.....	25
1. Orientasi Kacah Penelitian.....	25
2. Persiapan Penelitian	26
B. Pelaksanaan Penelitian.....	31
C. Analisis Data dan Hasil Penelitian	31

1. Uji Asumsi	31
2. Uji Hipotesis	32
D. Deskripsi Hasil Penelitian.....	32
1. Deskripsi Data Skor Ketidakpuasan Tubuh	33
2. Deskripsi Data Skor Harga Diri	34
F. Pembahasan	35
G. Kelemahan Penelitian	37
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	38
A. Kesimpulan.....	38
B. Saran	38
DAFTAR PUSTAKA	39
LAMPIRAN	45



DAFTAR TABEL

Tabel 1. Rincian Jumlah Mahasiswa Perempuan Fakultas Psikologi Universitas “X”	20
Tabel 2. <i>Blueprint</i> Skala Ketidakpuasan Tubuh	22
Tabel 3. <i>Blueprint</i> Skala Harga Diri	22
Tabel 4. Sebaran Aitem Skala Ketidakpuasan Tubuh	27
Tabel 5. Sebaran Aitem Skala Harga Diri	27
Tabel 6. Sebaran Daya Beda Aitem Skala Ketidakpuasan Tubuh	29
Tabel 7. Sebaran Daya Beda Aitem Skala Harga Diri	29
Tabel 8. Penomoran Ulang Skala Ketidakpuasan Tubuh	30
Tabel 9. Penomoran Ulang Skala Harga Diri	30
Tabel 10. Demografi Subjek Penelitian	31
Tabel 11. Hasil Uji Normalitas Residual	31
Tabel 12. Norma Kategorisasi Skor	33
Tabel 13. Deskripsi Skor Ketidakpuasan Tubuh	33
Tabel 14. Kategorisasi Skor Subjek Ketidakpuasan Tubuh	33
Tabel 15. Deskripsi Skor Harga Diri	34
Tabel 16. Kategorisasi Skor Subjek Skala Harga Diri	34

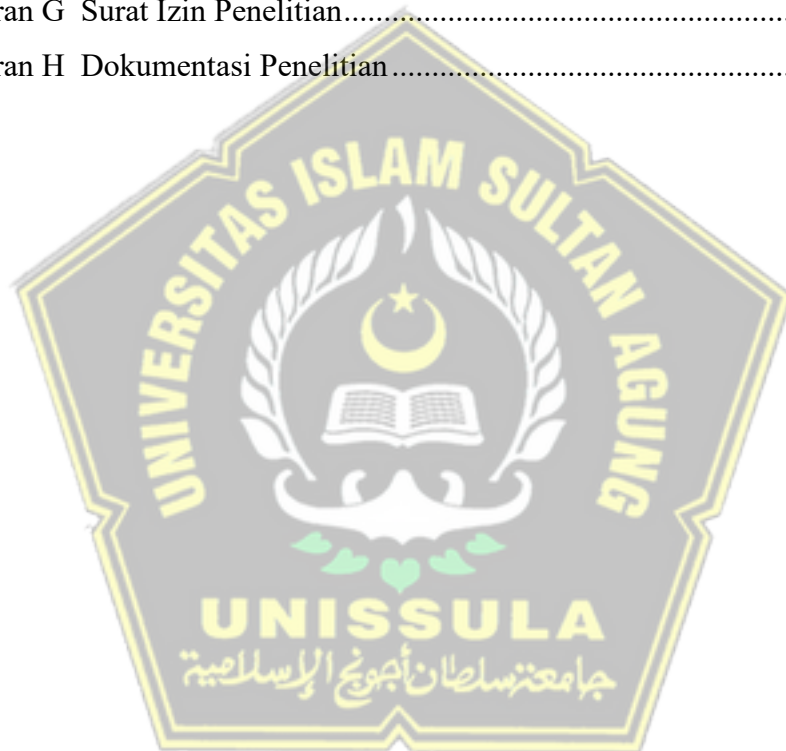
DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Rentang Skor Skala Ketidakpuasan Tubuh	34
Gambar 2. Rentang Skor Skala Harga Diri	35



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran A Skala Uji Coba	45
Lampiran B Tabulasi Data Skala Uji Coba	53
Lampiran C Uji Daya Beda Aitem dan Estimasi Reliabilitas	74
Lampiran D Skala Penelitian	79
Lampiran E Tabulasi Data Skala Penelitian	86
Lampiran F Analisis Data.....	107
Lampiran G Surat Izin Penelitian.....	109
Lampiran H Dokumentasi Penelitian.....	112



HUBUNGAN ANTARA HARGA DIRI DENGAN KETIDAKPUASAN TUBUH PADA PEREMPUAN DEWASA AWAL PENGGUNA MEDIA SOSIAL

Nabiilah Afriliany Riyanto
Fakultas Psikologi
Univeristas Islam Sultan Agung Semarang
Email: nabiilahafriany@std.unissula.ac.id

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada hubungan antara harga diri dengan ketidakpuasan tubuh pada perempuan dewasa awal pengguna media sosial. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa perempuan angkatan 2021 hingga 2024 Fakultas Psikologi Universitas “X” dengan jumlah 538 mahasiswa. Sampel dalam penelitian berjumlah 144 mahasiswa dan memiliki 101 responden. Metode pengambilan sampel yang digunakan adalah *cluster random sampling*. Terdapat dua skala yang digunakan sebagai alat ukur, yaitu skala ketidakpuasan tubuh berjumlah 29 aitem dengan koefisien reliabilitas 0,882 dan skala harga diri berjumlah 33 aitem dengan koefisien reliabilitas 0,905. Analisis data menggunakan *product moment pearson*. Hasil penelitian ini menunjukkan nilai $r_{xy} = -0,625$ dengan nilai signifikansi 0,000 ($p < 0,05$) yang artinya terdapat hubungan negatif yang signifikan antara harga diri dengan ketidakpuasan tubuh pada perempuan dewasa awal pengguna media sosial. Maka, hipotesis penelitian diterima.

Kata kunci: harga diri, ketidakpuasan tubuh

**THE RELATIONSHIP BETWEEN SELF-ESTEEM AND BODY
DISSATISFACTION IN EARLY ADULT FEMALE
SOCIAL MEDIA USERS**

Nabiilah Afriliary Riyanto
Faculty of Psychology
Univeristas Islam Sultan Agung Semarang
Email: nabiilahafriquiry@std.unissula.ac.id

ABSTRACT

This study aims to determine whether there is a relationship between self-esteem with body dissatisfaction in early adult female social media users. The population in this study were female students from 2021 to 2024 at the Faculty of Psychology, “X” University with a total of 538 students. The sample in the study was 144 students and had 101 respondents. The sampling method uses cluster random sampling. There are two scales used as measuring instruments, the body dissatisfaction scale consisting of 29 items with a reliability coefficient of 0.894 and the self-esteem scale consisting of 33 items with a reliability coefficient of 0.907. Data analysis using Pearson product moment. The results of this study show a value of $r_{xy} = -0.625$ with a significance value of 0.000 ($p < 0.05$) which means that there is a significant negative relationship between self-esteem and body dissatisfaction in early adult female social media users. Thus, the research hypothesis is accepted.

Keywords: self-esteem, body dissatisfaction

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Fase dewasa awal merupakan masa peralihan dari usia remaja menuju usia dewasa. Masa ini berlangsung pada usia 18 hingga 25 tahun (Santrock, 2011). Pendapat lain, masa dewasa awal dimulai pada rentang usia 18 hingga 40 tahun (Hurlock, 2011). Peralihan yang terjadi pada masa dewasa awal adalah segi kemandirian ekonomi, kebebasan untuk mengekspresikan diri, dan kesiapan untuk menghadapi masa yang akan datang. Kemudian, pada usia dewasa awal untuk perempuan mengalami puncak dari perubahan fisik yang dialami (Putri, 2019).

Seseorang yang mempunyai keterikatan positif akan memiliki penerimaan diri, harga diri, dan kemajuan diri yang saling terhubung dengan baik. Selain itu, juga mampu mengontrol emosi, optimis, dan tangguh. Ketika sedang berhadapan dengan kesulitan, maka dapat menggambarkan situasi yang tercipta dengan rasa aman, menyadari apa yang terjadi, dan mampu menggunakan solusi yang efektif dalam menyelesaikan masalah (Santrock, 2011).

Masalah yang muncul pada masa dewasa awal adalah masalah dari dalam diri (*personal hazard*), bentuk tubuh (*physical hazard*), dan hubungan sosial masyarakat (*social hazard*) (Jannah dkk, 2021). Masalah bentuk tubuh yang dimaksud adalah perubahan fisik yang terjadi dengan cepat sehingga memunculkan reaksi seseorang menjadi lebih memerhatikan perubahan bentuk tubuh dan membentuk standar tubuh yang ideal (Resky dkk, 2021). Ketika seseorang mulai merasa tidak dapat memenuhi standar tersebut, maka akan menimbulkan penilaian negatif terhadap tubuh individu. Hal ini disebut dengan ketidakpuasan tubuh (Putri dan Aprianty, 2023).

Ketidakpuasan tubuh adalah ketidakpuasan terhadap tubuh yang mengarah pada penilaian negatif terhadap ukuran, bentuk, otot, dan berat badan. Hal tersebut berkaitan dengan munculnya perbedaan pendapat, pikiran, dan emosi seseorang pada tubuhnya yang dibandingkan dengan bentuk tubuh ideal (Putri dan Subroto, 2023). Pendapat lain menjelaskan bahwa ketidakpuasan tubuh

merupakan perbedaan penilaian seseorang tentang ukuran tubuh individu sebenarnya dengan ukuran tubuh ideal. Dengan begitu, muncul perasaan tidak puas pada tubuh karena membandingkan diri dengan bentuk tubuh lain yang menurutnya ideal (Khoiriyah dan Rosdiana, 2019).

Berdasarkan data yang didapatkan melalui penelitian oleh Meiliana, dkk (2018) terkait ketidakpuasan tubuh, menunjukkan bahwa terdapat 76,56% laki-laki dan 82,87% perempuan usia dewasa awal di salah satu universitas di Semarang merasa tidak puas dengan tubuh yang dimiliki. Hasil penelitian tersebut juga menunjukkan bahwa perempuan lebih banyak cenderung mengalami ketidakpuasan tubuh. Yuanita dan Sukamto (2013) juga melakukan penelitian yang sama pada perempuan anggota *fitness centre* dengan rentang usia 16-60 tahun, menunjukkan hasil bahwa sebanyak 74% subjek usia remaja termasuk dalam kategori ketidakpuasan tubuh yang tinggi dan sebanyak 52% dalam kategori tinggi dan 34% dalam kategori sedang pada usia dewasa awal dari total keseluruhan 150 subjek.

Tingginya ketidakpuasan tubuh seseorang dapat memberikan dampak bagi yang mengalami, yaitu dapat mengakibatkan rendahnya *psychological well-being*, muncul gejala depresi, dan mengganggu hubungan interpersonal. Selain itu juga menyebabkan seseorang mengalami kecemasan terhadap tubuh dan yang terparah adalah penggunaan obat-obat terlarang, serta gangguan kesehatan (Andini, 2020). Ketidakpuasan tubuh yang tinggi juga memberikan dampak pada menurunnya harga diri seseorang serta gangguan makan, seperti anoreksia, bulimia, dan lain-lain (Kartikasari, 2013). Tidak hanya itu, dampak lainnya adalah individu akan terobsesi untuk menjadi cantik yang dapat menyebabkan masalah serius pada kesehatan fisik, melakukan diet yang dapat menyiksa diri, dan terus menerus tidak puas dengan bentuk tubuh yang dimiliki (Ramadhani dkk, 2024).

Rasa ketidakpuasan pada tubuh tersebut muncul karena salah satu sebab yaitu penggunaan media sosial yang memungkinkan individu membandingkan dirinya dengan orang lain dari segi fisik (Candra dkk, 2023). Lingkungan dan media sosial mampu memberikan pengaruh yang besar terhadap bagaimana cara

seseorang menginterpretasikan dirinya dari segi fisik. Banyak pengguna media sosial adalah perempuan yang gemar melihat unggahan pengguna lain berupa foto maupun video. Hal tersebut dapat memicu seseorang menilai dirinya dan membandingkan dengan kriteria yang dilihat di media sosial (Putri dan Harsono, 2024).

Media sosial merupakan wadah bagi semua orang untuk membagikan peristiwa berharga dalam bentuk foto dan video yang dapat dilihat oleh banyak orang (Maimunah dan Satwika, 2021). Berdasarkan Data Reportal (2023) penggunaan media sosial di Indonesia mencapai 167 juta pengguna dan pengguna paling banyak berada pada usia lebih dari 18 tahun dengan total 153 juta pengguna.

Penelitian terdahulu oleh Tumakaka, dkk (2022) kepada perempuan pengguna instagram yang berusia 18-24 tahun terkait ketidakpuasan tubuh, mengungkapkan bahwa subjek dalam penelitian mengalami ketidakpuasan pada bentuk tubuh saat menemui postingan di instagram yang memperlihatkan bentuk tubuh ideal. Hal tersebut ditunjukkan dari penilaian diri pada subjek yang negatif, jarang terlibat dalam kegiatan sosial, dan subjek cenderung menutupi bentuk tubuh yang sebenarnya.

Penelitian lain menyebutkan bahwa ketidakpuasan bentuk tubuh juga dirasakan oleh remaja perempuan penggemar K-Pop dengan kategori tinggi. Hasil yang diperoleh sesuai dengan subjek yang mempunyai perasaan negatif pada bentuk tubuhnya dan sering membayangkan tubuh yang ideal hingga berusaha untuk melakukan diet untuk memenuhi kriteria tubuh ideal yang diinginkan (Santika dan Bawono, 2022).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Resky, dkk (2021) pada 100 mahasiswa di Makassar yang terdiri dari 50 perempuan dan 50 laki-laki menunjukkan bahwa 67 orang merasa tidak puas, tidak menarik, dan tidak menerima bentuk tubuhnya, serta kerap merasa khawatir dengan penampilan. Kemudian, masalah ketidakpuasan pada bentuk tubuh ini lebih banyak muncul dan dialami oleh mahasiswa perempuan.

Untuk membuktikan adanya permasalahan pada ketidakpuasan tubuh, peneliti melakukan wawancara pada tiga subjek berjenis kelamin perempuan yang berbeda. Wawancara pertama dilakukan dengan subjek berinisial N berusia 23 tahun:

“Pernah gak puas sama tubuh, karena tidak bisa berpakaian bagus. Kalau liat body cewek lain juga pengen punya pinggang langsing dan gak buncit. Aku sering dibilang gemuk dan sebenarnya sakit hati kalo dibilang gitu. Ibu, rekan kerja, temen, atau mantanku yang suka bilang kalo aku itu gendut sama hitam. Rasanya kayak aku gak cocok buat dicintai oraang lain. Aku juga suka ngerasa kurang bagus atau aneh tiap kali mau pake baju tertentu., jadi menghindari pakaian oversize supaya gak kelihatan gendut.”

Wawancara kedua dilakukan dengan subjek berinisial S berusia 21 tahun:

“Aku itu sering ngebandingin fisikkku sama orang lain, keluar rumah juga jadi gak pede. Banyak yang bilang kalo aku itu gendut, tapi menurutku badanku itu kecil, tapi payudara besar, jadi mungkin kelihatan gendut. Jadinya biar gak kelihatan, aku menghindari pakai pakaian yang ketat. Terus aku juga pengen punya badan kayak Jennie Blackpink yang berisi tapi gak berlebihan gitu. Jadi pipinya chubby, tapi badannya tetep bagus.”

Kemudian, wawancara ketiga dilakukan dengan subjek berinisial Z berusia 21 tahun:

“Suka gak puas sama tubuh sendiri, karena merasa insecure lihat tubuh perempuan lain yang menurut saya ideal. Jadinya insecure karena saya merasa diri saya gendut dan pendek, sehingga ketika memakai baju terlihat kurang. Gak suka juga sama paha saya karena besar, sehingga tidak merasa cocok ketika memakai celana. Saya juga kurang puas sama tinggi dan berat badan yang saya punya, karena menurut saya standar perempuan cantik itu yang kulitnya putih, tinggi, dan kurus. Orang-orang juga sering bilang saya terlalu gendut atau terlalu pendek, itu yang bikin saya suka minder sama perempuan lain yang badannya bagus-bagus.”

Berdasarkan keterangan dari ketiga subjek menunjukkan bahwa subjek memiliki permasalahan dengan bentuk tubuh yang dimiliki hingga merasa tidak puas. Permasalahan yang dialami, diduga karena menetapkan standar kecantikan yang tinggi, perhatian yang berlebih terhadap penampilan, dan rasa tidak puas dengan bentuk tubuh yang dimiliki. Sehingga memunculkan perasaan *insecure* dan cenderung membandingkan diri sendiri dengan orang lain.

Penampilan bagi perempuan merupakan suatu hal yang penting agar dapat terlihat menarik perhatian atau tampil dengan penampilan yang sempurna (Hasmalawati, 2017). Ketidaksesuaian standar kecantikan dan bentuk tubuh yang dimiliki membuat banyak perempuan mengalami ketidakpuasan tubuh. Oleh sebab itu, sering merasa tidak puas karena terbiasa membandingkan tubuh yang dimiliki dengan bentuk tubuh yang dinilai lebih menarik (Sunarito dkk, 2012).

Tingkat kepuasan terhadap bentuk dan berat tubuh seseorang menetapkan perspektif seseorang terhadap diri sendiri. Oleh sebab itu, ketidakpuasan tubuh juga dapat mempengaruhi kepuasan diri yang berhubungan dengan harga diri (Sastri dkk, 2024). Harga diri atau *self-esteem* menurut Coopersmith (Khairat dan Adiyanti, 2015) adalah evaluasi individu terhadap dirinya meliputi seberapa jauh seseorang mampu percaya dan mengakui kemampuan diri sendiri.

Lestari, dkk (2022) menuliskan bahwa seseorang yang memandang bentuk tubuh negatif cenderung membandingkan kondisi fisik diri dengan orang lain yang dianggap ideal. Hal tersebut dapat terjadi karena harga diri yang dimiliki rendah. Artinya, individu menilai diri secara negatif berdasarkan interaksi dengan lingkungan meliputi sikap, penerimaan, kepuasan, serta perlakuan orang disekitar. Dapat disimpulkan bahwa ketidakpuasan tubuh saling berkaitan dengan harga diri.

Permatasari, dkk (2022) menyatakan perubahan-perubahan penampilan yang dialami perempuan terutama pada fisik menjadi permasalahan yang utama bagi perempuan. Penilaian dari orang lain disekitar mengenai bentuk tubuh dan munculnya keinginan untuk menyesuaikan bentuk tubuh sesuai standar ideal agar terlihat menarik di depan lawan jenis mampu memengaruhi rasa kepuasan seseorang terhadap penampilannya.

Rahmania dan Yuniar (2012) mengungkapkan harga diri yang rendah membuat seseorang merasa tidak puas dengan bentuk tubuh, lalu meningkatkan dan mengembangkan gambaran tubuh yang negatif. Selain itu, harga diri yang rendah akan membuat seseorang semakin tidak puas dan terlalu memperhatikan penampilan. Ketidakpuasan tersebut memunculkan usaha-usaha yang dilakukan

untuk merubah penampilan menjadi lebih baik. Contohnya, berkali-kali memeriksa penampilan, olahraga tanpa memperhatikan waktu, melakukan perawatan di klinik kecantikan, mengikuti program diet ketat dan pelangsing, serta fitness. Penelitian yang dilakukan oleh Lestari, dkk (2022) menyatakan bahwa terdapat hubungan negatif antara harga diri dengan ketidakpuasan tubuh. Penelitian ini menunjukkan hasil koefisien sebesar $-0,383$ dengan signifikansi $0,000$.

Berdasarkan uraian yang telah disampaikan dapat disimpulkan bahwa harga diri berkaitan dengan ketidakpuasan tubuh. Oleh sebab itu, perlu untuk diteliti karena ketidakpuasan tubuh menyebabkan seseorang menilai diri rendah, pandangan terhadap tubuh yang negatif, serta dapat memberikan dampak buruk pada kesejahteraan secara psikologis dan fisik individu. Keterbaruan penelitian ada pada lokasi, subjek penelitian, dan pengaitan secara langsung harga diri sebagai variabel bebas dengan variabel ketidakpuasan tubuh. Peneliti berfokus pada subjek perempuan dewasa awal yang khususnya menggunakan media sosial di Fakultas Psikologi Universitas "X". Dengan demikian, peneliti ingin mengangkat judul "Hubungan antara Harga Diri dengan Ketidakpuasan Tubuh pada Perempuan Dewasa Awal Pengguna Media Sosial."

B. Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah "Apakah terdapat hubungan antara harga diri dengan ketidakpuasan tubuh pada perempuan dewasa awal pengguna media sosial?"

C. Tujuan Penelitian

Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk menguji adanya hubungan antara harga diri dengan ketidakpuasan tubuh perempuan dewasa awal pengguna media sosial.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis, diharapkan hasil penelitian ini dapat menambah referensi terutama dibidang psikologi mengenai hubungan antara harga diri dengan ketidakpuasan tubuh pada perempuan dewasa awal pengguna media sosial.

2. Manfaat Praktis

Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan pengetahuan dan wawasan lebih luas kepada perempuan usia dewasa awal yang menggunakan media sosial dan memiliki permasalahan pada tingkat ketidakpuasan tubuh yang tinggi berdasarkan tingkat harga diri yang rendah.



BAB II

LANDASAN TEORI

A. Ketidakpuasan Tubuh

1. Pengertian Ketidakpuasan Tubuh

Rosen, dkk (1995) mengungkapkan ketidakpuasan tubuh adalah persepsi negatif dan perasaan malu seseorang mengenai penampilan fisik yang dimiliki. Resky, dkk (2021) juga menjelaskan ketidakpuasan tubuh merupakan penilaian individu terkait ketidaksesuaian bentuk tubuh dikarenakan tertanamnya kepercayaan bentuk tubuh yang ideal seperti tinggi, langsing, dan putih kemudian dibandingkan dengan bentuk tubuh yang dimiliki.

Ketidakpuasan tubuh adalah penilaian dan cara berpikir individu yang berbeda mengenai ukuran tubuh yang dimiliki sebenarnya dengan ukuran tubuh ideal (Kartikasari, 2013). Ketidakpuasan tubuh ini berhubungan dengan penilaian terhadap ukuran dan bentuk tubuh, otot, serta berat badan yang menjadi faktor penilaian berbeda pada bentuk tubuh yang dimiliki dengan bentuk tubuh yang dianggap ideal (Resky dkk, 2021). Ketidakpuasan tubuh juga dapat dijelaskan sebagai bentuk ketidakpuasan tubuh yang terpaku pada penilaian negatif terhadap berat, bentuk, serta ukuran tubuh, dan otot seseorang. Hal tersebut berkaitan dengan cara pandang, emosi, dan pikiran seseorang mengenai bentuk tubuh sendiri yang dibandingkan dengan bentuk tubuh ideal (Putri dan Subroto, 2023).

Ketidakpuasan tubuh yaitu sikap dimana seseorang menilai bentuk tubuhnya negatif, memiliki pikiran bahwa bentuk tubuh yang dimiliki tidak sempurna dan harus dirahasiakan. Hal tersebut dapat terjadi karena terdapat ketidakselarasan persepsi antara bentuk tubuh asli individu dengan bentuk tubuh ideal (Usman., dkk, 2021). Ketidakpuasan tubuh menurut Pratiwi dan Sawitri (2020) adalah evaluasi secara subjektif yang berupa kekurangan pada bagian tubuh individu.

Ketidakpuasan tubuh adalah kepercayaan seseorang bahwa bentuk tubuh yang dimiliki tidak sesuai dan memenuhi kriteria ideal yang ditentukan, oleh sebab itu individu akan menilai rendah bentuk tubuhnya (Putri dan Aprianty, 2023). Ketidakpuasan tubuh juga dapat diartikan sebagai konsep psikologis individu yang mengarah pada penilaian negatif dan rasa tidak puas pada ukuran tubuh dan penampilannya (Candra., dkk, 2023)

Berdasarkan penjelasan mengenai definisi ketidakpuasan tubuh sebelumnya, maka dapat disimpulkan bahwa ketidakpuasan tubuh adalah penilaian negatif yang tumbuh dari dalam diri karena perbedaan perbandingan antara struktur tubuh yang dimiliki dengan struktur tubuh yang dinilai ideal. Hal tersebut mencakup berat, bentuk, dan ukuran tubuh, sehingga memunculkan perasaan tidak puas terhadap penampilan.

2. Faktor-Faktor yang Memengaruhi Ketidakpuasan Tubuh

Terdapat beberapa faktor yang memengaruhi terbentuknya ketidakpuasan tubuh. Green dan Pritchard (2003) menyebutkan terdapat empat faktor yang memengaruhi ketidakpuasan tubuh, yaitu:

a. Gender

Perbedaan jenis kelamin antara laki-laki dan perempuan juga memengaruhi ketidakpuasan tubuh pada seseorang. Perempuan lebih banyak menilai negatif terhadap penampilan fisik yang dimiliki dibandingkan laki-laki.

b. Media Influence

Perkembangan media massa merubah standar dan penilaian perempuan terhadap kecantikan yang memengaruhi cara pandang individu terhadap dirinya.

c. Family Influence

Ungkapan berupa komentar dan kritik negatif yang diterima individu dari keluarga terutama mengenai fisik akan berdampak pada penilaian diri jika terlalu sering diterima.

d. *Self-Esteem*

Individu dengan harga diri yang rendah juga akan berpengaruh pada ketidakpuasan tubuh individu tersebut. Dimana harga diri memengaruhi bagaimana individu menilai bentuk tubuh berdasarkan standar tubuh ideal.

Faktor-faktor yang memengaruhi ketidakpuasan tubuh menurut Brehm (Kartikasari, 2013), antara lain:

a. Standar kecantikan yang sulit dicapai

Setiap budaya memiliki standar kecantikan yang berbeda. Namun, walaupun berbeda, setiap budaya sama-sama memandang bahwa penampilan yang menarik akan mendatangkan hal-hal yang positif, seperti keberuntungan untuk lebih mudah dekat dengan lawan jenis.

b. Rasa tidak puas yang berlebih pada diri sendiri dan kehidupan yang dijalani

Tingkat ketidakpuasan terhadap tubuh yang tinggi akan menciptakan rasa benci seseorang terhadap tubuhnya. Hal tersebut menjadi gambaran harga diri yang rendah dan perasaan yang tidak sesuai dengan harapan, karena jika orang lain menilai negatif terhadap dirinya, maka dia juga akan menilai negatif tubuhnya.

c. Hidup dalam budaya “*first impressions*”

Hal pertama yang dilihat seseorang adalah mengenai penampilan orang lain yang baru dikenal, seperti cara berpakaian, berbicara, berjalan, dan lain-lain.

d. Mempercayai bahwa kontrol diri akan mewujudkan tubuh yang ideal

Mitos kecantikan mengatakan bahwa setiap perempuan mampu memenuhi berat badan ideal, jika seseorang dapat mengontrol diri dengan baik. Mitos kecantikan yang tercipta tersebut mendorong seseorang menyeseal hingga frustrasi ketika berat badan yang dicapai tidak ideal atau sesuai dengan harapan bentuk tubuh yang sempurna.

e. Kebutuhan dalam mengontrol banyak hal

Setiap individu memiliki masalah hidup dan membutuhkan jawaban dari masalah yang dihadapi tersebut. Kondisi ini membuat individu berusaha untuk mengontrol masalah yang dapat dikontrol, seperti mengontrol berat badan dengan cara memperhatikan apa yang dimakan.

Hui dan Brown (Ramadhani dkk, 2024) menyebutkan empat faktor-faktor yang memengaruhi ketidakpuasan tubuh, yaitu:

- a. Perbedaan individu, dalam memperhatikan perubahan dan menilai dirinya.
- b. Perbedaan gender. Pada perempuan lebih memperhatikan penampilan fisik dan cenderung mengalami ketidakpuasan tubuh yang lebih tinggi dibandingkan laki-laki.
- c. Perbedaan budaya. Setiap budaya memiliki standar kecantikan berbeda yang dapat mempengaruhi ketidakpuasan tubuh.
- d. Mencemaskan kedekatan. Berhubungan dengan penolakan yang dirasakan individu dari orang-orang terdekat karena kondisi tubuh yang dimiliki.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang memengaruhi ketidakpuasan tubuh dikelompokkan menjadi dua, yaitu faktor internal berupa harga diri (*self-esteem*), perasaan tidak puas dengan kondisi tubuh, dan kontrol diri dalam mewujudkan tubuh yang ideal. Sedangkan, faktor eksternal ketidakpuasan tubuh, yaitu adanya perbedaan standar budaya kecantikan.

3. Aspek-Aspek Ketidakpuasan Tubuh

Aspek-aspek pada ketidakpuasan tubuh menurut Rosen, dkk (1995), antara lain:

a. Penilaian negatif bentuk tubuh

Individu dengan ketidakpuasan tubuh akan menilai secara negatif bentuk tubuh yang dimiliki seperti, ukuran, bentuk, kulit, rambut, gigi, dan berat badan. Oleh karena itu, individu akan

membandingkan kondisi tubuh yang dimiliki dengan kondisi tubuh yang dianggap ideal.

b. Penyamaran tubuh

Penyamaran atau kamuflase tubuh dilakukan sebagai bentuk pertahanan individu untuk menyembunyikan bentuk tubuh yang sebenarnya.

c. Memantau kondisi tubuh (*body checking*)

Perilaku memeriksa kondisi tubuh yang dilakukan seperti, melihat penampilan di cermin, membandingkan penampilan dengan individu lain, dan menimbang berat badan secara terus menerus.

d. Malu terhadap bentuk tubuh

Perasaan malu muncul ketika memiliki prasangka bahwa individu lain selalu memperhatikan tubuhnya. Contohnya, ketika berada dalam lingkungan sosial.

e. Menghindari kegiatan sosial

Individu akan merasa malas dan menghindari kegiatan sosial yang akan menarik perhatian individu lain pada penampilan fisik.

Tumakaka, dkk (2022) menyebutkan terdapat tiga aspek-aspek ketidakpuasan tubuh, yaitu:

- a. Penilaian yang buruk pada bentuk fisik, contohnya seseorang akan merasa lebih jelek, terlalu gemuk maupun terlalu kurus dibandingkan orang lain. Penilaian yang buruk ini akan memunculkan perasaan malu, sedih, maupun marah.
- b. Menjauhi kegiatan yang berhubungan dengan sosial, contohnya seperti berorganisasi. Hal tersebut terjadi karena kepercayaan diri yang dimiliki rendah, merasaa terancam, dan takut untuk mulai berinteraksi sosial.
- c. Penyamaran diri. Seseorang akan menutupi kondisi tubuh yang dimiliki sebenarnya, contohnya memakai pakaian dengan warna gelap, maupun menutupi kekurangan pada wajah menggunakan *make-up*.

Celine dan Soetjningsih (2024) menyatakan bahwa ketidakpuasan tubuh terdiri dari empat aspek, yaitu:

a. *Self-perception of body shape*

Individu mempersepsikan bentuk tubuhnya negatif dan berusaha untuk menyembunyikan keaslian dari bentuk tubuh yang dimiliki saat sedang berada di lingkungan sosial.

b. *Attitude concerning body image alteration*

Aspek yang menekankan pada perubahan citra tubuh. Berusaha untuk merubah gambaran diri sesuai yang diharapkan. Contohnya, melakukan program diet ketat, ataupun memuntahkan kembali makanan yang baru saja dimakan.

c. *Comparative perception of body image*

Sikap membanding-bandingkan bentuk tubuh diri sendiri dengan bentuk tubuh milik orang lain.

d. *Severe alteration in body perception*

Perasaan seseorang yang muncul cenderung berpikir jika dirinya sangat tidak memuaskan dibandingkan orang lain, sehingga kerap menjauhi lingkungan sosial.

Tariq dan Ijaz (2015) menjelaskan terdapat tiga aspek-aspek pada ketidakpuasan tubuh untuk perempuan, yaitu:

a. Bentuk tubuh dan berat badan

Hal ini berhubungan dengan berat badan dan bentuk tubuh dibagian tertentu seperti, berat badan berlebih dan tidak memiliki pinggang yang ramping.

b. Struktur rangka

Struktur rangka ini mencakup ukuran dan bentuk pada bagian-bagian tubuh yang dapat dilihat dengan jelas contohnya, kurus dan tubuh yang pendek.

c. Fitur wajah

Aspek yang terakhir ini berkaitan dengan bagian-bagian pada wajah yang dapat terlihat dengan jelas seperti, kulit yang gelap dan lingkaran hitam atau kantong mata yang gelap.

Berdasarkan pemaparan diatas, dapat disimpulkan aspek-aspek dari ketidakpuasan tubuh adalah penilaian negatif bentuk tubuh, penyamaran tubuh, memantau kondisi tubuh (*body checking*), malu terhadap bentuk tubuh, dan menghindari kegiatan sosial.

B. Harga Diri

1. Pengertian Harga Diri

Branden (1992) menyebutkan harga diri adalah (1) percaya pada kemampuan yang dimiliki untuk dapat menghadapi rintangan dalam hidup, (2) percaya bahwa manusia memiliki hak untuk merasa bahagia, berharga, pantas, memenuhi kebutuhan serta keinginan, dan merasakan kenikmatan dari hasil kerja keras yang dilakukan. Harga diri menurut Coopersmith (Khairat dan Adiyanti, 2015) adalah penilaian individu mencakup seberapa jauh dirinya percaya dan mengakui kemampuan diri sendiri.

Mruk (2006) menjelaskan bahwa harga diri merupakan sikap individu sesuai dengan persepsi bagaimana dirinya secara menyeluruh menilai serta menghargai diri, baik dalam bentuk positif maupun negatif. Harga diri juga dapat didefinisikan sebagai evaluasi seseorang terhadap dirinya yang menggambarkan sikap setuju atau tidak serta membuktikan apakah dirinya mampu, penting, berhasil, dan berharga (Handayani dkk, 1998).

Pengertian harga diri menurut Rosenberg (Srisayekti dan Setiady, 2015) adalah cara seseorang memandang dirinya yang meliputi sikap positif maupun negatif dari dalam dirinya secara keseluruhan. Contohnya kemampuan dalam akademik, kemampuan bersosialisasi, penampilan fisik, dan harga diri kolektif, artinya penilaian dari suatu kelompok dimana dirinya menjadi bagian dari kelompok tersebut.

Harga diri adalah kepercayaan pada diri sendiri mengenai nilai pribadi sesuai dengan evaluasi diri secara menyeluruh. Perasaan harga diri sendiri terbentuk dari bagaimana orang lain dilingkungan sekitar memperlakukannya (Santi, 2016). Harga diri juga berarti “*personal judgement*” terhadap perasaan yang bernilai atau memiliki makna dalam hidup yang digambarkan melalui sikap individu lain kepada seseorang (Nikmarijal, 2022).

Berdasarkan penjelasan diatas, maka dapat disimpulkan harga diri adalah bagaimana seseorang menilai dan menghargai diri berdasarkan apa yang diekspresikan oleh orang-orang disekitar, baik itu dalam bentuk positif maupun negatif kepada diri sendiri.

2. Aspek-Aspek Harga Diri

Heatherton dan Polivy (1991) menjelaskan terdapat tiga aspek-aspek harga diri, antara lain:

a. *Performance*

Keterampilan dasar yang mencakup pengetahuan, prestasi akademik, keberhasilan, dan prestasi yang berhubungan dengan diri sendiri.

b. *Social*

Keyakinan seseorang terhadap pandangan dan penilaian orang lain mengenai penerimaan lingkungan sosial pada dirinya.

c. *Appearance*

Cara bagaimana seseorang memandang diri dari segi fisik, seperti penampilan yang menarik dan bentuk tubuh yang dimiliki.

Branden (1992) menyebutkan terdapat dua aspek harga diri, yaitu:

a. *Self-efficacy*

adalah keyakinan pada cara kerja dan kemampuan dalam berpikir yang dimiliki untuk dapat menilai, memilih, serta memutuskan sesuatu. Keyakinan pada kemampuan untuk memahami fakta kehidupan yang berhubungan dengan kebutuhan

seseorang. Percaya pada kemampuan kognitif yang dimiliki dan mampu mengandalkan diri sendiri secara kognitif.

b. *Self-respect*

adalah keyakinan pada nilai yang ada dalam diri, bersikap tegas terhadap hak-hak untuk dapat hidup bahagia, mampu mengutarakan pendapat, keinginan, dan kebutuhan tanpa ada paksaan maupun tekanan.

Terdapat empat aspek harga diri menurut Coopersmith (Ikbal dan Nurjannah, 2016), yaitu:

a. *Power*

Power atau kekuatan yang dimaksud merujuk pada keterampilan seseorang dalam mengendalikan perilaku dan telah diakui oleh orang lain.

b. *Significance*

Significance atau keberartian yang dimaksud adalah rasa kepedulian, perhatian, simpati dan gambaran perasaan sayang yang didapatkan seseorang dari orang lain dan mengungkapkan bahwa dirinya diterima oleh lingkungan sosial.

c. *Virtue*

Virtue atau kebajikan adalah sebuah kesesuaian dan kepatuhan sesuai dengan nilai-nilai moral dan tata krama yang berlaku, serta agama.

d. *Competence*

Competence atau kemampuan merujuk pada kinerja yang tinggi untuk mendapatkan kebutuhan mencapai prestasi (*need of achievement*) dimana tingkat dan tugas yang diterima dipertimbangkan berdasarkan usia.

Aspek-aspek harga diri juga disebutkan oleh Nikmarijal (2022), yaitu:

a. *General self-esteem*

Perasaan seseorang bahwa dirinya layak dicintai, namun bertolak belakang dengan harga diri yang berkaitan dengan

keterampilan dan perasaan harga diri yang dimiliki serta tingkat kepercayaan diri dan penilaian seseorang secara menyeluruh yang didapatkan dari pengalaman dimasa lalu. *General self-esteem* juga berpengaruh pada tujuan dan aktivitas yang sedang dilakukan seseorang, serta memudahkan dalam menentukan perilaku kehidupan sehari-hari.

b. *Social self-esteem*

Penilaian seseorang pada nilai dari hubungan bersosialisasi seperti pertemanan dan kemampuan untuk ikut serta berinteraksi dalam dunia sosial. *Social self-esteem* sebagai gambaran bahwa seseorang sehat secara psikososial, seperti luasnya hubungan sosial dan penyesuaian diri yang baik.

c. *Personal self-esteem*

Cara memandang dirinya sendiri. *Personal self-esteem* penting karena dapat berpengaruh pada cara seseorang mengenal diri dan bagaimana seseorang bersikap dalam situasi sulit.

Berdasarkan pemaparan diatas, dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek dari harga diri mencakup aspek *power* artinya kekuatan untuk mengendalikan perilaku, aspek *significance* yaitu penerimaan diri di lingkungan sosial, aspek *virtue* yaitu kesesuaian dengan aturan moral maupun agama, dan aspek *competence* artinya kemampuan untuk mencapai prestasi.

C. Hubungan antara Harga Diri dan Ketidakpuasan Tubuh

Khoiriyah dan Rosdiana (2019) menyatakan ketidakpuasan tubuh merupakan penilaian yang membandingkan bentuk tubuh diri sendiri dengan bentuk tubuh ideal menurut seseorang, kemudian muncul rasa tidak puas dengan kondisi bentuk tubuh. Ketidakpuasan tubuh juga muncul karena penilaian diri yang rendah, disebabkan oleh keyakinan seseorang yang tertanam dalam diri bahwa bentuk tubuhnya tidak sesuai dengan bentuk tubuh ideal (Putri dan Aprianty, 2023).

Harga diri atau *self-esteem* adalah penilaian dan gambaran dari penerimaan yang dimiliki seseorang dalam hidupnya ketika sedang menghadapi masalah dalam kehidupan. Dengan mencapai tujuan dalam hidup, maka seseorang akan mendapatkan harga diri yang positif (Shahzadi dan Rasheed, 2024). Berdasarkan Salsabila, dkk (2022) harga diri merupakan salah satu unsur yang sifatnya mengevaluasi konsep diri dengan setuju atau tidak setuju, serta perasaan bahwa dirinya berharga, penting, dan dapat menunjukkan dirinya secara menyeluruh meliputi aspek kognitif dan perilaku.

Sebuah penelitian oleh Sastri, dkk (2024) telah menunjukkan adanya hubungan antara harga diri dengan ketidakpuasan tubuh. Penelitian ini mengungkapkan hasil bahwa harga diri yang rendah dibuktikan dengan seseorang merasa tidak mampu, kurang percaya diri, dan rentan mengalami depresi atau kecemasan. Dalam penelitian dijelaskan bahwa ketidakpuasan tubuh terbentuk karena adanya tekanan sosial, standar kecantikan yang tinggi, dan adanya perbandingan sosial. Hal tersebut yang dapat memengaruhi seseorang memiliki harga diri yang rendah.

Berdasarkan penjelasan tersebut dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat hubungan antara ketidakpuasan tubuh dengan harga diri. Dimana seseorang dengan ketidakpuasan tubuh akan memiliki harga diri yang rendah.

D. Hipotesis

Hipotesis pada penelitian ini adalah terdapat hubungan negatif antara harga diri dengan ketidakpuasan tubuh pada perempuan dewasa awal pengguna media sosial. Semakin tinggi harga diri, maka semakin rendah ketidakpuasan tubuh. Sebaliknya, semakin rendah harga diri, maka semakin tinggi ketidakpuasan tubuh.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Identifikasi Variabel Penelitian

Sebelum melakukan penelitian perlu menentukan dan mengidentifikasi variabel penelitian. Penelitian ini menggunakan dua variabel, antara lain variabel bebas dan variabel tergantung.

Berdasarkan Sugiyono (2013) variabel penelitian adalah semua susunan yang ditentukan dan dipelajari oleh peneliti dari data yang telah diperoleh untuk mengambil kesimpulan. Variabel yang digunakan dalam penelitian ini yaitu:

1. Variabel tergantung (Y) : Ketidakpuasan Tubuh
2. Variabel bebas (X) : Harga Diri

B. Definisi Operasional

1. Ketidakpuasan Tubuh

Ketidakpuasan tubuh adalah penilaian negatif mengenai bentuk, berat, dan ukuran tubuh yang dimiliki karena tidak sesuai dengan bentuk tubuh yang menjadi standar ideal seseorang. Hal ini terjadi karena standar ideal yang tinggi, sehingga memunculkan rasa tidak puas pada penampilan.

Ketidakpuasan tubuh dalam penelitian ini diukur menggunakan skala ketidakpuasan tubuh yang disusun berdasarkan aspek Rosen, dkk (1995) yaitu penilaian negatif bentuk tubuh, penyamaran tubuh, memantau kondisi tubuh (*body checking*), malu terhadap bentuk tubuh, dan menghindari kegiatan sosial. Semakin tinggi nilai ketidakpuasan tubuh, maka semakin tinggi tingkat ketidakpuasan tubuh yang dimiliki. Sebaliknya, semakin rendah nilai ketidakpuasan tubuh, maka semakin rendah tingkat ketidakpuasan tubuh yang dimiliki.

2. Harga Diri

Harga diri adalah pandangan maupun penilaian seseorang terhadap diri secara menyeluruh dalam hal positif maupun negatif. Contohnya dari segi kemampuan akademik dan bersosialisasi, penampilan fisik, serta bagaimana penilaian dari suatu kelompok dimana seseorang menjadi bagian dari kelompok tersebut.

Harga diri dalam penelitian ini diukur dengan skala harga diri yang disusun berdasarkan aspek Coopersmith (Ikbal dan Nurjannah, 2016) yaitu *power, significance, virtue*, dan *competence*. Semakin tinggi nilai harga diri, maka semakin tinggi harga diri yang dimiliki. Sebaliknya, semakin rendah nilai harga diri, maka semakin rendah harga diri yang dimiliki.

C. Populasi, Sampel dan Teknik Pengambilan Sampel

1. Populasi

Populasi menurut Sugiyono (2013) adalah jumlah subjek dengan karakteristik tertentu yang telah ditentukan peneliti. Populasi tidak hanya meliputi jumlah subjek yang diteliti, namun juga semua karakteristik yang ada pada subjek yang kemudian dipelajari dan menarik kesimpulan hasil yang diperoleh. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas “X”. Berdasarkan data yang peneliti peroleh, jumlah populasi dijelaskan dengan rinci sebagai berikut:

Tabel 1. Rincian Jumlah Mahasiswa Perempuan Fakultas Psikologi Universitas “X”

No.	Angkatan	Mahasiswa Perempuan
1.	2021	127
2.	2022	157
3.	2023	144
4.	2024	110
Total		538

2. Sampel

Sampel merupakan komponen dari jumlah dan karakteristik yang didapatkan melalui populasi. Oleh karena itu, jumlah sampel penelitian harus mewakili setiap populasi dalam penelitian dan sesuai dengan karakteristik yang digunakan (Sugiyono, 2013).

3. Teknik Pengambilan Sampel

Teknik pengambilan sampel atau *sampling* menurut Sugiyono (2013) adalah teknik yang digunakan untuk menentukan sampel dalam penelitian. Penelitian ini menggunakan teknik pengambilan sampel *cluster random sampling*, yaitu teknik menentukan sampel pada populasi yang terdiri dari kelompok individu (*cluster*) dan kemudian dipilih secara acak untuk menjadi sampel penelitian.

D. Metode Pengumpulan Data

Penelitian ini menggunakan metode pengumpulan data yaitu metode skala. Skala merupakan atribut yang digunakan sebagai standar dalam menentukan interval dalam alat ukur yang akan digunakan, dan akan menghasilkan data kuantitatif (Sugiyono, 2013). Skala yang digunakan dalam penelitian ini antara lain:

1. Skala Ketidakpuasan Tubuh

Pada skala ketidakpuasan tubuh menggunakan skala yang dimodifikasi dari skala Ariani (2022) sesuai dengan situasi di lapangan. Skala ini memiliki skor reliabilitas sebesar 0,931 yang disusun sesuai dengan aspek penilaian negatif bentuk tubuh, penyamaran tubuh, memantau kondisi tubuh (*body checking*), malu terhadap bentuk tubuh, dan menghindari kegiatan sosial.

Skala ketidakpuasan tubuh ini menyusun aitem-aitem sesuai dengan aspek yang telah ditentukan menjadi aitem *favorable* dan aitem *unfavorable*. Terdapat empat alternatif dalam menjawab yaitu Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS), dan Sangat Tidak Sesuai (STS). Pada aitem *favorable* jawaban Sangat Sesuai (SS) diberikan skor 4, Sesuai (S) skor 3, Tidak Sesuai (TS) skor 2, dan Sangat Tidak Sesuai (STS) skor 1. Sedangkan, pada aitem *unfavorable* skor untuk jawaban Sangat Sesuai (SS) adalah 1, Sesuai (S) skor 2, Tidak Sesuai (TS) skor 3, dan Sangat Tidak Sesuai (STS) skor 4.

Tabel 2. *Blueprint* Skala Ketidakpuasan Tubuh

No.	Aspek-Aspek	Jumlah Aitem		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1.	Penilaian negatif bentuk tubuh	4	4	8
2.	Penyamaran tubuh	4	4	8
3.	<i>Body checking</i>	4	4	8
4.	Malu terhadap bentuk tubuh	4	4	8
5.	Menghindari kegiatan sosial	4	4	8
Total		20	20	40

2. Skala Harga Diri

Pada skala harga diri menggunakan skala yang dimodifikasi dari skala Rokhmatica dan Muslikah (2024) sesuai dengan situasi di lapangan. Skala ini memiliki skor reliabilitas sebesar 0,867 yang disusun sesuai dengan aspek *power*, *significance*, *virtue* dan *competence*.

Skala harga diri yang disusun ini terdiri dari aitem *favorable* dan aitem *unfavorable*. Untuk mengisi skala ini terdapat empat jawaban yaitu Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS), dan Sangat Tidak Sesuai (STS). Pada aitem *favorable* jawaban Sangat Sesuai (SS) diberikan skor 4, Sesuai (S) skor 3, Tidak Sesuai (TS) skor 2, dan Sangat Tidak Sesuai (STS) skor 1. Sedangkan, pada aitem *unfavorable* skor untuk jawaban Sangat Sesuai (SS) adalah 1, Sesuai (S) skor 2, Tidak Sesuai (TS) skor 3, dan Sangat Tidak Sesuai (STS) skor 4.

Tabel 3. *Blueprint* Skala Harga Diri

No.	Aspek-Aspek	Jumlah Aitem		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1.	<i>Power</i>	5	5	10
2.	<i>Significance</i>	5	5	10
3.	<i>Virtue</i>	5	5	10
4.	<i>Competence</i>	5	5	10
Total		20	20	40

3. Uji Validitas

Validitas adalah proses untuk mengetahui tingkat keakuratan dari sebuah alat ukur dalam menghasilkan data dengan cara menguji alat ukur yang digunakan sesuai dengan tujuan ukurnya (Azwar, 2021). Maka suatu alat tes dikatakan baik jika memiliki validitas tinggi, sehingga mampu mengukur data yang seharusnya diukur dengan akurat (Sugiyono, 2013). Uji validitas yang digunakan dalam penelitian ini adalah validitas isi, yaitu konsep pengukuran untuk mengetahui seberapa jauh aitem-aitem dalam alat ukur dapat mendukung aspek-aspek yang digunakan. Validitas alat ukur dilakukan dengan melakukan konsultasi serta peninjauan oleh ahli profesional (*expert judgement*) yaitu dosen pembimbing (Azwar, 2021).

4. Daya Beda Aitem

Uji daya beda aitem adalah langkah selanjutnya setelah melakukan uji validitas. Uji daya beda aitem yaitu menghitung seberapa jauh aitem dalam alat ukur yang digunakan dapat membedakan antara individu maupun kelompok individu yang mempunyai dan tidak mempunyai atribut yang diukur. Penghitungan uji daya beda aitem dilakukan dengan cara menghitung koefisien korelasi dari distribusi skor aitem dan skala yang akan memberikan hasil yaitu koefisien korelasi aitem total (r_{ix}). Suatu aitem dapat dikatakan memiliki daya beda aitem yang baik jika memiliki koefisien korelasi minimum 0,30 (Azwar, 2021).

5. Uji Reliabilitas

Setelah melalui tahap uji validitas dan uji daya beda aitem, selanjutnya adalah uji reliabilitas. Reliabilitas yaitu keselarasan dan ketepatan pengukuran pada data (Sugiyono, 2013). Reliabilitas menurut Abdulla, dkk (2022) merupakan kemampuan konsistensi suatu alat ukur dalam memberikan hasil di waktu yang berbeda.

Metode yang digunakan untuk uji reliabilitas dalam penelitian ini menggunakan *alpha cronbach* pada *Statistical Packages for Social Science* (SPSS) versi 29.0 *for windows* menggunakan skor pada aitem dalam alat ukur.

E. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan metode analisis *Product Moment* dari *Pearson*, yaitu untuk mengetahui hubungan dari kedua variabel penelitian. Penggunaan *Product Moment Pearson* dipilih untuk menemukan hubungan antara variabel harga diri dan ketidakpuasan tubuh dengan menggunakan taraf signifikansi 5% atau 0,05 (Sugiyono, 2013).



BAB IV
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN
A. Orientasi Kancan dan Pelaksanaan Penelitian

1. Orientasi Kancan Penelitian

Orientasi kancan penelitian adalah tahap permulaan yang harus terselesaikan lebih dahulu sebelum mulai melakukan penelitian. Tahap ini dilakukan dengan tujuan untuk keberhasilan dalam proses penelitian. Langkah pertama yang dilakukan adalah menentukan lokasi penelitian. Lokasi penelitian ditentukan sesuai dengan karakteristik subjek dari populasi penelitian yang telah ditentukan. Penelitian ini ditujukan pada subjek yang merupakan mahasiswa perempuan dan menggunakan media sosial.

Lokasi penelitian yang dipilih adalah Fakultas Psikologi Universitas “X” yang beralamat di Jalan “X” Kota Semarang. Universitas “X” didirikan pada tanggal 23 Juni 1987 dengan total 16 Program Studi yaitu DIII Manajemen Perusahaan, S1 Ilmu Hukum, S1 Manajemen, S1 Akuntansi, S1 Teknik Sipil, S1 Teknik Elektro, S1 Perencanaan Wilayah dan Kota, S1 Teknologi Hasil Pertanian, S1 Psikologi, S1 Sistem Informasi, S1 Teknik Informatika, S1 Ilmu Komunikasi, S1 Pariwisata, S2 Manajemen, S2 Ilmu Hukum, dan S2 Psikologi. Fakultas Psikologi Universitas “X” memiliki dua jenis kelas perkuliahan yaitu kelas pagi dan kelas sore. Total mahasiswa pada Fakultas Psikologi angkatan 2021-2024 adalah 770 mahasiswa yang terbagi menjadi 238 mahasiswa laki-laki dan 538 mahasiswa perempuan. Untuk populasi penelitian, peneliti memilih mahasiswa perempuan kelas pagi angkatan 2021-2024 yang berjumlah 538 mahasiswa.

Peneliti memilih Fakultas Psikologi Universitas “X” untuk dijadikan tempat penelitian yaitu, antara lain:

- a. Peneliti menemukan permasalahan yang diteliti pada mahasiswa perempuan Fakultas Psikologi Universitas “X”.
- b. Peneliti telah mendapatkan izin untuk melakukan penelitian di Fakultas Psikologi Universitas “X”.

- c. Jumlah subjek memenuhi untuk dijadikan sebagai subjek dalam penelitian.

2. Persiapan Penelitian

Persiapan dalam penelitian dilakukan berguna untuk mengurangi kemungkinan kekeliruan selama penelitian berlangsung. Persiapan sebelum penelitian yang dilakukan diawali dengan membuat dan mengajukan surat izin penelitian dan menyusun alat ukur, kemudian penelitian dapat dilakukan. Proses-proses tersebut dijelaskan sebagai berikut:

a. Persiapan Perizinan

Untuk suatu penelitian, perizinan menjadi syarat penting yang harus dilakukan sebelum memulai penelitian. Tahap ini dimulai dengan mengajukan pembuatan surat izin penelitian kepada Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung yang ditujukan kepada Dekan Fakultas Psikologi Universitas "X". Surat resmi permohonan izin penelitian keluar dengan nomor surat yaitu 2113/C.1.Psi-SA/XII/2024.

b. Persiapan Alat Ukur

Persiapan alat ukur ini memudahkan peneliti untuk mengukur dan mengetahui tingkat dari masalah yang diteliti. Alat ukur yang digunakan merupakan skala yang tersusun berdasarkan aspek-aspek pada tiap variabel menjadi aitem-aitem pernyataan yang menjelaskan suatu kondisi.

Penelitian ini mengadaptasi dua skala, yaitu skala ketidakpuasan tubuh dan skala harga diri. Kedua skala tersebut memiliki empat alternatif jawaban yaitu Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS), dan Sangat Tidak Sesuai (STS). Pada aitem *favorable* (SS) memperoleh skor 4, (S) memperoleh skor 3, (TS) memperoleh skor 2, dan (STS) memperoleh skor 1. Pada aitem *unfavorable* (SS) memperoleh skor 1, (S) memperoleh skor 2, (TS) memperoleh skor 3, dan (STS) memperoleh skor 4.

1) Skala Ketidakpuasan Tubuh

Skala ketidakpuasan tubuh ini memodifikasi skala yang disusun oleh Ariani (2022) berdasarkan aspek oleh Rosen, dkk

(1995) yaitu aspek penilaian negatif bentuk tubuh, penyamaran tubuh, *body checking*, malu terhadap bentuk tubuh, dan menghindari kegiatan sosial. Skala ini terdiri dari 20 aitem *favorable* dan 20 aitem *unfavorable*.

Tabel 4. Sebaran Aitem Skala Ketidakpuasan Tubuh

No.	Aspek-Aspek	Jumlah Aitem		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1.	Penilaian negatif bentuk tubuh	1, 2, 3, 4	5, 6, 7, 8	8
2.	Penyamaran tubuh	9, 10, 11, 12	13, 14, 15, 16	8
3.	<i>Body checking</i>	17, 18, 19, 20	21, 22, 23, 24	8
4.	Malu terhadap bentuk tubuh	25, 26, 27, 28	29, 30, 31, 32	8
5.	Menghindari kegiatan sosial	33, 34, 35, 36	37, 38, 39, 40	8
	Total	20	20	40

2) Skala Harga Diri

Skala harga diri dalam penelitian ini menggunakan skala Rokhmatika dan Muslikah (2024) yang dimodifikasi, dan disusun berdasarkan Coopersmith aspek *power*, *significance*, *virtue* dan *competence*. Skala ini berisikan 20 aitem *favorable* dan 20 aitem *unfavorable*.

Tabel 5. Sebaran Aitem Skala Harga Diri

No.	Aspek-Aspek	Jumlah Aitem		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1.	<i>Power</i>	1, 2, 3, 4, 5	6, 7, 8, 9, 10	10
2.	<i>Significance</i>	11, 12, 13, 14, 15	16, 17, 18, 19, 20	10
3.	<i>Virtue</i>	21, 22, 23, 24, 25	26, 27, 28, 29, 30	10
4.	<i>Competence</i>	31, 32, 33, 34, 35	36, 37, 38, 39, 40	10
	Total	20	20	40

c. Uji Coba Alat Ukur

Pelaksanaan uji coba alat ukur dilakukan bertujuan untuk mengetahui reliabilitas dan daya beda aitem pada alat ukur yang digunakan. Uji coba alat ukur dilaksanakan pada tanggal 9 Januari 2025 dan 3 Maret 2025 melalui *google form* dengan tautan <https://forms.gle/G3PxtYe6xPvDcepa8> yang disebar secara daring. Pada tahap uji coba ini diperoleh sebanyak 109 responden. Tahap berikutnya adalah melakukan skoring pada data yang diperoleh agar dapat diolah dan menemukan aitem-aitem yang gugur dan bertahan. Data diolah untuk mengetahui reliabilitas dan indeks daya beda aitem.

d. Uji Daya Beda dan Estimasi Reliabilitas Alat Ukur

Uji daya beda aitem dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui sejauhmana aitem dalam alat ukur dapat menunjukkan perbedaan individu atau kelompok individu yang mempunyai atribut ukur dan tidak mempunyai atribut yang diukur. Aitem yang memiliki koefisien korelasi aitem total $r_{ix} \geq 0,30$ dinyatakan sebagai aitem dengan daya beda yang tinggi (Azwar, 2021). Selain itu, diperlukan juga estimasi reliabilitas alat ukur untuk mengetahui apakah alat ukur dapat dipercaya atau tidak. Hasil uji daya beda aitem dan estimasi reliabilitas pada setiap alat ukur dijelaskan sebagai berikut.

1) Skala Ketidakpuasan Tubuh

Berdasarkan hasil uji daya beda aitem pada skala ketidakpuasan tubuh yang berjumlah 40 aitem, sebanyak 29 aitem mempunyai daya beda aitem tinggi dan 11 aitem mempunyai daya beda rendah. Koefisien pada aitem dengan daya beda tinggi berkisar 0,305 hingga 0,618. Sedangkan, koefisien pada aitem dengan daya beda rendah berkisar 0,013 hingga 0,278. Hasil uji reliabilitas skala ketidakpuasan tubuh pada 29 aitem diperoleh hasil $\alpha = 0,894$.

Tabel 6. Sebaran Daya Beda Aitem Skala Ketidakpuasan Tubuh

No.	Aspek-Aspek	Jumlah Aitem		DBT	DBR
		Favorabel	Unfavorable		
1.	Penilaian negatif bentuk tubuh	1, 2, 3, 4	5, 6, 7, 8	8	-
2.	Penyamaran tubuh	9, 10*, 11*, 12	13, 14*, 15*, 16*	3	5
3.	<i>Body checking</i>	17, 18*, 19, 20*	21, 22, 23, 24	6	2
4.	Malu terhadap bentuk tubuh	25*, 26, 27, 28	29*, 30*, 31, 32	5	3
5.	Menghindari kegiatan sosial	33, 34, 35, 36	37*, 38, 39, 40	7	1
Total				29	11

Keterangan: *) aitem yang memiliki daya beda rendah, DBT: Daya Beda Tinggi, DBR: Daya Beda Rendah

2) Skala Harga Diri

Berdasarkan uji daya beda aitem pada skala harga diri yang berjumlah 40 aitem, sebanyak 33 aitem mempunyai daya beda aitem tinggi dan 7 aitem mempunyai daya beda aitem rendah. Koefisien pada aitem dengan daya beda tinggi adalah 0,304 hingga 0,630. Sedangkan, koefisien pada aitem dengan daya beda rendah adalah 0,081 hingga 0,299. Hasil uji reliabilitas skala harga diri yang diperoleh dari 33 aitem adalah $\alpha = 0,907$.

Tabel 7. Sebaran Daya Beda Aitem Skala Harga Diri

No.	Aspek-Aspek	Jumlah Aitem		DBT	DBR
		Favorabel	Unfavorable		
1.	<i>Power</i>	1, 2, 3, 4, 5*	6, 7*, 8, 9, 10	8	2
2.	<i>Significance</i>	11, 12, 13, 14*, 15	16, 17, 18, 19, 20	9	1
3.	<i>Virtue</i>	21, 22, 23*, 24, 25	26*, 27, 28, 29, 30	8	2
4.	<i>Competence</i>	31, 32, 33, 34, 35	36, 37, 38*, 39*, 40	8	2
Total				29	11

Keterangan: *) aitem yang memiliki daya beda rendah, DBT: Daya Beda Tinggi, DBR: Daya Beda Rendah

e. Penomoran Ulang

Setelah memperoleh hasil uji daya beda aitem dan reliabilitas, langkah selanjutnya adalah menyusun ulang nomor aitem yang baru setelah menggugurkan aitem-aitem yang memiliki daya beda rendah dan meninggalkan aitem-aitem dengan daya beda tinggi. Susunan nomor aitem yang baru pada setiap skala adalah sebagai berikut.

Tabel 8. Penomoran Ulang Skala Ketidakpuasan Tubuh

No.	Aspek-Aspek	Jumlah Aitem		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1.	Penilaian negatif bentuk tubuh	1, 2, 3, 4	5, 6, 7, 8	8
2.	Penyamaran tubuh	9, 12 (10)	13 (11)	3
3.	<i>Body checking</i>	17 (12), 19 (13)	21 (14), 22 (15), 23 (16), 24 (17)	6
4.	Malu terhadap bentuk tubuh	26 (18), 27 (19), 28 (20)	31 (21), 32 (22)	5
5.	Menghindari kegiatan sosial	33 (23), 34 (24), 35 (25), 36 (26)	38 (27), 39 (28), 40 (29)	7
Total		15	14	29

Keterangan: () penomoran baru pada skala ketidakpuasan tubuh

Tabel 9. Penomoran Ulang Skala Harga Diri

No.	Aspek-Aspek	Jumlah Aitem		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1.	<i>Power</i>	1, 2, 3, 4	6 (5), 8 (6), 9 (7), 10 (8)	8
2.	<i>Significance</i>	11 (9), 12 (10), 13 (11), 15 (12)	16 (13), 17 (14), 18 (15), 19 (16), 20 (17)	9
3.	<i>Virtue</i>	21 (18), 22 (19), 24 (20), 25 (21)	27 (22), 28 (23), 29 (24), 30 (25)	8
4.	<i>Competence</i>	31 (26), 32 (27), 33 (28), 34 (29), 35 (30)	36 (31), 37 (32), 40 (33)	8
Total		17	16	33

Keterangan: () penomoran baru pada skala harga diri

B. Pelaksanaan Penelitian

Penelitian dilaksanakan pada tanggal 13, 14 dan 17 Maret 2025. Sampel pada penelitian ini adalah mahasiswa perempuan Fakultas Psikologi angkatan 2023 Universitas “X”. Penyebaran skala dilakukan secara daring melalui kuesioner yang dibuat dalam bentuk *google form* dengan tautan <https://forms.gle/MgiLPmbh9LCce3Hq9>. Peneliti memperoleh sebanyak 102 responden, namun satu responden bukan merupakan angkatan 2023 sesuai dengan pemilihan subjek penelitian. Oleh karena itu, peneliti menggugurkan satu responden tersebut dan menghasilkan total responden berjumlah 101 responden. Kemudian, data yang telah diperoleh dilakukan analisis menggunakan SPSS.

Tabel 10. Demografi Subjek Penelitian

	Karakteristik	Jumlah	Persentase	Total
Penggunaan Media Sosial	Subjek menggunakan satu media sosial	35	34,65%	101
	Subjek menggunakan dua media sosial	35	34,65%	
	Subjek menggunakan tiga media sosial	21	20,79%	
	Subjek menggunakan lebih dari tiga media sosial	10	9,91%	
Usia	18-21 tahun	93	92,08%	101
	22-25 tahun	8	7,92%	

C. Analisis Data dan Hasil Penelitian

1. Uji Asumsi

a. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah data yang didapatkan normal atau tidak. Teknik uji normalitas yang digunakan dalam penelitian ini adalah *One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test*. Data dapat disebut normal jika memiliki signifikansi lebih dari 0,05.

Tabel 11. Hasil Uji Normalitas Residual

Mean	Std. Deviasi	Ks-Z	Sig.	P	Keterangan
0,000	9,036	0,056	0,200	>0,05	Normal

Berdasarkan hasil uji normalitas residual yang telah dilakukan, diperoleh skor Ks-Z sebesar 0,056 dan nilai taraf signifikansi adalah 0,200. Maka menunjukkan bahwa variabel harga diri dan ketidakpuasan tubuh terdistribusi normal.

b. Uji Linieritas

Uji linieritas dilakukan untuk mengetahui hubungan linier pada variabel bebas dan variabel tergantung melalui uji F_{linier} . Dua variabel dapat dikatakan memiliki hubungan yang linier jika $p < 0,05$. Berdasarkan hasil uji linieritas antara variabel harga diri dan ketidakpuasan tubuh didapatkan hasil F_{linier} sebesar 52,799 dengan nilai signifikansi $p = 0,000$. Maka hasil menunjukkan bahwa variabel harga diri dan ketidakpuasan tubuh memiliki korelasi yang linier.

2. Uji Hipotesis

Uji hipotesis dalam penelitian ini menggunakan uji korelasi *Product Moment Pearson* untuk membuktikan hipotesis penelitian dan adanya hubungan negatif antara harga diri dengan ketidakpuasan tubuh pada perempuan dewasa awal pengguna media sosial. Berdasarkan uji korelasi yang telah dilakukan didapatkan hasil $r_{xy} = -0,625$ dengan signifikansi 0,000 ($p < 0,05$). Hal tersebut menunjukkan bahwa hipotesis diterima yaitu, ada hubungan negatif yang signifikan antara harga diri dan ketidakpuasan tubuh pada perempuan dewasa awal pengguna media sosial. Semakin tinggi tingkat harga diri maka semakin rendah tingkat ketidakpuasan tubuh yang dimiliki perempuan dewasa awal.

D. Deskripsi Hasil Penelitian

Deskripsi data disusun untuk mengetahui gambaran skor pada masing-masing subjek penelitian serta memberikan penjelasan mengenai kondisi subjek mengenai atribut yang diteliti. Penelitian ini menggunakan kategori subjek dengan model distribusi normal, yaitu untuk mengelompokkan subjek secara normatif pada setiap variabel yang diungkap.

Tabel 12. Norma Kategorisasi Skor

Rentang Skor	Kategorisasi
$\mu + 1,5 \sigma < X$	Sangat Tinggi
$\mu + 0,5 \sigma < X \leq \mu + 1,5 \sigma$	Tinggi
$\mu - 0,5 \sigma < X \leq \mu + 0,5 \sigma$	Sedang
$\mu - 1,5 \sigma < X \leq \mu - 0,5 \sigma$	Rendah
$X \leq \mu - 1,5 \sigma$	Sangat Rendah

Keterangan:

μ = Mean X = Skor yang diperoleh σ = Standar deviasi hipotetik

1. Deskripsi Data Skor Ketidakpuasan Tubuh

Skala ketidakpuasan tubuh terdiri dari 29 aitem dan memiliki rentang skor 1 sampai 4. Skor minimum yang diperoleh subjek adalah 29 yang didapatkan dari (29×1) dan skor maksimum yang diperoleh subjek adalah 116 didapatkan dari (29×4) . Rentang skor skala sebesar 87 berasal dari $(116 - 29)$ dan nilai standar deviasi diperoleh sebesar 14,5 dihitung dengan cara mengurangi skor maksimum dan skor minimum dibagi 6 $((116 - 29) : 6)$. Didapatkan hasil *mean* hipotetik adalah 72,5 dari $((116 + 29) : 2)$.

Pada deskripsi skor skala ketidakpuasan tubuh didapatkan bahwa skor minimum empirik 38, skor maksimum empirik 95, *mean* empirik 63,29, dan standar deviasi empirik 11,57.

Tabel 13. Deskripsi Skor Ketidakpuasan Tubuh

	Empirik	Hipotetik
Skor Minimum	38	29
Skor Maksimum	95	116
Mean (M)	63,29	72,5
Standar Deviasi (Sd)	11,57	14,5

Berdasarkan kategorisasi distribusi normal pada kelompok subjek menunjukkan bahwa *mean* empirik sebesar 63,29 lebih kecil dari *mean* hipotetik yaitu sebesar 72,5.

Tabel 14. Kategorisasi Skor Subjek Ketidakpuasan Tubuh

Rentang Skor	Kategorisasi	Jumlah	Persentase
$94,25 < X$	Sangat Tinggi	1	1%
$79,75 < X \leq 94,25$	Tinggi	7	6,9%
$65,25 < X \leq 79,75$	Sedang	35	34,7%
$50,75 < X \leq 65,25$	Rendah	40	39,6%
$X \leq 50,75$	Sangat Rendah	18	17,8%
Total		101	100%

Sangat Rendah	Rendah	Sedang	Tinggi	Sangat Tinggi
29	50,75	65,25	79,75	94,25
				116

Gambar 1. Rentang Skor Skala Ketidakpuasan Tubuh

2. Deskripsi Data Skor Harga Diri

Skala harga diri terdiri dari 33 aitem dengan rentang skor 1 hingga 4. Skor minimum yang didapatkan subjek adalah 33 diperoleh dari (33×1) , sedangkan skor maksimum yang didapat subjek adalah 132 diperoleh dari (33×4) . Memiliki rentang skor sebesar 99 diperoleh dari $(132 - 33)$ dan nilai standar deviasi sebesar 16,5 diperoleh dari hasil pengurangan skor maksimum dan skor minimum dibagi 6 $((132 - 33) : 6)$. Didapatkan hasil *mean* hipotetik sebesar 82,5 berasal dari $((132 + 33) : 2)$.

Pada deskripsi skor skala harga diri diperoleh skor minimum empirik 69, skor maksimum empirik 132, *mean* empirik sebesar 99,44, dan standar deviasi empirik 12,17.

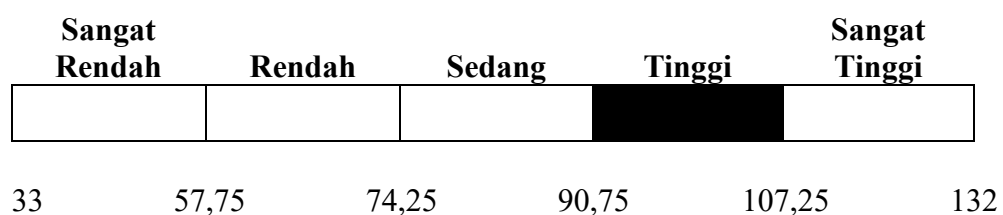
Tabel 15. Deskripsi Skor Harga Diri

	Empirik	Hipotetik
Skor Minimum	69	33
Skor Maksimum	132	132
<i>Mean</i> (M)	99,44	82,5
Standar Deviasi (Sd)	12,17	16,5

Berdasarkan kategori distribusi normal pada kelompok subjek menunjukkan bahwa *mean* empirik sebesar 99,44 lebih besar dari *mean* hipotetik sebesar 82,5.

Tabel 16. Kategorisasi Skor Subjek Skala Harga Diri

Rentang Skor	Kategorisasi	Jumlah	Persentase
$107,25 < X$	Sangat Tinggi	26	25,7%
$90,75 < X \leq 107,25$	Tinggi	54	53,5%
$74,25 < X \leq 90,75$	Sedang	20	19,8%
$57,75 < X \leq 74,25$	Rendah	1	1%
$X \leq 57,75$	Sangat Rendah	0	0%
Total		101	100%



Gambar 2. Rentang Skor Skala Harga Diri

F. Pembahasan

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk membuktikan apakah hipotesis diterima, yaitu ada hubungan negatif antara harga diri dengan ketidakpuasan tubuh pada perempuan dewasa awal pengguna media sosial. Artinya, semakin tinggi harga diri maka semakin rendah ketidakpuasan tubuh pada perempuan dewasa awal pengguna media sosial dan sebaliknya, semakin rendah harga diri maka semakin tinggi ketidakpuasan tubuh perempuan dewasa awal pengguna media sosial. Berdasarkan hasil uji hipotesis *product moment pearson* yang dilakukan sebelumnya, diperoleh koefisien $r_{xy} = -0,625$ dengan signifikansi $0,000$ ($p < 0,05$). Dari perolehan hasil tersebut menunjukkan bahwa hipotesis diterima, yaitu terdapat hubungan negatif antara harga diri dengan ketidakpuasan tubuh pada perempuan dewasa awal pengguna media sosial.

Hasil yang ditunjukkan tersebut sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Nikita (2023). Penelitian tersebut ditujukan untuk remaja perempuan siswa SMA kelas 10 dan 11 yang menunjukkan hasil bahwa terdapat hubungan negatif antara harga diri dan ketidakpuasan tubuh pada remaja. Diperoleh koefisien $r_{xy} = -0,604$ dengan $p = 0,000$ berdasarkan kriteria $p < 0,05$. Sehingga dapat diartikan, semakin tinggi tingkat ketidakpuasan tubuh, maka semakin rendah tingkat harga diri. Sebaliknya, semakin rendah tingkat ketidakpuasan tubuh, maka semakin tinggi tingkat harga diri seseorang.

Hasil yang sama juga ditunjukkan pada penelitian oleh Hysi dan Dervishi (2024) dimana penelitian ini diujikan pada mahasiswa sarjana Program Studi Psikologi. Menunjukkan hasil bahwa terdapat hubungan negatif antara harga diri dan ketidakpuasan tubuh dengan koefisien korelasi sebesar $-0,530$. Berdasarkan hasil tersebut, menjelaskan bahwa semakin tinggi harga diri, maka ketidakpuasan tubuh akan semakin rendah. Begitu sebaliknya, semakin rendah harga diri, maka ketidakpuasan tubuh akan semakin tinggi.

Penelitian oleh Resky, dkk (2021) juga menunjukkan hasil yang sama dengan penelitian sebelumnya. Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa perempuan, dengan hasil hipotesis yang ditunjukkan yaitu terdapat hubungan negatif antara harga diri dengan ketidakpuasan tubuh. Berdasarkan hasil uji hipotesis, diperoleh koefisien sebesar $-0,502$ dengan taraf signifikansi $0,000$. Sehingga dapat diartikan bahwa, semakin tinggi harga diri, maka semakin rendah mengalami ketidakpuasan tubuh. Sebaliknya, semakin rendah harga diri, maka semakin tinggi mengalami ketidakpuasan tubuh.

Coopersmith, dkk (1976) menjelaskan bahwa rendahnya tingkat harga diri yang dimiliki individu dapat mempengaruhi penilaian terhadap bentuk atau kondisi tubuh. Hal tersebut terjadi karena individu membentuk persepsi citra tubuh sesuai dengan yang diinginkan atau diharapkan yang dipengaruhi oleh berbagai aspek harga diri. Selain itu, juga dapat berpengaruh pada kebahagiaan individu dan efektivitas sosial.

Pada 101 keseluruhan subjek memiliki perbedaan mengenai jumlah media sosial yang sering digunakan. Berdasarkan tabel 10 demografi subjek penelitian dapat diketahui bahwa mayoritas subjek memiliki satu dan dua media sosial yang paling sering digunakan, yaitu masing-masing berjumlah 35 subjek (34,65%), selanjutnya terdapat 21 subjek (20,79%) dengan jumlah tiga media sosial yang sering digunakan. Kemudian, subjek yang sering menggunakan lebih dari tiga media sosial berjumlah 10 subjek (9,91%).

Hasil analisis deskriptif pada penelitian ini menjelaskan bahwa subjek pada variabel ketidakpuasan tubuh termasuk dalam kategori rendah, artinya subjek tidak menilai bentuk tubuhnya secara negatif, dapat tampil apa adanya, menerima bentuk fisik tubuh, serta mampu bersosialisasi dengan maksimal. Maka disimpulkan bahwa subjek memiliki kepuasan tubuh yang positif. Terdapat 40 mahasiswa dengan kategori ketidakpuasan tubuh rendah dan 18 mahasiswa dengan kategori sangat rendah. Diantara mahasiswa tersebut, sebagian besar berusia 19 dan 20 tahun. Hasil analisis deskriptif pada variabel harga diri menunjukkan subjek termasuk dalam kategori tinggi, artinya subjek memiliki keterampilan dalam berperilaku, kepedulian terhadap sesama,

kepatuhan terhadap nilai-nilai sosial, dan kemampuan dalam memenuhi kebutuhan berdasarkan usia subjek. Dapat disimpulkan bahwa subjek memiliki harga diri yang positif. Berdasarkan keseluruhan subjek, terdapat 54 mahasiswa dengan kategori tingkat harga diri tinggi dan 26 mahasiswa dengan kategori sangat tinggi, serta sebagian besar dimiliki pada subjek berusia 19 dan 20 tahun.

Berdasarkan penjelasan hasil analisis sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif antara harga diri dengan ketidakpuasan tubuh pada perempuan dewasa awal yang menggunakan media sosial. Hubungan negatif ini menunjukkan semakin tinggi harga diri, maka semakin rendah ketidakpuasan tubuh yang dialami perempuan dewasa awal pengguna media sosial, dan sebaliknya. Subjek dalam penelitian ini yaitu mahasiswa perempuan Fakultas Psikologi angkatan 2023 Universitas "X" memiliki tingkat ketidakpuasan tubuh yang rendah dan tingkat harga diri yang tinggi.

G. Kelemahan Penelitian

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, terdapat kelemahan atau kekurangan selama penelitian berlangsung, yaitu peneliti hanya menyebutkan persentase jumlah media sosial yang banyak digunakan subjek, tetapi tidak menjelaskan media sosial apa yang paling berpengaruh pada subjek. Selain itu, penggunaan skor rentang jawaban pada kuesioner yang menggunakan keterangan angka, sehingga bisa menimbulkan kebingungan pada subjek ketika mengisi kuesioner.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa hipotesis diterima yaitu terdapat hubungan negatif antara harga diri dan ketidakpuasan tubuh pada perempuan dewasa awal pengguna media sosial. Artinya, semakin tinggi tingkat harga diri, maka semakin rendah tingkat ketidakpuasan tubuh yang dimiliki pada perempuan dewasa awal pengguna media sosial. Sebaliknya, semakin rendah tingkat harga diri, maka semakin tinggi tingkat ketidakpuasan tubuh perempuan dewasa awal yang menggunakan media sosial. Subjek dalam penelitian ini memperoleh hasil rendah pada ketidakpuasan tubuh dan tinggi pada harga diri.

B. Saran

1. Bagi Subjek

Diharapkan kepada subjek dapat mempertahankan kepuasan terhadap kondisi fisik yang dimiliki dengan cara meningkatkan dan mempertahankan harga diri. Untuk mencapainya, mahasiswa dapat menerapkan beberapa cara, seperti melakukan dan menikmati hal-hal yang disukai, memberikan apresiasi berupa penghargaan maupun afirmasi pada diri sendiri, dan menghabiskan waktu lebih banyak dengan individu yang mampu menghargai serta mendukung individu lain.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan kepada Peneliti yang hendak melakukan penelitian dengan masalah yang relatif sama dapat menggali faktor lain dari ketidakpuasan tubuh sebagai variabel penelitian. Selain itu, memperluas pemilihan atau penggunaan subjek agar dapat memperoleh hasil yang lebih bervariasi, informatif, dan bermanfaat mengenai ketidakpuasan tubuh yang sedang diteliti.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdulla, K., Jannah, M., Aiman, U., Hasa, S., Fadilla, Z., Masita, Ardiawan, K. N., & Sari, M. E. (2022). *Metodologi penelitian kuantitatif* (n. Saputra (ed.)). Yayasan penerbit muhammad zaini.
- Andini, s. F. (2020). Activities and effects of social media on body dissatisfaction in young adults. *Analitika: jurnal magister psikologi uma*, 12(1), 35. <https://doi.org/http://dx.doi.org/analitika.v11i1.3762>
- Ariani, d. N. (2022). *Hubungan social comparison dengan body dissatisfaction dalam penggunaan media sosial instagram pada mahasiswi di fakultas psikologi universitas medan area*. Universitas medan area.
- Azwar, s. (2021). *Penyusunan skala psikologi* (2nd ed.). Pustaka belajar.
- Branden, n. (1992). The power of self-esteem. In *health communications, inc.* Health communications.
- Candra, P. S., Rifansha, M. G., Dahnita, N. K. S. D., Kuta, P. C. R., & Elizar, L. J. A. (2023). The association between body dissatisfaction and social media addiction among teenagers in indonesia. *Jurnal biologi tropis*, 23(1), 333 & 336. <https://doi.org/10.29303/jbt.v23i1.5759>
- Celine, & Soetjningsih, C. H. (2024). Social comparison dan body dissatisfaction pada wanita dewasa awal pengguna sosial media instagram di kota salatiga. *Innovative: journal of social science research*, 4(3), 3294–3295. <https://doi.org/https://doi.org/10.31004/innovative.v4i3.10819>
- Coopersmith, S., Sakai, D., Beardslee, B., & Coopersmith, A. (1976). Figure drawing as an expression of self-esteem. *Journal of personality assessment*, 40(4), 370. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4004_5
- Green, S. P., & Pritchard, M. E. (2003). Predictors of body image dissatisfaction in adult men and women. *Social behavior and personality*, 31(3), 215–222. <https://doi.org/10.2224/sbp.2003.31.3.215>
- Handayani, M. M., Ratnawati, S., & Helmi, A. F. (1998). Efektifitas pelatihan pengenalan diri terhadap peningkatan penerimaan diri dan harga diri. *Jurnal psikologi*, 2, 48. <https://doi.org/https://doi.org/10.22146/jpsi.7504>
- Hasmalawati, N. (2017). Pengaruh citra tubuh dan perilaku makan terhadap penerimaan diri pada wanita. *Jurnal psikoislamedia*, 2(2), 2. <https://doi.org/https://doi.org/10.22373/psikoislamedia.v2i2.1892>
- Heatherton, T. F., & Polivy, J. (1991). Development and validation of a scale for measuring state self-esteem. *Journal of personality and social psychology*, 60(6), 898. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.60.6.895>
- Hurlock, E. B. (2011). *Psikologi perkembangan: suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan* (5th ed.). Erlangga.

- Hysi, F., & Dervishi, E. (2024). The relation between self-esteem and body dissatisfaction. *British journal of psychology research*, 11, 101. <https://doi.org/10.37745/bjpr.2013/vol12n13748>
- Ikbal, M., & Nurjannah. (2016). Meningkatkan self esteem dengan menggunakan pendekatan rational emotive behavior therapy pada peserta didik kelas viii di smp muhammadiyah jati agung lampung selatan tahun pelajaran 2015/2016. *Konseli : jurnal bimbingan dan konseling*, 3(1), 37. <https://doi.org/10.24042/kons.v3i1.556>
- Jannah, M., Kamsani, S. R., & Mohd. Ariffin, N. (2021). Perkembangan usia dewasa : tugas dan hambatan pada korban konflik pasca damai. *Jurnal pendidikan anak*, 7(2), 128. <https://doi.org/10.22373/bunayya.v7i2.10430>
- Kartikasari, N. Y. (2013). Body dissatisfaction terhadap psychological well. *Jurnal ilmiah psikologi terapan*, 1(2), 304–323. <https://ejournal.umm.ac.id/index.php/jipt/article/download/1585/1690/3658#:~:text=dari hasil penelitian yang dilakukan,ialah sebesar 6%2c15%25.>
- Kemp, S. (2023). *Digital 2023: indonesia*. Datareportal. <https://datareportal.com/reports/digital-2023-indonesia?rq=indonesia social media users in 2023>
- Khairat, M., & Adiyanti, M. G. (2015). Self-esteem dan prestasi akademik sebagai prediktor pubjective well-being remaja awal. *Journal of psychology*, 1(3), 183. <https://doi.org/10.22146/gamajop.8815>
- Khoiriyah, A. L., & Rosdiana, A. M. (2019). Hubungan ketidakpuasan tubuh dengan penerimaan diri pada perempuan usia dewasa awal (18-25 tahun) di kota malang. *Jurnal kesetaraan dan keadilan gender*, 14(2), 45. <https://doi.org/https://doi.org/10.18860/egalita.v14i2.9102>
- Lestari, S., Matulessy, A., & Pratitis, N. (2022). Ketidakpuasan tubuh mahasiswi : bagaimana peranan harga diri ? *Jurnal penelitian psikologi*, 3(2), 223–224. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.30996/sukma.v3i2.7725>
- Maimunah, S., & Satwika, Y. W. (2021). Hubungan media sosial dengan body dissatisfaction pada mahasiswa perempuan di kota surabaya. *Character: jurnal penelitian psikolog*, 8(2), 225. <https://doi.org/https://doi.org/10.26740/cjpp.v8i2.41197>
- Meiliana, Valentina, V., & Retnaningsih, C. (2018). Hubungan body dissatisfaction dan perilaku diet pada mahasiswa universitas katolik soegijapranata semarang. *Jurnal praxis*, 1(1), 57. <https://doi.org/https://doi.org/10.24167/praxis.v1i1.1628>
- Mruk, C. J. (2006). *Self-esteem: research, theory, and practice* (3rd ed.). Springer publishing company. <https://doi.org/10.5860/choice.32-5938>
- Nikita, T. (2023). *Hubungan antara harga diri dan body dissatisfaction pada remaja di sma uisu medan*. Universitas medan area.

- Nikmarijal. (2022). Perkembangan self-esteem anak. *Indonesian journal of counseling and education*, 3(2), 29–30. <https://doi.org/https://doi.org/10.32923/ijoce.v3i2.2727>
- P.N, R., & Yuniar C, I. (2012). Hubungan antara self-esteem dengan kecenderungan body dysmorphic disorder pada remaja putri. *Jurnal psikologi klinis dan kesehatan mental*, 1(2), 107–108.
- Permatasari, D. R., Diah, D. R., & Khotimah, H. (2022). Ketidakpuasan bentuk tubuh dengan kecenderungan kecemasan sosial pada perempuan di fase dewasa awal di kota malang. *Jurnal psikologi tabularasa*, 17(2), 183. <https://doi.org/10.26905/jpt.v17i2.9073>
- Pratiwi, M. V., & Sawitri, D. R. (2020). Hubungan antara ketidakpuasan pada tubuh dengan harga diri pada wanita dewasa awal anggota pusat kebugaran moethya. *Jurnal empati*, 9(4), 306–312. <https://doi.org/10.14710/empati.2020.28956>
- Prima, E., & Sari, E. P. (2013). Hubungan antara body dissatisfaction dengan kecenderungan perilaku diet pada remaja putri. *Psikologi integratif*, 1(1), 18. <https://doi.org/https://doi.org/10.14421/jpsi.2013.%25x>
- Putri, A. A., & Subroto, U. (2023). The effect of intensity of instagram usage on body dissatisfaction in early adult women. *Journal of social and economics research*, 5(2), 1536. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.54783/jsr.v5i2.247>
- Putri, A. F. (2019). Pentingnya orang dewasa awal menyelesaikan tugas perkembangannya. *Schoulid: indonesian journal of school counseling*, 3(2), 36. <https://doi.org/10.23916/08430011>
- Putri, D. K. A., & Harsono, Y. T. (2024). Hubungan antara penerimaan diri dengan kecenderungan narsistik perempuan dewasa awal pengguna tiktok. *Jurnal flourishing*, 4(9), 431. <https://doi.org/10.17977/10.17977/um070v4i92024p430-438>
- Putri, M., & Aprianty, R. A. (2023). Body dissatisfaction, kecemasan sosial pada remaja perempuan. *Jurnal psikologi wijaya putra (psikowipa)*, 4(2), 59. <https://doi.org/10.38156/psikowipa.v4i2.105>
- Ramadhani, S., Sholichah, I. F., & Alfinuha, S. (2024). Pengaruh self compassion terhadap body dissatisfaction pada ibu anggota posyandu xy. *Psikosains: jurnal penelitian dan pemikiran psikologi*, 19(1), 22–23. <https://doi.org/10.30587/psikosains.v19i1.6758>
- Resky, B., Hamid, H., & Hamid, A. N. (2021). Hubungan harga diri dengan body dissatisfaction pada mahasiswi di kota makassar. *Jurnal psikologi talenta mahasiswa*, 1(1), 93–9101. <https://doi.org/https://doi.org/10.26858/jtm.v1i1.22845>
- Rokhmatica, N., & Muslikah. (2024). Pengembangan instrumen self-esteem coopersmith (citra diri). *Jurnal literasi indonesia*, 1(1), 3–7.
- Rosen, J. C., Reiter, J., & Orosan, P. (1995). Cognitive-behavioral body image

- therapy for body dysmorphic disorder. *Journal of consulting & clinical psychology*, 63(2), 263–269. <https://doi.org/10.1037//0022-006x.63.2.263>
- Salsabila, D. F., Qalbi, A. F. S., Aziz, A. M., Etniko, A., & Rauf, K. N. T. (2022). Perbedaan self-esteem antara mahasiswa perguruan tinggi negeri dengan perguruan tinggi swasta. *Journal of psychology students*, 1(1), 47. <https://doi.org/10.15575/jops.v1i1.17458>
- Santi, N. N. (2016). Hubungan self-esteem dan kecenderungan narsisme terhadap pengguna facebook pada mahasiswa pgsd un pgri kediri. *Jurnal pendidikan dasar nusantara*, 1(2), 89. <https://doi.org/10.29407/jpdn.v1i2.212>
- Santika, W., & Bawono, Y. (2022). Ketidakpuasan bentuk tubuh pada remaja perempuan penggemar k-pop. *Jurnal studi sosial*, 7(1), 50. <https://doi.org/10.25273/gulawentah.v7i1.12125>
- Santrock, J. W. (2011). *Life-span development* (13th ed.). McGraw-hill.
- Sastri, P. D., Akbar, R. F., Djaelani, B. P. P., & Wahdah, N. S. (2024). The relationship between body dissatisfaction and self esteem among university x students in bandung city. *International journal of psychology and health science*, 2(3), 128–131. <https://doi.org/10.38035/ijphs.v2i3.611>
- Shahzadi, A., & Rasheed, A. (2024). The role of body image, body mass index, body shape dissatisfaction and gender on self-esteem among obese young boys and girls. *Jurnal psikologi integratif*, 12(1), 22. <https://doi.org/10.14421/jpsi.v11i1.3000>
- Srisayekti, W., & Setiady, D. A. (2015). Harga-diri (self-esteem) terancam dan perilaku menghindar. *Jurnal psikologi*, 42(2), 143. <https://doi.org/10.22146/jpsi.7169>
- Sugiyono. (2013). Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan r&d. In *penerbit alfabeta*. Alfabeta.
- Sunarito, L., Sukamto, M. E., & Dianovinina, K. (2012). Social comparison dan body dissatisfaction. *Humanitas*, 9(2), 158. <https://doi.org/10.1017/9781108758796.015>
- Tariq, M., & Ijaz, T. (2015). Development of body dissatisfaction scale for university students. *Pakistan journal of psychological research*, 30(2), 312–313.
- Tumakaka, S. M., Dewi, E. M. P., & Hamid, H. (2022). Gambaran ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh (body dissatisfaction) pada pengguna instagram. *Jurnal psikologi talenta mahasiswa*, 2(1), 14–21. <https://doi.org/10.26858/jtm.v2i1.36007>
- Usman, F., Aryani, F., & Thalib, S. B. (2021). Perilaku body dissatisfaction dan

penanganannya pada siswa (studi kasus pada siswa) di sma negeri 2 soppeng.
Pinisi journal of education, 2, 2. [Http://eprints.unm.ac.id/id/eprint/25358](http://eprints.unm.ac.id/id/eprint/25358)

Yuanita, H., & Sukamto, M. E. (2013). Fenomena body dissatisfaction pada perempuan anggota fitness centre. *Jurnal psikologi teori dan terapan*, 4(1), 12. <https://doi.org/10.26740/jptt.v4n1.p12-23>

