

## **Self-acceptance dan dukungan sosial *online* dengan kecenderungan body dissatisfaction pengguna instagram pada masa *emerging adulthood***

Laiyusa Ananda Fitrianti<sup>1</sup>, Amanda Pasca Rini<sup>2\*</sup>, Nindia Pratitis<sup>3</sup>

<sup>1)</sup> Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, Surabaya, Indonesia

\*E-mail: [amanda@untag-sby.ac.id](mailto:amanda@untag-sby.ac.id)

**Published:**  
2022-02-06

### **Abstract**

*The purpose of this study was to determine the relationship between self-acceptance and online social support with the tendency of body dissatisfaction among Instagram users in emerging adulthood. This research was conducted on 117 Instagram users with an age range of 18-29 years. Samples were taken using purposive sampling technique. This study uses multiple regression analysis with the help of SPSS version 25.0 for windows. The results of the analysis showed that the relationship between self-acceptance and online social support was 0.356 with a significance of  $p=0.000$  ( $p<0.01$ ). The relationship between self-acceptance and the tendency of body dissatisfaction is -0.262 with a significance of  $p=0.094$  ( $p>0.05$ ). This shows that the level of self-acceptance in a person does not affect body dissatisfaction. As for the relationship between online social support and body dissatisfaction, the results show that there is a very significant relationship. This shows that Instagram users in emerging adulthood have a high tendency of body dissatisfaction and receive the same high online social support with a regression correlation value of 1.148 and a significance of 0.000 ( $p<0.01$ ).*

**Keywords:** Body Dissatisfaction; Emerging Adulthood; Online Social Support; Self-Acceptance.

### **Abstrak**

*Tujuan penelitian ini adalah mengetahui hubungan self-acceptance dan dukungan sosial online dengan kecenderungan body dissatisfaction pengguna Instagram pada masa emerging adulthood. Penelitian ini dilakukan pada 117 pengguna Instagram dengan rentang usia 18-29 tahun. Sampel diambil menggunakan teknik purposive sampling. Penelitian ini menggunakan uji analisis regresi ganda dengan bantuan SPSS versi 25.0 for windows. Hasil analisis menunjukkan Hubungan self-acceptance dan dukungan sosial online sebesar 0.356 dengan signifikansi  $p=0.000$  ( $p<0.01$ ). Hubungan self-acceptance dengan kecenderungan body dissatisfaction sebesar -0.262 dengan signifikansi  $p=0.094$  ( $p>0.05$ ). Hal ini menunjukkan, tinggi rendahnya self-acceptance pada seseorang tidak memengaruhi body dissatisfaction. Adapun hubungan dukungan sosial online dengan body dissatisfaction didapatkan hasil ada hubungan yang sangat signifikan. Hal ini menunjukkan bahwa, pengguna Instagram pada masa emerging adulthood memiliki kecenderungan body dissatisfaction yang tinggi dan menerima dukungan sosial online yang sama tinggi dengan nilai korelasi regresi sebesar 1.148 dan signifikansi 0.000 ( $p<0.01$ ).*

**Kata Kunci:** Body Dissatisfaction; Emerging Adulthood; Dukungan Sosial Online; Self-Acceptance.

**Copyright © 2022. Laiyusa Ananda Fitrianti, Amanda Pasca Rini, Nindia Pratitis**

## Pendahuluan

Manusia harus melewati beberapa tahapan perkembangan semasa hidup. *Emerging adulthood* merupakan konsep baru transisi mengenai proses menuju dewasa yang berlangsung pada akhir masa remaja sampai usia akhir dua puluhan dengan rentang usia antara 18-25 tahun dan terkadang berakhir hingga usia 29 tahun, karena akhirnya sangat bervariasi (Arnett, 2015). Individu mengeksplorasi sesuatu yang berhubungan dengan masa depan seperti percintaan (membuat komitmen dan membangun hubungan intim), pekerjaan (mencari kemampuan untuk bekerja) dan membuat pilihan untuk masa depan (Arnett, 2004).

Pemenuhan tahapan perkembangan pada masa *emerging adulthood* ini, individu diharapkan mampu untuk menjalin hubungan dengan individu lain dengan cara melakukan komunikasi. Komunikasi bisa dilakukan secara langsung ataupun melalui perantara. Salah satu perantara yang dapat digunakan adalah media social. Dilansir dari *We Are Social & Hootsuite* tahun 2021 tercatat pengguna media sosial dengan rentang usia 25-34 tahun atau sebanyak 19,3% laki-laki dan 14,8% perempuan menduduki peringkat pertama. Pada peringkat kedua terdapat rentang usia 18-24 tahun atau sebanyak 15,9% laki-laki dan 14,8% perempuan. Youtube menduduki peringkat pertama dan WhatsApp pada peringkat kedua. Instagram menduduki peringkat ketiga dari platform media sosial yang paling banyak digunakan dengan presentase sebanyak 86,6%. Pengguna Instagram perempuan sebanyak 52,4% dan laki-laki sebanyak 47,6%. Dari data tersebut terlihat rentang usia *emerging adulthood* termasuk pengguna media sosial terbanyak kedua di Indonesia dan Instagram menjadi media sosial yang populer dan digandrungi oleh masyarakat.

Instagram adalah sebuah aplikasi berbasis foto yang memungkinkan penggunanya untuk dapat mengunggah sebuah foto maupun video pendek hasil karya sendiri secara langsung melalui handphone. Pengguna dapat berinteraksi antara satu sama lain dengan cara melakukan follow unfollowing, bertukar pesan, memberikan komentar dan tanda like pada unggahan, dll (Mulyono, T. T, 2021). Instagram dapat mempengaruhi individu dalam mengevaluasi tubuhnya, hal ini dikarenakan adanya perbandingan bentuk tubuh yang dimiliki dengan bentuk tubuh yang ada pada unggahan di Instagram (Pujawati, I, 2015). Fenomena ini diperkuat dengan berita yang dilansir dari Kompas.com (2016) yang menyatakan bahwa sebanyak 89% wanita tidak puas dengan bentuk tubuh sendiri. Fenomena serupa diunggah oleh Suara.com (2020) yang berjudul "Demi Hidung Sempurna, Model Ini Sudah Oplas 4 Kali dan Masih Belum Puas". Tidak hanya itu, dilansir dari Kompas.com (2016) terdapat berita yang berjudul "Wanita Usia 20-an Paling Tak Puas dengan Bentuk Tubuhnya". Hal ini menunjukkan masih banyak individu yang merasa tidak puas dengan bentuk tubuhnya dan memiliki pandangan negative mengenai bentuk tubuhnya meski sudah diubah. Ketidakpuasan dengan bentuk tubuh biasa disebut dengan *body dissatisfaction*.

*Body dissatisfaction* didefinisikan sebagai pikiran dan perasaan negatif individu terhadap tubuhnya. Individu yang merasa gemuk akan menghindari dari aktivitas social, mengalami cemas dan merasa depresi ketika individu lain berkomentar negative mengenai berat ataupun bentuk tubuhnya, sehingga merasa tubuhnya tidak lagi menarik apalagi setelah melahirkan, bahkan pada kasus tertentu dapat menyebabkan gangguan makan seperti anorexia dan bulimia. Banyak Wanita yang tidak puas dengan tubuhnya terutama pada perut, pinggul dan paha sedangkan laki-laki terutama pada bagian tengah (perut, punggung tengah), bisep, bahu, dada, dan tonus otot umum (Grogan, 1998). *Body dissatisfaction* sering dirasakan oleh wanita dewasa awal yang melakukan interaksi dengan teman yang menurut anggapannya memiliki penampilan yang menarik apabila dilihat secara fisik di media social

---

(Hogue & Mills, 2019). Sebuah penelitian yang dilakukan oleh Yuanita, H. & Eizabeth, M. (2013) menyatakan bahwa orang pada dewasa awal mengalami *body dissatisfaction* dengan kategori sedang (34%) dan tinggi (52%).

Sejalan dengan fenomena di atas, perempuan mencoba mengubah ukuran dan bentuk tubuh dengan cara melakukan diet, olah raga, dan operasi plastik (Grogan, 2017). Hal ini menunjukkan bahwa, individu yang melakukan perubahan terhadap bentuk tubuhnya agar terlihat menarik dan dapat diterima di masyarakat dikarenakan merasa kurang mampu menerima keadaan dirinya sendiri (Khoiriyah, A.L. 2019). *Self-acceptance* atau penerimaan diri diartikan sebagai kemampuan dalam bersikap positif seperti memperhatikan diri sendiri dan pengalamannya saat ini (Carson & Langer, 2006).

Menurut Hurlock (1986) *self-acceptance* merupakan sikap positif yang berupa penerimaan terhadap diri sendiri sebagai manusia, mampu mengatasi keadaan emosional seperti takut, marah, cemas tanpa menggagu individu lain. Orang dengan *self-acceptance* yang baik adalah orang yang mampu menerima keadaan diri sebagaimana adanya dan memiliki harapan yang realistis sesuai kemampuan yang dimiliki. Hal tersebut menunjukkan bahwa *self-acceptance* dibutuhkan dalam diri setiap individu untuk mengatasi kecenderungan *body dissatisfaction*. Hal ini sejalan dengan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Khoiriyah, A.L. (2019) menyatakan bahwa ketidakpuasan pada bentuk tubuh dirasakan oleh perempuan dewasa awal (18-25 tahun) di kota Malang, akan tetapi masih mampu menerima diri sebagaimana adanya. Terlihat dari pikiran positif, berpikir logis serta memiliki rasa bersyukur.

Selain *self-acceptance* sebagai faktor internal, ada pula faktor eksternal yaitu dukungan social *online*. Menurut Cohen (2011) dukungan social tergambar dari dua istilah, yaitu dukungan proksimal yang mengacu pada dukungan secara *offline* dan dukungan social *online* yang mengacu pada dukungan social yang diterima secara *online*. Zhang, He, & Sang (2013) dukungan social *online* adalah pemberian suatu dukungan social yang dilakukan melalui perantara media seperti situs jejaring social untuk melakukan sebuah komunikasi sehingga membuat penerimanya merasa dihargai, dicintai dan diperhatikan.

Lahey & Cohen dalam Cohen (2000:2011) menyatakan bahwa dukungan sosial mampu mengurangi efek negative dari stress melalui tindakan suportif dari orang lain. Dukungan social yang didapat akan mengarahkan orang tersebut ke penilaian yang lebih positif dan adaptif. Hal tersebut didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Nindita, M (2018) yang berjudul Hubungan Dukungan Sosial dengan *Body Dissatisfaction* pada remaja Awal Putri didapatkan hasil semakin tinggi dukungan social maka *body dissatisfaction* yang dirasakan semakin rendah, begitu pula sebaliknya.

Hubungan Dukungan Sosial dengan *Body Dissatisfaction* pada Remaja Awal Putri yang didapatkan hasil bahwa semakin tinggi sebuah dukungan social didapat oleh subjek penelitian ini maka semakin rendah *body dissatisfaction* yang dirasakan.

Berdasarkan penjabaran di atas, peneliti memiliki ketertarikan untuk melihat hubungan *self-acceptance* dan dukungan social *online* dengan kecenderungan *body dissatisfaction* pengguna instagram pada masa *emerging adulthood*?

## Metode

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan jenis penelitian korelasional antara tiga variable. Kriteria subjek yang digunakan adalah usia 18-29 tahun dan pengguna aktif Instagram. Teknik sampling yang digunakan adalah *purposive sampling* dengan total

responden yang diperoleh sebanyak 117 orang dengan perempuan sebanyak 73 (61,3%) orang dan laki-laki sebanyak 46 (38,7%) orang. penelitian ini terdapat tiga variable, yaitu *body dissatisfaction* sebagai variable terikat (Y), *self-acceptance* sebagai variable bebas pertama (X1) dan dukungan sosial *online* sebagai variable bebas kedua (X2). *Body dissatisfaction* adalah sebuah pemikiran, perasaan dan evaluasi negatif yang dirasakan oleh seseorang terhadap bentuk tubuhnya. *Self-acceptance* adalah kemampuan individu dalam memandang dirinya secara positif sehingga membuatnya mencintai dirinya dan menerima karakteristik yang dimiliki sebagai kelebihan dan kelemahannya. Dukungan sosial *online* adalah penerimaan bantuan secara virtual dari teman, keluarga dan individu lain sebagai alat untuk melakukan komunikasi sehingga membuat penerimanya merasa dihargai, dicintai dan diperhatikan.

Alat ukur yang digunakan untuk variable *body dissatisfaction* (Y) mengacu pada aspek-aspek yang dikembangkan oleh Rosen dan Reiter (1995) yaitu sebuah penilaian negative individu terhadap bentuk tubuhnya, memiliki perasaan malu dengan bentuk tubuh yang dimiliki ketika berada di lingkungan social, melakukan *body cheking* secara sering, melakukan kamufase tubuh dan selalu menghindari aktivitas social yang terdapat kontak fisik dengan orang lain di dalamnya. Pada variable *self-acceptance* (X1) mengacu pada aspek-aspek dikembangkan oleh Supratiknya (1995) yang meliputi pembukaan diri, kesehatan psikologis dan penerimaan terhadap individu lain. Pada variabel dukungan sosial *online* (X2) mengacu pada aspek-aspek yang dikembangkan oleh Lin (2016) yang meliputi dukungan emosional, dukungan informasi dan manajemen hubungan. Penyebaran kuesioner dilakukan secara *online* melalui *google form*. Teknik analisis menggunakan analisis regresi ganda dengan bantuan SPSS 25.0 for windows

## Hasil

Pada skala *body dissatisfaction* (Y) hasil uji normalitas yang dilakukan dengan menggunakan teknik *Kolmogrov-Smirnov* dengan bantuan SPSS 25.0 for windows di dapatkan nilai signifikansi  $p=0.200$  ( $p > 0.05$ ) yang artinya data berdistribusi normal. Pada uji linearitas antara *self-acceptance* (X1) dan *body dissatisfaction* (Y) diperoleh nilai skor  $F=0.255$  dengan signifikansi  $p=0.615$  ( $p > 0.05$ ). Artinya, ada hubungan yang linier antara variabel *self-acceptance* (X1) dan variabel *body dissatisfaction* (Y). Hasil uji linearitas antara dukungan sosial *online* (X2) dan *body dissatisfaction* (Y) diperoleh nilai skor  $F = 8.308$  dengan signifikansi  $p=0,05$  ( $p > 0.05$ ). Dapat diartikan, terdapat sebuah hubungan yang linier antara dukungan sosial *online* (X2) dan *body dissatisfaction* (Y).

Uji multikolinieritas didapatkan hasil bahwa, antara *self-acceptance* (X1) dan dukungan sosial *online* (X2) dengan nilai tolerance 0.602 ( $> 0.10$ ) dan hasil VIF 1,664 ( $< 10.00$ ) sehingga dinyatakan tidak terjadi multikolinieritas. Pada uji heteroskedastisitas dengan menggunakan korelasi Spearman's Rho terhadap variabel *self-acceptance* (X1) dan dukungan sosial *online* (X2) dengan nilai signifikansi  $p=0.000$  ( $p > 0,05$ ) pada *self-acceptance* (X1) dan nilai signifikansi  $p=0.000$  ( $p > 0.05$ ) pada variabel dukungan sosial *online* (Y). Dapat disimpulkan bahwa terjadi heteroskedastisitas pada kedua variabel.

Pada analisis regresi ganda didapatkan hasil regresi antara *self-acceptance* (X1) dan dukungan sosial *online* (X2) dengan *body dissatisfaction* (Y) dengan nilai sebesar 0.356 dengan nilai signifikansi  $p=0.000$  ( $p > 0.01$ ) sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat sebuah hubungan yang sangat signifikan. Sumbangan efektif yang didapat sebesar 0,127 yang berarti *self-acceptance* (X1) dan dukungan sosial *online* (X2) memiliki pengaruh 12.7%

terhadap *body dissatisfaction* (Y). Sebaliknya, *body dissatisfaction* (Y) dipengaruhi oleh variable lain. Hal ini menunjukkan bahwa hipotesis pertama diterima. Artinya, subjek pada penelitian ini memiliki *self-acceptance* yang baik dan menerima dukungan social *online* yang tinggi pula tetapi masih merasakan kecenderungan *body dissatisfaction* yang tinggi pula.

**Tabel 1**  
**Hasil Uji Regresi Ganda**

Model	Koefisien Regresi	Thitung	Signifikansi
Konstanta	59.046	3.488	0.001
<i>Self-acceptance</i>	-0.262	-1.687	0.094
Dukungan social <i>online</i>	1.148	4.044	0.000

Fhitung = 8.286

R Square = 0.127

Korelasi antara *self-acceptance* (X1) dengan *body dissatisfaction* (Y) sebesar -0.262 dengan taraf signifikansi  $p=0.094$ . Oleh karena itu taraf signifikansi lebih besar dibandingkan 0.05 ( $p > 0.05$ ), sehingga *self-acceptance* (X1) dengan *body dissatisfaction* (Y) ada hubungan yang tidak signifikan. Hal ini menunjukkan bahwa hipotesis kedua ditolak. Korelasi antara dukungan social *online* (X2) dengan *body dissatisfaction* (Y) sebesar 1.148 dengan nilai signifikansi  $p=0.000$  ( $p < 0.01$ ), sehingga dukungan social *online* (X2) dengan *body dissatisfaction* (Y) terdapat sebuah hubungan yang sangat signifikan sehingga hipotesis ketiga diterima. Sehingga dari ketiga hipotesis yang diajukan terdapat hipotesis yang tidak diterima yaitu hipotesis kedua yang menyatakan bahwa ada hubungan antara *self-acceptance* (X1) dengan *body dissatisfaction* (Y).

## Pembahasan

Hasil analisis menunjukkan bahwa antara variable *self-acceptance* (X1) dan dukungan social *online* (X2) dengan kecenderungan *body dissatisfaction* (Y) memiliki hubungan yang sangat signifikan, sehingga hipotesis pertama yaitu ada hubungan *self-acceptance* (X1) dan dukungan social *online* (X2) dengan kecenderungan *body dissatisfaction* (Y) pengguna Instagram pada masa *emerging adulthood* terjawab. Artinya, subjek pada penelitian ini memiliki *self-acceptance* yang baik dan menerima dukungan social *online* yang tinggi akan tetapi masih merasakan kecenderungan *body dissatisfaction* yang tinggi pula. Subjek penelitian ini banyak diisi oleh jenis kelamin perempuan dengan presentase 61,3% dan laki-laki 38,7%. Rentang usia yang paling banyak dan menduduki peringkat pertama adalah usia 22 tahun dengan presentase sebesar 25,2%, pada peringkat kedua adalah usia 21 tahun dengan presentase sebesar 14,3%, dan pada peringkat ketiga adalah usia 23 tahun dengan presentase sebesar 10,9%. Hal ini menunjukkan bahwa rentang usia tersebut adalah orang pada masa *emerging adulthood*.

Masa peralihan dari masa remaja menuju masa dewasa dengan rentang usia 18-29 tahun biasa disebut dengan *emerging adulthood*. *Emerging adulthood* saat ini tidak luput dari penggunaan media social yang salah satunya adalah Instagram. Disebutkan bahwa pengguna Instagram terbanyak kedua adalah masa dewasa, yang termasuk masa *emerging adulthood* di dalamnya. Pada masa ini media social memberikan banyak dampak bagi penggunaannya, dampak baik maupun dampak buruk. Salah satu dampak buruknya adalah kecenderungan *body dissatisfaction*. *Body dissatisfaction* adalah pikiran, perasaan dan evaluasi negatif individu terhadap tubuhnya akibat adanya perbedaan persepsi yang

dirasakan antara bentuk tubuh ideal dengan bentuk tubuh yang dimiliki. Berdasarkan penelitian ini secara bersamaan antara *self-acceptance* dan *body dissatisfaction* memiliki dampak pada kecenderungan *body dissatisfaction* yang dialami oleh pengguna Instagram masa *emerging adulthood*.

Orang pada masa *emerging adulthood* akan sering menggunakan media social untuk memenuhi kebutuhan sehari-hari. Salah satunya adalah sebagai perantara untuk berkomunikasi jarak jauh dengan orang lain. Dalam penggunaan media social, orang akan memiliki lingkaran pertemanan yang lebih luas daripada dibandingkan dengan kehidupan nyata. Dalam penggunaan media social khususnya Instagram dapat membuat orang mengalami kecenderungan *body dissatisfaction* dengan lebih sering membandingkan dirinya dengan unggahan-unggahan yang ada di Instagram yang membuatnya merasa minder dengan bentuk tubuh yang dimilikinya. Hal ini kecil kemungkinan untuk terjadi apabila seseorang memiliki *self-acceptance* dan menerima dukungan sosial *online* yang baik. Hal tersebut terbukti dengan diterimanya hipotesis pertama ini, yang berbunyi ada hubungan *self-acceptance* dan dukungan sosial *online* dengan kecenderungan *body dissatisfaction* pengguna Instagram pada masa *emerging adulthood*. Individu yang mampu menerima dirinya dan mendapatkan dukungan dari lingkungan social secara virtual akan membuat dirinya lebih menghargai dan mencintai dirinya apa adanya, sehingga dampak dari keduanya akan minim terjadi pada kecenderungan *body dissatisfaction*.

*Self-acceptance* merupakan kemampuan individu dalam memandang dirinya secara positif sehingga membuatnya mencintai dirinya dan menerima karakteristik yang dimiliki sebagai kelebihan dan kelemahannya. Orang dapat dikatakan memiliki *self-acceptance* yang baik, apabila mampu menerima kekurangan dan kelebihan yang dimiliki, menerima individu lain dan berpikir positif mengenai dirinya dan orang lain. Selain *self-acceptance* sebagai faktor internal yang mempengaruhi kecenderungan *body dissatisfaction* terdapat faktor eksternal yaitu dukungan sosial *online*. Dukungan sosial *online* adalah penerimaan bantuan secara virtual dari teman, keluarga dan individu lain melalui perantara media social untuk melakukan komunikasi sehingga membuat penerimanya merasa dihargai, dicintai dan diperhatikan. Dukungan sosial dapat diterima melalui *online* ataupun *offline*. Setiap orang membutuhkan dukungan sosial untuk menjalani hidup agar lebih semangat. Dukungan sosial dapat berupa dukungan emosional, dukungan instrumental, dukungan informasional, dukungan penilaian, dan dukungan emosional. Penerimaan dukungan sosial yang tinggi akan membuat penerimanya mengalami hal-hal positif seperti mempunyai *self-esteem* tinggi, *self-concept* yang baik, kecemasan yang rendah dibandingkan dengan orang yang tidak menerima dukungan sosial dalam hidupnya. Hal ini menunjukkan bahwa dukungan yang diterima dapat menghilangkan akibat dari frustrasi yang disebabkan oleh perbandingan yang dilakukan pada bentuk tubuh pengguna Instagram pada masa *emerging adulthood*.

Pada hipotesis kedua yaitu hubungan antara *self-acceptance* (X<sub>2</sub>) dengan kecenderungan *body dissatisfaction* (Y) pengguna Instagram pada masa *emerging adulthood* dapat dilihat bahwa hipotesis ditolak. Karena didapatkan hasil bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara *self-acceptance* dengan *body dissatisfaction* dengan didapatnya nilai signifikansi sebesar 0.094 ( $p > 0.05$ ). Orang dapat dikatakan *self-acceptance* adalah individu yang memiliki ciri-ciri antara lain, mampu menerima kekurangan dan kelebihan yang dimiliki, menerima individu lain dan berpikir positif mengenai dirinya dan orang lain. Selain itu, ciri-ciri individu dengan *self-acceptance* yang positif menurut Jersild (dalam Sari dan Nuryoto, 2002) antara lain, orang yang menghargai dirinya secara realistis mengenai kelebihan-kelebihan yang dipunya, yakin dan tahu mengenai standart dan prinsip diri sendiri, memiliki tanggung jawab terhadap diri sendiri, tidak menyalahkan kondisi yang di luar control diri, merasa

---

memiliki hak untuk bermimpi dan berharap, tidak merasa iri dengan sesuatu yang belum bisa diraih.

Hal ini menunjukkan bahwa ketika seseorang memiliki *self-acceptance* tidak akan mempengaruhi terhadap terjadinya *body dissatisfaction*. *Self-acceptance* memiliki beberapa faktor yaitu, memiliki pemahaman diri, menerima dukungan social yang stabil, tidak merasakan stress yang berat, adanya sebuah pengaruh keberhasilan yang dicapai, melakukan sebuah identifikasi terhadap orang yang mempunyai penyesuaian diri yang baik, memandang diri dengan prespektif luas, mendapatkan pola asuh pada masa kanak-kanak, memiliki konsep diri yang stabil dan pendidikan yang stabil pula. Terdapat variable-variable lain yang memiliki pengaruh terhadap *body dissatisfaction* yang ditunjukkan pada penelitian yang dilakukan oleh Dewi, Noviekayati & Rina (2020) yang menyebutkan terdapat variable lain yang mampu mempengaruhi tinggi rendahnya *body dissatisfaction* yaitu *social comparison*. Bukti lain terlihat pada penelitian yang dilakukan oleh Fajrin (2021) yang menunjukkan bahwa *social compassion* dapat mempengaruhi terjadinya *body dissatisfaction*. Variabel lain ada dukungan social, sebuah penelitian yang dilakukan oleh Nindita (2018).

Pada variable dukungan social *online* (X2) pada hipotesis ketiga yang menyatakan bahwa ada hubungan dukungan social *online* (X2) dengan kecenderungan *body dissatisfaction* (Y) pengguna Instagram pada masa *emerging adulthood* diterima, hal ini dikarenakan terdapat sebuah hubungan yang sangat signifikan antara variable dukungan social *online* (X2) dengan *body dissatisfaction* (Y) dengan nilai signifikansi sebesar 0.000 ( $p < 0.001$ ). Artinya, terdapat penerimaan dukungan social *online* yang tinggi begitu pula dengan *body dissatisfaction* yang dirasakan juga tinggi. Setiap orang membutuhkan dukungan social untuk menjalani hidup agar lebih semangat. Dukungan social yang diberikan dapat berupa dukungan emosional, instrumental, informasional dan penilaian. Individu dengan dukungan social yang tinggi memiliki *self-esteem* yang tinggi dan *self-concept* yang baik, serta kecemasan yang dirasakan lebih rendah dibandingkan dengan orang yang tidak menerima dukungan social. Responden pada penelitian ini banyak yang menerima dukungan social dari teman virtual dan teman virtual bersedia untuk meluangkan waktu untuk mendengarkan cerita dari responden.

Dukungan social bisa didapat oleh siapa saja, baik oleh orang terdekat maupun yang tidak dikenal. Melalui media social seseorang dapat berteman dengan siapa saja tanpa ada batas ruang dan waktu. Orang pada masa *emerging adulthood* memungkinkan terjadinya pemberian dan menerima dukungan social *online* ketika bermain media social. Sehingga dukungan yang diberikan dapat bermanfaat bagi penerimanya. Dukungan social *online* dapat diberikan bagi setiap orang tanpa terbatas waktu dan tempat untuk bertemu. Hipotesis ini didukung dengan adanya penelitian yang dilakukan oleh Andini (2020) yang didapatkan hasil bahwa, apabila suatu kegiatan bermedia social yang dilakukan tinggi, maka tingkat *body dissatisfaction* juga akan ikut tinggi. Penyebab hal ini terjadi adalah perbandingan social yang dilakukan pada unggahan di media social sehingga membuat perubahan suasana hati. Selain itu pada penelitian yang dilakukan oleh Rachmawati & Nurhamida (2018) yang berjudul Dukungan Sosial Teman Virtual melalui Media Instagram pada Remaja Akhir yang menyatakan bahwa dukungan social yang didapat dari teman virtual di media social Instagram yaitu dukungan instrumental dengan presentase sebesar 86.9%. Dukungan informasional dengan presentase sebesar 79.7%. Dukungan jaringan social dengan presentase sebesar 56.5%. Dukungan penghargaan dengan presentase sebesar 34.8% dan dukungan emosional dengan presentase 23.6%. Hal ini menunjukkan bahwa kemungkinan penerimaan dukungan social *online* mampu mempengaruhi kecenderungan *body dissatisfaction* karena beberapa pengaruh dari media social. Pada variable dukungan social *online* belum ada jurnal yang

secara spesifik yang meneliti hubungan dukungan social *online* dengan kecenderungan *body dissatisfaction*.

## Kesimpulan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *self-acceptance* (X1) dan dukungan social *online* (X2) dengan *body dissatisfaction* (Y) pada pengguna Instagram masa *emerging adulthood*. Penelitian ini menggunakan teknik analisis regresi ganda. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah teknik *purposive sampling* dengan kriteria pengguna Instagram dengan rentang usia 18-29 tahun. Pada penelitian ini didapat responden sebanyak 117 orang. Hasil menunjukkan bahwa *self-acceptance* (X1) dan dukungan social *online* (X2) dengan *body dissatisfaction* (Y) memiliki hubungan yang sangat signifikan. Artinya, pengguna Instagram pada masa *emerging adulthood* yang menjadi responden pada penelitian ini memiliki *self-acceptance* yang baik dan menerima dukungan social *online* yang tinggi dan memiliki kecenderungan *body dissatisfaction* yang tinggi pula. Kemudian pada hubungan *self-acceptance* (X1) dengan kecenderungan *body dissatisfaction* (Y) didapatkan hasil tidak signifikan. Artinya, tinggi rendahnya *self-acceptance* pada seseorang tidak memengaruhi *body dissatisfaction*. Pada hubungan dukungan social *online* (X2) dengan *body dissatisfaction* (Y) didapatkan hasil ada hubungan yang sangat signifikan.

Hal ini menunjukkan bahwa, pengguna Instagram pada masa *emerging adulthood* memiliki kecenderungan *body dissatisfaction* yang tinggi dan menerima dukungan social *online* yang sama tinggi. Saran bagi subjek peneliti diharapkan untuk mampu mengontrol diri ketika bermain media social, sehingga mampu memilah unggahan yang akan dikonsumsi. Jika ingin memiliki bentuk tubuh seperti yang diinginkan, bisa dengan cara berolah raga dan diet sehat sesuai dengan kebutuhan individu masing-masing. Saling memberikan dukungan seperti memberikan semangat kepada sesama juga diperlukan agar orang lain merasa dicintai, dihargai dan juga diperhatikan. Selain itu, subjek juga diharapkan untuk lebih mengenal diri sendiri dan menghargai kelemahan dan kelebihan yang dimiliki dengan cara mengevaluasi diri seperti mencari tahu hal-hal yang disenangi dan tidak disenangi. Bagi peneliti selanjutnya, diharapkan untuk lebih mengawasi ketika menyebar kuesioner pada responden yang akan menjadi subjek penelitian lebih serius dalam mengisi kuesioner. Selain itu, peneliti selanjutnya diharapkan menggunakan variable-variabel lain yang memiliki pengaruh besar terhadap *body dissatisfaction* seperti *social comparison* dan lebih menguak mengenai aitem-aitem pada indikator yang akan digunakan dalam variable penelitian.

## Referensi

- Andini, S. F. (2020). Aktivitas dan Pengaruh Sosial Media terhadap *Body Dissatisfaction* pada Dewasa Awal. *Analitika: Jurnal Magister Psikologi UMA*, 12(1), 34-43. <http://dx.doi.org/10.31289/analitika.v12i1.3762>
- Arnett, J. J. (2004). *Emerging Adulthood: The Winding Road from the Late Teens Through the Twenties*. New York: Oxford University Press.
- Arnett, J. J. (2015). *Emerging Adulthood: The Winding Road from the Late Teens Trough the Twenties* (2<sup>nd</sup> ed.) New York: Oxford University Press.
- Carson, S. H. & Langer, E. J. (2006). Mindfulness and Self-Acceptance. *Journal of rational-emotive and cognitive-behavior therapy*, 24(1), 29-43. <https://doi.org/10.1007/s10942-006-0022-5>
- Cohen, J. (2011). *Social support received online and offline by individuals diagnosed with cancer*. Virginia Commonwealth University



- Demi Hidung Sempurna, Model Ini Sudah Oplas 4 Kali dan Masih Belum Puas. (2020). Suara.com.
- Dewi, A. E., IGAA, Noviekayati. & Rina, A. P. (2020). Social Comparison dan Kecenderungan Body Dissatisfaction pada Wanita Dewasa Awal Pengguna Instagram. *Sukma: Jurnal Penelitian Psikologi*, Vol. 1, No. 02, hal 173-180.
- Grogan, S. (1998). *Body Image: Understanding Body Dissatisfaction in Men, Women and Children* (1nd ed.). English: Routledge.
- Grogan, S. (2017). *Body Image: Understanding Body Dissatisfaction in Men, Women and Children* (3<sup>rd</sup> ed.) English: Routledge.
- Hogue, J. V. & Mills, J. S. (2019). The Effects of Active Social Media Engagement with Peers on Body Image in Young Women. *Body Image*, 29, 1-5. <http://dx.doi.org/10.1016/j.bodyim.2018.11.002>
- Hurlock, Elizabeth B. (1986). *Personality Development*. New Delhi: McGraw-Hill Inc.
- Khoiriyah, A. L. (2019). *Hubungan Ketidakpuasan Tubuh dengan Penerimaan Diri pada Perempuan Usia Dewasa Awal (18–25 Tahun) di Kota Malang* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim).
- Lin, X., Zhang, D., & Li, Y. (2016). Delineating Te Dimensions of Social Support on Social Networking Sites and Their Effects: A Comparative Model. *Comters in Human Behavior: Elsevier*, 422. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.01.017>
- Mulyono, T. T. (2021). Fotografi Instagram: Studi Literatur. *Buana Komunikasi (Jurnal Penelitian dan Studi Ilmu Komunikasi)*, 1(2), 120-126.
- Nindita, M. (2018). Hubungan Dukungan Sosial dengan *Body Dissatisfaction* pada Remaja Awal Putri. Skripsi. Fakultas Psikologi Dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia Yogyakarta
- Pujawati, I. (2015). *Studi Deskriptif Mengenai Body Image pada Remaja Putri Akhir Usia 19-22 tahun Pengguna Instagram* (Doctoral dissertation). Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia Yogyakarta.
- Rachmawati, A. (2017). *Dukungan Sosial Teman Virtual Melalui Media Instagram pada Remaja Akhir*. Doctoral Dissertation. University of Muhammadiyah Malang. <https://doi.org/10.22219/jipt.v6i1.5534>
- Rosen, J.C., Orosan P., & Reiter J. 1995. *Cognitive Behavior Therapy for Negative Body Image*. Behavior Therapy.
- Sari, E. P., & Nuryoto, S. (2002). Penerimaan Diri pada Lansia Ditinjau dari Kematangan Emosi. *Jurnal Psikologi UGM*. Vol 3 No. 2, hal 73-88. <https://doi.org/10.22146/jpsi.7017>
- Supratiknya. 1995. *Komunikasi Antar pribadi*. Kanisius: Yogyakarta
- Wanita Usia 20-an Paling Tak Puas dengan Bentuk Tubuhnya. (2016). Kompas.com.
- We Are Social. (2021). Digital Yearbook: Headline Internet, Social Media, and Mobile Use Data for Every Country in The World. *We Are Social*. Diakses pada tanggal 11 April 2021. <https://datareportal.com/reports/digital-2021-indonesia>
- Yuanita, H. & Eizabeth, M. (2013). Fenomena *Body Dissatisfaction* pada Perempuan Anggota *Fitness Centre*. *Jurnal Psikologi Teori & Terapan*. 4(1), 12-23. <http://dx.doi.org/10.26740/jptt.v4n1.p12-23>
- Zhang, Y., He D., & Sang, Y. (2013). Facebook as a platform for health information and communication: A case study of a diabetes group. *Journal of Medical Systems*, 37, (3). <https://doi.org/10.1007/s10916-013-9942-7>

