

“BODY DISSATISFACTION” SEBAGAI DAMPAK NEGATIF PENGGUNAAN SOSIAL MEDIA DALAM FOTOGRAFI EKSPRESI

Citra Rani Angga Riswari¹, Hartopo Eko Putro², R. Ayu Erni Jusnita³, Imayah⁴

¹Fakultas Ilmu Komunikasi Universitas Dr Soetomo

²Fakultas Ilmu Komunikasi Universitas Dr Soetomo

³Fakultas Ilmu Komunikasi Universitas Dr Soetomo

⁴FKIP Universitas Dr Soetomo

Email citra.angga@unitomo.ac.id

Abstract :

Adolescence is referred to as a period of transition or developmental transition between childhood and adulthood, which includes biological, cognitive and socioemotional changes. Teenagers spend a lot of time using social media and are often told about the ideal body shape and how to look attractive in front of other people. This causes a feeling of dissatisfaction with one's own body, which is called body dissatisfaction. This phenomenon is demonstrated by a very significant increase in personal care sales. Therefore, this research aims to explore the urgency and impact of "body dissatisfaction" on individual mental health, especially adolescents. This research uses qualitative descriptive methods and quantitative analysis from supporting journals. The research results show that body dissatisfaction is something that needs to be addressed because it can have an impact on other problems such as depression, body dysmorphia disorder (BDD), anorexia nervosa, and bulimia nervosa. Steps that can be taken to prevent body dissatisfaction are to be more critical of social media content, limit the time you use social media, and focus on health rather than appearance. These steps can be educated through content on social media platforms.

Kata kunci : Body Dissatisfaction, Mental Health, Expression Photography

Abstrak :

Masa remaja disebut sebagai masa peralihan atau transisi perkembangan antara masa kanak-kanak dan masa dewasa, yang mencakup perubahan biologis, kognitif, dan sosioemosional. Para remaja banyak menghabiskan waktunya untuk penggunaan sosial media dan sering disuguhkan tentang bentuk tubuh yang ideal dan bagaimana terlihat menarik di depan orang lain. Hal ini menyebabkan rasa kurang puas dengan tubuhnya sendiri yang disebut body dissatisfaction. Fenomena ini ditunjukkan dengan peningkatan penjualan perawatan tubuh yang sangat signifikan. Oleh karena itu penelitian ini bertujuan untuk menggali urgensi serta dampak dari "body dissatisfaction" pada kesehatan mental individu terutama pada remaja. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kualitatif dan analisis kuantitatif dari jurnal pendukung. Hasil penelitian menunjukkan bahwa Body dissatisfaction merupakan hal yang perlu diatasi karena dapat berdampak pada permasalahan lain seperti depresi, body dysmorphia disorder (BDD), anoreksia nervosa, dan bulimia nervosa. Langkah yang dapat dilakukan untuk mengatasi body dissatisfaction adalah lebih kritis terhadap konten media sosial, membatasi waktu penggunaan sosial media, serta berfokus pada kesehatan daripada penampilan. Yang mana langkah-langkah tersebut dapat diedukasikan melalui konten di platform media sosial.

Kata kunci : Ketidakpuasan Tubuh, Kesehatan Mental, Fotografi Ekspresi

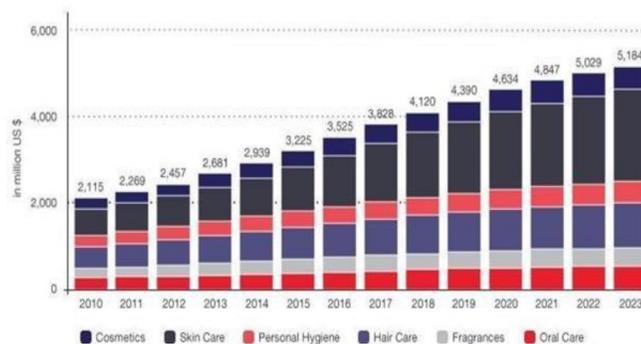
Pendahuluan

Masa remaja disebut sebagai masa peralihan atau transisi perkembangan antara masa kanak-kanak dan masa dewasa, yang mencakup perubahan biologis, kognitif, dan sosioemosional (Nurhayati, 2016). Para ahli perkembangan kemudian membagi masa remaja menjadi periode awal

dan periode akhir. Masa remaja awal terjadi sekitar sekolah menengah pertama atau sekolah menengah akhir, dan masa remaja akhir terjadi sekitar pertengahan tahun kedua (Handayani, 2021). Salah satu masalah yang sering muncul pada remaja akhir saat mempersiapkan diri untuk memasuki dewasa awal adalah bentuk tubuh mereka, karena mereka telah belajar tentang hal itu melalui interaksi sosial di sekitar mereka. Orang-orang yang gemuk atau kurus biasanya di ejek oleh teman-temannya, yang membuat mereka merasa minder dan sulit untuk bertemu dengan orang lain, menurunkan kepercayaan diri mereka (Mardiyanti, Fikrulia, & Talita, 2022).

Saat ini, remaja sering disuguhkan tentang bentuk tubuh yang ideal dan bagaimana terlihat menarik di depan orang lain dan calon pasangannya, yang membuat mereka memikirkan bagaimana berpenampilan agar terlihat menarik saat tidak berada di rumah. Dan juga dengan perkembangan media massa dan berbagai platform di masyarakat yang membuat akses berbagai macam pengetahuan dan informasi menjadi lebih cepat (Ekaningtyas, 2016). TikTok adalah sebuah platform media sosial yang memberikan layanan kepada penggunanya untuk membuat video berdurasi 15 hingga 60 detik dengan berbagai efek kreatif, seperti musik, stiker filter, dan lainnya yang nantinya dapat dibagikan pada pengguna lain ataupun pada social media lainnya (Rahardaya & Irwansyah, 2021). Pengguna aktif TikTok di seluruh dunia diperkirakan mencapai 83 juta sampai tahun 2021, dengan sebagian besar dari Indonesia, menurut data Statista. TikTok membutuhkan waktu hampir enam tahun untuk mendapatkan pengguna aktif, sementara Instagram membutuhkan lebih dari empat tahun untuk menjadi populer (Dilon, 2020). Sehingga dalam era modern ini, tekanan pada penampilan fisik sering menyebabkan meningkatnya ketidakpuasan terhadap tubuh atau "body dissatisfaction" pada individu.

Inilah yang menjadi dampak serius yang ditimbulkan dalam masyarakat yang menyebabkan permasalahan psikologis pada individu tersebut, yaitu perasaan tidak puas yang menyebabkan tindakan yang negatif terhadap tubuhnya, yang kemudian menyebabkan rasa salah terus menerus ketika berhadapan dengan orang lain (Opsiviantoto, Santi, & Kusumandari, 2023). Fenomena ini bisa dibuktikan dengan maraknya penjualan produk-produk perawatan tubuh yang dapat dilihat padagambar berikut.



Sumber: Rabiah & Stefany, 2022

Gambar 1. Pertumbuhan Penjualan Industri Perawatan Tubuh

Berdasarkan Gambar 1, dapat terlihat bahwa pertumbuhan penjualan industri perawatan tubuh mengalami kenaikan secara signifikan sejak tahun 2010 hingga 2023. Hal ini menunjukkan bahwa semakin banyak orang yang mulai untuk menggunakan produk-produk perawatan tubuh karena kurang percaya diri dengan tubuh mereka sendiri, bahkan hingga secara sadar rela menggunakan produk yang mengandung bahan berbahaya untuk tubuh demi mendapatkan hasil yang instan. Hal ini juga dijelaskan dalam beberapa penelitian (Balqis, Sholih, & Salman, 2022; Wijayanti & Marfu'ah, 2019).

Beberapa penelitian yang meneliti tentang body dissatisfaction telah dilakukan. Salah satu temuan menunjukkan bahwa waktu yang dihabiskan di media sosial dapat mempengaruhi seseorang yang membuat orang menggunakannya sebagai spektrum untuk mengukur cara menyetujui cara hidup mereka, yang pada gilirannya, hal ini dapat memengaruhi cara orang memandang diri mereka sendiri dan menurunkan harga diri mereka (Nene & Olayemi, 2023). Temuan lain menunjukkan bahwa Jumlah situs yang dikunjungi dan waktu yang dihabiskan di media sosial merupakan prediktor signifikan terhadap pengaruh negatif, kesedihan, dan rasa bersalah secara umum (Bennett et al., 2020; Salomon, 2020). Temuan lain juga menunjukkan penggunaan Facebook dan Instagram dikaitkan dengan ketidakpuasan terhadap citra tubuh yang lebih besar (Trajković, 2022). Temuan lain juga menunjukkan bahwa orientasi perbandingan sosial yang tinggi di media sosial, khususnya dalam perbandingan antara wanita dan model "kurus ideal," berdampak negatif terhadap citra tubuh dengan menyebabkan perasaan negatif dan evaluasi diri yang menurun (Liu, 2022).

Fenomena ini juga berdampak negatif pada kesehatan mental seseorang, seperti penurunan tingkat kepercayaan diri dan self-esteem. Oleh sebab itu, penelitian ini bertujuan guna menggali urgensi serta dampak dari "body dissatisfaction" pada kesehatan mental individu. Penelitian ini juga ingin menyoroti pentingnya mencintai diri sendiri dan menghargai nilai-nilai pribadi tanpa perlu membandingkan diri atas orang lain. Dalam masyarakat yang terus menerus mempertanyakan citra tubuh ideal, pesan yang ingin disampaikan adalah *"it's okay to be not okay."* Setiap individu memiliki nilai dan keunikan tersendiri, sehingga tidak perlu membandingkan diri dengan standar yang ditetapkan oleh masyarakat atau media.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif karena memungkinkan peneliti untuk menjelajahi secara menyeluruh pengalaman individu terkait ketidakpuasan tubuh dalam praktik fotografi ekspresi. Dalam hal ini, penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi gejala atau dampak media sosial terhadap persepsi tubuh individu dan cara mereka mengatasi atau menghadapinya. Peneliti dapat memperoleh pemahaman yang lebih baik tentang kompleksitas dan perincian pengalaman individu dengan metode ini. Ini akan memungkinkan mereka untuk mendapatkan pemahaman yang lebih baik tentang tantangan psikososial yang muncul di era digital saat ini.

Salah satu cara penting untuk mengumpulkan data dalam penelitian ini adalah dengan melihat apa yang diposting di media sosial. Gambar ekspresi diri yang diposting oleh partisipan penelitian yang merupakan mahasiswa fakultas ilmu komunikasi universitas dr. soetomo. Penelitian ini melihat konten tersebut secara menyeluruh, termasuk pemahaman tentang bagaimana foto-foto ini menggambarkan ekspresi diri dan persepsi tubuh mereka. Selain itu, penelitian ini juga melihat aspek lain dari postingan media sosial, seperti caption, tagar, dan tanggapan atau respons dari pengguna lain. Dengan analisis konten ini, peneliti mendapatkan pemahaman yang lebih baik tentang bagaimana orang menggunakan media sosial sebagai cara untuk menyatakan diri dan apakah hal ini memengaruhi persepsi tubuh mereka.

Mahasiswa Fakultas Ilmu Komunikasi Universitas Dr. Soetomo yang aktif menggunakan media sosial dipilih secara purposif sebagai peserta penelitian. Dengan metode ini, peneliti dapat mengumpulkan sampel yang relevan dengan subjek penelitian, yaitu orang-orang yang mungkin lebih terpapar pada media sosial. Selain itu, pemilihan partisipan yang dapat memberikan deskripsi kualitatif tentang pengalaman mereka terkait persepsi tubuh membantu dalam memahami bagaimana media sosial membentuk citra diri seseorang dan berdampak padanya.

Hasil dan Pembahasan

Media Sosial dan Fotografi Ekspresi

Seiring perkembangan industri fotografi, fotografer harus mampu memasukkan karakter visual ke dalam setiap foto yang mereka buat. Tujuan pencarian identitas pribadi seorang fotografer modern adalah untuk menemukan ekspresi diri yang menonjol dalam karya foto mereka. Fotografi ekspresi adalah ekspresi jiwa yang mengutamakan ekspresi jati diri seseorang melalui karya seni. Fotografi ekspresi adalah media seni yang sengaja dipilih karena mampu menyampaikan informasi tentang masalah psikologis dan kegelisahan. Dengan mempertimbangkan hubungan antara fotografi ekspresi sebagai media penyampaian informasi dan psikologi, dapat disimpulkan bahwa teori fotografi ekspresi adalah pilihan yang tepat sebagai sarana ekspresi dan identitas diri yang diilhami oleh pengalaman pribadi. Selain itu, teori ini juga merupakan teknik yang tepat untuk menggambarkan proses pengkaryaan yang berbicara tentang perasaan dan pengalaman batin (Fasiha, 2023).

Media sosial sekarang berfungsi sebagai alat penting untuk mendorong fotografi ekspresi. Pengguna media sosial sering berbagi potret diri mereka yang menampilkan berbagai aspek kehidupan mereka, dari yang menyenangkan hingga yang menakutkan. Ini adalah cara yang kuat untuk berkomunikasi dan mengungkapkan diri, tetapi juga dapat menyebabkan ketidakpuasan tubuh. Gambar kecantikan yang tidak realistis sering ditampilkan di media sosial. Foto-foto yang diambil dan diedit dengan sangat baik sering dibagikan oleh influencer, selebriti, dan bahkan teman-teman di media sosial. Ini menghasilkan standar kecantikan yang tidak realistis, yang dapat membuat banyak orang tidak puas dengan penampilan mereka (Musman, 2021).

Saat ini banyak platform media sosial menawarkan alat pengeditan dan filter yang memungkinkan orang mengubah tampilan foto mereka. Meskipun ini dapat menyenangkan dan kreatif, itu juga dapat mengubah bagaimana seseorang melihat penampilan mereka. Hasilnya, bahkan di dunia nyata, orang mungkin merasa terdorong untuk selalu terlihat "sempurna". Hal ini membuat media sosial mendorong perbandingan sosial yang tidak sehat. Ketika orang melihat foto orang lain yang tampak sempurna, mereka cenderung membandingkan diri mereka dengan standar tersebut. Ini dapat menyebabkan rasa tidak puas, ketidakpuasan tubuh, dan bahkan depresi. Selain itu, dalam budaya media sosial, banyak "like" dan komentar sering dianggap sebagai pengakuan dan validasi. Individu dapat merasa tertekan karena terus memposting foto-foto yang menarik perhatian publik, terutama jika foto tersebut berkaitan dengan penampilan mereka. Jika foto tidak mendapatkan respons yang diharapkan, hal ini dapat menimbulkan kecemasan tentang penampilan fisik dan ketidakpuasan tubuh (Ariani, 2022).

Urgensi Body Dissatisfaction

Body dissatisfaction merupakan kondisi serius yang dalam beberapa kasus bisa berdampak fatal. Dalam beberapa penelitian, body dissatisfaction cenderung membawa penderitanya ke permasalahan lain seperti

a. Depresi

Salah satu penelitian menunjukkan bahwa dibandingkan dengan remaja dengan penyakit kejiwaan lainnya, remaja dengan citra diri negatif lebih cenderung mengalami depresi, kecemasan, dan kemungkinan memiliki pikiran untuk melakukan percobaan bunuh diri. Hal tersebut dikarenakan remaja banyak menghabiskan waktunya menggunakan social media terutama saat pandemi Covid-19 menyebabkan peningkatan perilaku makan selama masa karantina dan menimbulkan peningkatan obesitas. Pada masa karantina mandiri menunjukkan bahwa remaja

meningkatkan makan sebagai respons terhadap stres, meningkatkan makan ketika mereka merasa bosan meningkatkan makan makanan ringan setelah makan malam (Rahayu & Ariana, 2021).

b. Body Dysmorphia Disorder (BDD)

Body dysmorphia adalah obsesi citra tubuh yang ditandai dengan kekhawatiran terus menerus tentang cacat fisik atau penampilan yang dianggap mengganggu atau perhatian yang sangat berlebihan pada kekurangan tubuh, seperti kulit yang tidak sempurna atau hidung bengkok. Sebagian orang menjadi sangat fokus pada ketidaksempurnaan diri karena obsesi ini. Hal ini dapat menyebabkan rasa rendah diri, menjauh dari orang lain, dan masalah di tempat kerja atau sekolah. Salah satu penelitian menunjukkan bahwa jika seseorang berpikir bahwa segala sesuatu tentang penampilan dan bentuk tubuhnya adalah yang terbaik, maka kecenderungan untuk terobsesi merubah kekurangan yang ada pada penampilan dan bentuk tubuhnya akan berkurang. Sebaliknya, jika seseorang berpikir bahwa segala sesuatu tentang penampilan dan bentuk tubuhnya adalah yang buruk, maka kecenderungan untuk terobsesi merubah kekurangan yang ada pada penampilan dan bentuk tubuhnya akan berkurang (Wahyudi, 2018).

c. Anoreksia Nervosa

Banyak orang percaya bahwa anoreksia nervosa, atau gangguan makan, adalah kondisi yang dialami secara sukarela. Salah satu gangguan jiwa yang paling mematikan adalah anorexia, yang meningkatkan risiko kematian hingga enam kali lipat dan empat kali lipat dibandingkan dengan depresi berat. Dalam kasus anoreksia, individu yang menderita kondisi ini akan menolak untuk memenuhi kebutuhan makanannya sendiri hingga ke titik kelaparan yang disengaja saat ia terobsesi untuk menurunkan berat badan. Selain itu, individu yang menderita anoreksia juga akan menolak kelaparan dan menolak untuk makan, tetapi pada gilirannya mereka akan makan berlebihan dan kembali membuang asupan kalori dengan memuntahkan makanan atau berolahraga sampai batas toleransi tubuh mereka. Salah satu penelitian menunjukkan bahwa semakin rendah body image maka semakin tinggi kecenderungan anorexia nervosa. Namun sebaliknya jika semakin tinggi kecemasan maka semakin tinggi pula kecenderungan anorexia nervosa (Putri, 2017).

d. Bulimia Nervosa

Orang yang menderita bulimia akan kehilangan kontrol atas porsi makan yang sangat besar dalam waktu yang sangat singkat, kemudian mereka berusaha sekuat tenaga untuk mengurangi jumlah kalori mereka dengan muntah, latihan mati-matian, atau penyalahgunaan obat pencahar. Bulimia, seperti anoreksia, juga akan berdampak pada kerusakan tubuh. Siklus makan dan muntah berlebihan dapat menyebabkan kerusakan pada sistem pencernaan, seperti gigi yang rusak karena abrasi muntah, maag, dan gangguan jantung seperti aritmia, gagal jantung, dan bahkan kematian. Salah satu penelitian menjelaskan bahwa persepsi bahwa seseorang kelebihan berat badan atau tidak memiliki berat badan yang ideal dapat disebabkan oleh pola makan yang tidak teratur, seperti diet dan perilaku pengaturan berat badan lainnya. Selain itu, body dissatisfaction dapat menyebabkan eating disorder, yang berarti pola makan yang tidak teratur seperti makan berlebihan, melewatkan makan, dan makan makanan yang tidak sehat. Hal ini menyebabkan pengidap body dissatisfaction cenderung mengalami bulimia nervosa.

Peran Sosial Medial Dalam Mempertajam Body Dissatisfaction

Media sosial dapat meningkatkan ketidakpuasan tubuh dengan berbagai cara. Pertama dan terpenting, media sosial terus mempromosikan penampilan ideal yang seringkali tidak realistis. Mereka yang terus melihat gambaran "penampilan ideal" ini mungkin merasa terdorong untuk mencapai standar yang hampir tidak dapat dicapai. Kedua, media sosial menekankan pengukuran visual seperti berbagi, "like", dan komentar. Pengakuan ini seringkali membantu orang menilai nilai mereka, dan jika mereka merasa tidak dihargai dalam hal ini, ini dapat menyebabkan ketidakpuasan

tubuh. Selain itu, media sosial menjadi tempat untuk "body shaming", di mana orang diejek atau dicemooh karena penampilan mereka. Hal ini dapat merusak kesehatan emosional dan mental mereka, meningkatkan perasaan kekurangan mereka.

Terakhir, algoritma media sosial sering menampilkan konten yang sesuai dengan preferensi pengguna, termasuk foto-foto yang membuat mereka tidak senang. Selain itu, alat pengeditan dan filter media sosial yang sering digunakan dapat memberikan gambaran penampilan fisik yang tidak realistis, memperkuat gambaran tubuh ideal yang tidak sesuai dengan kenyataan. Semua elemen ini bekerja sama untuk membuat lingkungan media sosial yang dapat meningkatkan ketidakpuasan fisik pelanggan.

Langkah Mengatasi Body Dissatisfaction

Di era serba digital saat ini, ketidakpuasan tubuh yang disebabkan oleh media sosial menjadi masalah yang semakin umum. Meskipun demikian, ada berbagai metode yang dapat digunakan untuk mengatasi ketidakpuasan tubuh dan membangun kepercayaan diri yang lebih besar. Berikut ini adalah beberapa tindakan yang dapat dilakukan:

a. Lebih Kritis terhadap Konten Media Sosial

Mengembangkan kemampuan kritis untuk melihat konten di media sosial sangat penting karena konten yang ada di beberapa platform seperti TikTok, Instagram, dan seringkali telah disunting dan tidak selalu sesuai dengan kehidupan nyata. Dalam proses mengembangkan kemampuan kritis ini, perlu diingat bahwa gambar yang ditampilkan di media sosial dapat menjadi representasi yang dipilih dan direkayasa dengan tujuan menciptakan gambaran yang menarik. Selain itu, penggunaan alat pengeditan dan filter dapat secara signifikan mengubah penampilan seseorang, yang membuat keterampilan kritis ini sangat penting. Pengguna media sosial juga harus memperhatikan kredibilitas sumber konten yang mereka konsumsi agar mereka tidak menyebarkan informasi palsu. Terakhir, orang-orang di media sosial harus menghindari membandingkan diri dengan orang lain karena setiap orang memiliki pengalaman dan perjalanan yang berbeda.

b. Membatasi Waktu Penggunaan Sosial Media

Mengurangi waktu yang dihabiskan di media sosial adalah langkah penting untuk mengurangi paparan terhadap gambaran penampilan yang merusak. Mengurangi paparan ini dapat membantu menjaga kesehatan mental dan meningkatkan kepercayaan diri, dengan mengalokasikan waktu yang biasanya dihabiskan di media sosial ke aktivitas yang lebih positif dan meningkatkan kepercayaan diri. Ini dapat termasuk berolahraga, mengembangkan hobi, membaca buku yang menginspirasi, atau bahkan berbicara secara langsung dengan teman-teman dan keluarga. Berpartisipasi dalam aktivitas positif ini dapat memprioritaskan kesejahteraan mental dan emosional daripada terjebak dalam perbandingan negatif dengan orang lain di media sosial.

c. Berfokus Pada Kesehatan Daripada Penampilan

Membangun kepercayaan diri yang positif berarti mengalihkan perhatian dari penampilan fisik ke kesehatan fisik dan mental. Mereka dapat membangun dasar yang kuat untuk kesejahteraan secara keseluruhan dengan memprioritaskan kesehatan fisik dan mental. Aktifitas fisik yang teratur meningkatkan energi dan mood kita, dan pola makan yang seimbang memberi kita nutrisi yang diperlukan. Selain itu, melakukan aktivitas perawatan diri yang positif, seperti yoga, meditasi, atau berkonsultasi dengan seorang terapis, dapat membantu mengelola stres dan meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan. Perubahan fokus ini dapat membantu menjadi lebih bahagia dan bahagia dengan diri sendiri tanpa terlalu terobsesi dengan penampilan yang mungkin tidak realistis.

Hubungan Langkah Mengatasi Body Dissatisfaction dengan Fotografi Ekspresi

Salah satu cara untuk mengatasi ketidakpuasan tubuh dalam fotografi ekspresi adalah dengan mempelajari bagaimana gambaran diri di media sosial berhubungan dengan kenyataan. Ini mencakup memperoleh kemampuan kritis untuk melihat konten yang disunting di media sosial dan memahami bahwa fotografi, meskipun dapat menjadi alat ekspresi diri yang kuat, seringkali merupakan gambaran yang dipilih dengan cermat. Orang-orang dapat membangun kepercayaan diri yang positif tanpa terpengaruh oleh standar kecantikan yang tidak realistis yang muncul dalam foto ekspresi di media sosial. Ini dapat dicapai dengan fokus pada kesehatan fisik dan mental dan mengurangi paparan terhadap gambaran penampilan yang tidak realistis di media sosial. Langkah-langkah ini dapat diterapkan pada platform media sosial untuk meningkatkan kesadaran pengguna media sosial.

Simpulan dan Saran

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi dampak negatif "body dissatisfaction" pada kesehatan mental individu serta mengedepankan pesan penting tentang mencintai diri sendiri dan menghargai nilai-nilai pribadi tanpa perlu membandingkan diri dengan standar yang ditetapkan oleh masyarakat atau media. Media sosial, dengan penggunaan alat pengeditan dan fotografi yang sering tidak realistis, dapat meningkatkan ketidakpuasan tubuh dan risiko depresi. Kecemasan terkait penampilan dapat meningkat karena tekanan untuk mendapatkan pengakuan melalui "like" dan komentar. Body dissatisfaction merupakan hal yang perlu diatasi karena dapat berdampak pada permasalahan lain seperti depresi, body dysmorphia disorder (BDD), anoreksia nervosa, dan bulimia nervosa. Media sosial meningkatkan ketidakpuasan tubuh melalui penilaian yang didasarkan pada pengukuran visual, fenomena "body shaming", standar penampilan yang tidak realistis, dan algoritma yang menciptakan gambaran tubuh ideal yang tidak realistis. Langkah yang dapat dilakukan untuk mengatasi body dissatisfaction adalah lebih kritis terhadap konten media sosial, membatasi waktu penggunaan sosial media, serta berfokus pada kesehatan daripada penampilan. Yang mana langkah-langkah tersebut dapat diedukasikan melalui konten di platform media sosial. Implikasi penting dari penelitian ini yakni pentingnya pendidikan dan edukasi yang lebih baik tentang body positivity dan self-love di platform media sosial sebagai upaya untuk mengurangi dampak negatif dari body dissatisfaction.

Ucapan Terimakasih

Terima kasih kepada lembaga/institusi yang telah memberikan kontribusi dalam pelaksanaan kegiatan penelitian.

Daftar Pustaka

- 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.
- Balqis, A. Y., Sholih, M. G., & Salman. (2022). Hubungan Pengetahuan dan Sikap Terhadap Keputusan Penggunaan Produk Skincare Pemutih Wajah Yang Mengandung Merkuri Pada Mahasiswa Universitas Singaperbangsa Karawang. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 8(10), 301–309. Retrieved from <https://doi.org/10.5281/zenodo.6820141>
- Bennett, B. L., Whisenhunt, B. L., Hudson, D. L., Wagner, A. F., Latner, J. D., Stefano, E. C., & Beauchamp, M. T. (2020). Examining the impact of social media on mood and body dissatisfaction using

- ecological momentary assessment. *Journal of American College Health*, 68(5), 502–508. <https://doi.org/10.1080/07448481.2019.1583236>
- Dilon, C. (2020). Tiktok influences on teenagers and young adults students: The common usages of the application tiktok. *American Scientific Research Journal for Engineering, Technology, and Sciences*, 68(1), 132–142.
- Ekaningtyas, Z. (2016). *Hubungan Body Dissatisfaction dengan Kepercayaan Diri Pada Remaja Akhir*. Universitas Muhammadiyah Malang.
- Fasiha, R. A. (2023). Berkarya dan Bercerita Melalui Fotografi Ekspresi. *Jurnal IMAJI: Film, Fotografi, Televisi, Dan Media Baru*, 14(2), 128–135. <https://doi.org/10.52290/i.v14i2.112>
- Handayani, A. (2021). *Psikologi Parenting* (Edisi Pert). Yogyakarta: CV. Bintang Semesta Media.
- Liu, J. (2022). Social Media and Its Impact on Chinese's Women Body Image: The Effects of Body Comparison and Motivation for Social Media use. *Proceedings of the 2021 International Conference on Public Art and Human Development (ICPAHD 2021)*. <https://doi.org/10.2991/assehr.k.220110.040>
- Mardiyanti, R., Fikrulia, P. N., & Talita, A. A. (2022). Body Dissatisfaction Dan Kepercayaan Diri Pada Siswi Kelas X Smkn 4 Surabaya. *Prosiding Seminar Nasional & Call for Paper "Peran Perempuan Sebagai Pahlawan Di Era Pandemi" PSGESI LPPM UWP*, 9(01), 104–109. <https://doi.org/10.38156/gesi.v9i01.188>
- Musman, A. (2021). *Berdamai Dengan Efek Negatif Medsos : Cara Terhebat Untuk Terbebas Dari Online Bullying, Fomo, Atau Hoaks Dengan Membiasakan Kebiasaan Baik Di Media Sosial* (Edisi Pert). Yogyakarta: Psikologi Corner.
- Nene, A., & Olayemi, O. (2023). The negative impact of social media on self-esteem and body image – A narrative review. *Indian Journal of Clinical Anatomy and Physiology*, 10(2), 74–84.
- Nurhayati, T. (2016). Perkembangan Perilaku Psikososial pada Masa Pubertas. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699.
- Opsiviantoto, M. B., Santi, D. E., & Kusumandari, R. (2023). Kepercayaan diri pada remaja : Menguji perbandingan sosial dan ketidakpuasan tubuh peranan Pendahuluan. *Journal of Psychological Research*, 3(1), 107–116. Retrieved from <https://aksiologi.org/index.php/inner/article/download/861/603>
- Putri, M. R. E. (2017). *Hubungan Body Image dan Kecemasan terhadap Kecenderungan Anorexia Nervosa pada Model Dewasa Awal*. Universitas Airlangga.
- Rabiah, A. S., & Stefany, F. A. (2022). ANALISIS PREFERENSI KONSUMEN TERHADAP PRODUK PERAWATAN DIRI (SKINCARE) LOKAL YANG MEMPENGARUHI CUSTOMER LOYALTY Oleh. *Jurnal Ekonomi Dan Bisnis*, 11(3). Retrieved from www.janio.com,
- Rahardaya, A. K., & Irwansyah, I. (2021). Studi Literatur Penggunaan Media Sosial Tiktok Sebagai Sarana Literasi Digital Pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Teknologi Dan Sistem Informasi Bisnis*, 3(2), 308–319. <https://doi.org/10.47233/jteksis.v3i2.248>
- Rahayu, N. A. H., & Ariana, A. D. (2021). Hubungan Body Dissatisfaction dengan Depresi pada Remaja dengan Obesitas pada Masa Pandemi COVID-19. *Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental*, 1(2), 1420–1426.
- Salomon, I. P. (2020). Examining the Impact of Social Media Use on Body Dissatisfaction and Eating Disorder Symptomatology Among Adolescents. *Theses and Dissertations--Psychology*, 180. <https://doi.org/10.13023/etd.2020.390>
- Trajković, J. (2022). Social Media and Body Image. *Media Studies and Applied Ethics*, 3(2), 87–96. <https://doi.org/10.46630/msae.2.2022.07>
- Wahyudi, M. I. (2018). *Body Image Dan Kecenderungan Body Dysmorphic Disorder Pada Mahasiswa*. Universitas Muhammadiyah Malang.
- Wijayanti, I. T., & Marfu'ah, S. (2019). HUBUNGAN PENGETAHUAN DAN MOTIVASI DENGAN

PERILAKU IBU HAMIL MENGGUNAKAN KOSMETIK PEMUTIH. *Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah STIKES Kendal*, 9(3), 233–240. <https://doi.org/10.32583/pskm.9.3.2019.233-240>