

Body Appreciation Pada Perempuan Dewasa Awal yang Aktif Menggunakan Media Sosial

Rayza Ilfie Azkyia Ashgarie*, Muhamad Farid Fadjadil Ikhsan, Chariesma Amelia P, Femmi Nurmalitasari

Universitas Negeri Malang, Jl. Semarang No. 5 Malang, Jawa Timur, Indonesia

*Penulis korespondensi, Surel: rayza.ilfie.2008116@students.um.ac.id

Abstract

Masa dewasa awal merupakan masa yang penuh gejolak dan perubahan, baik secara fisik ataupun psikis. Berbagai tantangan perlu dilewati oleh para dewasa awal agar dapat menjadi orang dewasa yang mandiri dan bertanggung jawab. Dalam konteks ini, perempuan memiliki kesulitan tersendiri dalam menangani tantangan yang berkaitan dengan fisik alias citra tubuh. Citra tubuh merupakan bagaimana individu memandang diri mereka. Jika pada penelitian terdahulu seringkali yang diangkat citra tubuh negatif atau *body dissatisfaction* yang dirasakan, maka penelitian kali ini mencoba mencari sejauh mana apresiasi tubuh yang dilakukan oleh para perempuan dewasa awal ketika mereka secara aktif menggunakan media sosial. Media sosial digunakan sebagai variabel sebab citra tubuh paling sering berubah karena terdampak dari media sosial, membandingkan diri misalnya. Penelitian dilakukan dengan metode kuantitatif dengan subjek sejumlah 42 orang yang diperoleh melalui *purposive sampling* ini menghasilkan kesimpulan bahwa sebagian besar subjek masih memiliki tingkat *body appreciation* yang baik yakni tinggi dan sangat tinggi, terlepas dirinya menjadi pengguna aktif media sosial. Salah satu yang mempengaruhi kemungkinan usia yang semakin matang sehingga lebih mampu meregulasi emosi dan perilakunya. Diharapkan kecenderungan ini akan bertahan agar para perempuan dewasa awal ini tumbuh menjadi orang dewasa yang penuh kepercayaan diri.

Keywords: dewasa awal; citra tubuh; apresiasi tubuh; penyusunan instrumen psikologi

Abstrak

Early adulthood is a period full of turmoil and change, both physically and psychologically. Various challenges need to be passed by early adults to become adults who are independent and responsible. In this context, women have their own difficulties in dealing with challenges related to physique, aka body image. Body image is how individuals perceive themselves. If in previous studies it was often raised negative body image or perceived body dissatisfaction, this research tries to find out the extent to which early adult women appreciate the body when they actively use social media. Social media is used as a variable because body image changes most often due to the impact of social media, comparing oneself for example. The research was conducted using a quantitative method with a total of 42 subjects obtained through purposive sampling. This resulted in the conclusion that most of the subjects still had a good level of body appreciation, in level high and very high, regardless of being an active user of social media. One that affects the possibility of a more mature age so that it is more able to regulate its emotions and behavior. It is hoped that this trend will persist as these early adult women grow into confident adults.

Kata kunci: early adulthood; body image; body appreciation; psychological instrument

1. Pendahuluan

Masa dewasa awal ialah masa ketika individu yang tengah menjalani masa transisi remaja menuju dewasa dan berada dalam rentang 18 tahun hingga 25 tahun dengan ciri khas memiliki kecenderungan untuk bereksperimen dan mengeksplor dunia luar (Santrock dalam Putri, 2019). Putri (2019) menjelaskan bahwa masa dewasa awal berisikan pencarian,

penemuan, dan pemantapan identitas serta masa bergejolak yang berisi berbagai masalah, ketegangan sosial, isolasi, komitmen, tanggung jawab, dan perubahan nilai yang perlu disesuaikan dengan kondisi diri.

Sebagaimana tahap perkembangan manusia lainnya seperti anak-anak dan remaja, dewasa awal merupakan tahapan yang pasti dilalui oleh setiap orang dan memiliki berbagai tugas perkembangan yang sebaiknya dipenuhi. Tidak terpenuhinya tugas perkembangan ini dapat berdampak pada kemunculan konflik internal individu. Adapun tugas perkembangan yang harus dilalui oleh para dewasa awal salah satunya adalah penerimaan diri. Tidak adanya penerimaan diri pada individu dapat mempengaruhi kondisi mental seseorang karena dengan penerimaan diri dapat membuat individu lebih bahagia (Rulinsantica dkk, 2022). Dampak positif ini juga disetujui oleh berbagai penelitian (Ng et al., 2020; Bernard, 2013; Hasmalawati, 2017) dalam Erdiantami (2022) bahwa penerimaan diri dapat menurunkan risiko kematian, meningkatkan penghargaan diri, dan terhindar dari berbagai kesulitan emosional seperti amarah yang tidak terkontrol dan depresi.

Erdiantami (2022) mengemukakan bahwa penerimaan diri merupakan sikap mampu individu dalam menerima diri apa adanya dengan selalu bersikap secara positif dan tidak memaksa diri untuk mencapai hal-hal yang tidak realistis baik secara perilaku ataupun bentuk tubuhnya. Jadi, benar jika disimpulkan bahwa penerimaan diri sama dengan penerimaan terhadap bentuk tubuh yang dimiliki.

Salah satu faktor yang mempengaruhi penerimaan diri individu (termasuk terhadap tubuhnya) adalah media sosial. Media sosial memang bermanfaat, yang mana salah satunya adalah menyediakan kebutuhan akan dukungan sosial, teman sebaya, dan emosional tanpa adanya pembatas yang berarti (Andini, 2020). Akan tetapi, layaknya mata koin, jika ada sisi positif maka ada sisi negatif pula. Sebagaimana yang diungkapkan oleh Fardouly, Willburger & Vartanian dalam Andini (2020) bahwa media sosial mempengaruhi individu dalam memandang tubuhnya. Hal ini sebab adanya proses membandingkan penampilan dengan pengguna lain yang dilihat dalam media sosial tersebut (Fardouly & Vartanian dalam Febriani dan Rahmasari, 2022).

Bagaimana individu mempersepsikan dan memandang kondisi tubuhnya inilah yang dikatakan sebagai *body image* (Cash dan Pruzinsky dalam Rengga dan Soetjningsih, 2022). *Body image* merupakan persepsi individu terhadap bentuk tubuh, berat badan, dan perilaku berbentuk evaluasi terhadap penampilan fisiknya (Andini, 2020). Isu *body image* ini lebih banyak ditemui pada perempuan, termasuk yang berada dalam usia dewasa awal, karena perempuan lebih cenderung memperhatikan kondisi dirinya dibandingkan laki-laki (Monteath dan McCabe dalam Rengga dan Soetjningsih, 2022). Secara lebih lanjut, Thompson (dalam Maimunah dan Satwika, 2021), ada tiga aspek pada *body image* yaitu aspek persepsi terhadap bagian-bagian tubuh dan penampilan secara keseluruhan, perbandingan dengan orang lain, dan sosial budaya (reaksi terhadap orang lain).

Aspek perbandingan dengan orang lain yang dipaparkan ini selaras dengan penyebab kemunculan dampak negatif penggunaan media sosial yang telah dipaparkan sebelumnya. Pernyataan ini diperkuat oleh penelitian yang dilakukan Maimunah dan Satwika (2021) terhadap mahasiswa di Kota Surabaya yang menunjukkan adanya hubungan positif antara intensitas penggunaan media sosial dengan *body dissatisfaction*. Hubungan positif ini diartikan dengan semakin tinggi intensitas penggunaan sosial media, maka semakin tinggi

pula kecenderungan individu memiliki rasa ketidakpuasan akan tubuhnya. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa media sosial berkorelasi dengan *body image* seseorang.

Body image sebenarnya dapat dilihat secara negatif (umumnya dikenal dengan *body dissatisfaction*) dan secara positif. Jika dilihat secara negatif maka *body image* yang dimiliki oleh seseorang dipandang tidak sesuai daripada seharusnya (Grogan dalam Andini, 2020), yang mana ini berdampak pada kesehatan mental individu. Sedangkan jika dilihat secara positif maka *body image* yang dimiliki oleh seseorang dipandang sudah cukup dan memuaskan (Rengga dan Soetjningsih, 2022). Lebih lanjut, *body image* positif ini juga dapat dikatakan sebagai *body appreciation* (apresiasi tubuh). Hal ini disetujui oleh Piko dkk (2020) yang menyatakan bahwa apresiasi tubuh merupakan elemen kunci dari citra tubuh (*body image*) positif.

Apresiasi tubuh dapat didefinisikan sebagai kondisi menerima, menghormati, dan memiliki pendapat yang baik tentang tubuh sendiri, serta menolak tubuh yang tidak realistis yang digambarkan oleh media (Tylka & Wood-Barcalow dalam Quittkat dkk, 2019). Media disini juga secara sederhana dapat disimpulkan sebagai media sosial. Tylka & Wood-Barcalow dalam Piko (2020) menjelaskan bahwa apresiasi tubuh juga bermakna kemauan untuk secara aktif mengurus kebutuhan tubuh.

Oleh karena telah ditemukannya hasil penelitian sebelumnya bahwa media sosial berkorelasi terhadap *body image* secara negatif (dalam konteks penelitian yang dilakukan disebut sebagai *body dissatisfaction*), maka pada penelitian kali ini dirasa perlu mendalami mengenai korelasi antara *body image* secara positif (dalam konteks penelitian kali ini disebut sebagai *body appreciation*) dengan penggunaan media sosial. Tujuan penelitian ini ialah ditemukannya tingkat *body appreciation* sebagai *body image* positif pada perempuan dewasa awal yang menjadi penggunaan media sosial. Diharapkan hasil penelitian ini dapat bermanfaat untuk pengembangan strategi peningkatan *body image* positif, secara khususnya *body appreciation*, terhadap perempuan dewasa awal.

2. Metode

A. Jenis Penelitian

Penelitian dilakukan dengan pendekatan kuantitatif. Djollong (2014) menjelaskan bahwa penelitian kuantitatif merupakan sebuah penelitian yang menggunakan angka-angka yang diperoleh dari data lapangan yang kemudian dianalisis dan merumuskan keterangan mengenai apa yang ingin diketahui. Metode ini dipilih karena ingin mengetahui tingkatan pada subjek penelitian.

B. Waktu dan Tempat Penelitian

Rangkaian penelitian dilakukan secara daring pada bulan November 2022 dengan bantuan google form sebagai pengumpulan data dan program perhitungan seperti microsoft excel dan SPSS untuk membantu proses menganalisis data yang telah dikumpulkan.

C. Sasaran

Penelitian ini disasarkan kepada perempuan dewasa awal yang aktif menggunakan media sosial.

D. Subjek Penelitian

Pada pelaksanaan uji coba, peneliti melakukan pengambilan data uji coba kepada 35 partisipan penelitian. Sedangkan untuk *field*, peneliti melakukan pengumpulan data *field* kepada 42 partisipan penelitian. Baik dalam uji coba ataupun turun lapangan, subjek dalam penelitian berkriteria sebagai berikut: (1) perempuan, (2) berusia 18-25 tahun, (3) pengguna aktif media sosial (seperti Whatsapp, Instagram, Twitter, Facebook, Tiktok, dsb). Hal ini dikarenakan penelitian ini sendiri menggunakan *purposive sampling*. Metode *purposive sampling* adalah metode penelitian dengan subjek yang telah ditentukan ciri-cirinya agar mampu menghasilkan ilustrasi hasil yang akurat (Lenaini, 2021).

E. Instrumen

Instrumen yang digunakan adalah skala psikologi berupa body appreciation milik Tracy L Tylka dan Nichole L Wood-Barcalow (2015), yakni *Body Appreciation Scale-2 (BAS-2)*. *Body Appreciation Scale-2 (BAS-2)* adalah skala pengukuran yang digunakan untuk mengukur citra tubuh positif yang dimiliki individu. Skala ini memiliki total 10 aitem dengan 5 pilihan jawaban yakni tidak pernah (1), jarang (2), kadang-kadang (3), sering (4), dan selalu (5). Skoring dilakukan dengan menjumlahkan total dari pilihan jawaban yang ada. Sehingga, semakin tinggi alias mendekati 50 maka semakin tinggi pula *body appreciation* yang dimiliki. Alat ukur ini telah teruji valid dan reliabel serta cocok dalam *setting* penelitian, klinis, pencegahan, dan pendidikan. Sebab belum ada pihak yang menerjemahkan skala *body appreciation* ini, maka peneliti terlebih dahulu melakukan adaptasi. Hasil adaptasi kemudian dinyatakan valid dan reliabel. Sebaran aitem pada skala ini dapat dilihat pada tabel 1.

Tabel 1. Sebaran Aitem BAS-2

Dimensi	Indikator	Sebaran Aitem
Penerimaan individu terhadap tubuh mereka (<i>individuals' acceptance of their bodies</i>)	Sebuah kondisi dimana individu menerima kondisi tubuh mereka apa adanya.	7, 9
Pandangan positif individu terhadap tubuh mereka (<i>favorable opinions toward their bodies</i>)	Merupakan kondisi dimana individu memandang tubuh mereka dengan pandangan yang positif, misalnya mencintai bentuknya apa adanya.	2, 3, 6, 10
Penghargaan individu terhadap tubuh mereka (<i>respect for their bodies</i>)	Merupakan kondisi dimana individu memperlakukan tubuh mereka dengan baik, misalnya dengan memperhatikan kebutuhan tubuh.	1, 4, 5, 8

F. Teknik Analisis Data

Analisis data uji coba untuk validitas dan reliabilitas digunakan melalui analisis ekuivalensi konten dengan aiken's V dihitung dengan bantuan aplikasi *microsoft excel* dan reliabilitas melalui Cronbach-Alpha dihitung dengan bantuan program SPSS. Analisis data penelitian (bukan uji coba), dilakukan dengan cara kategorisasi guna mengetahui tingkat *body appreciation* pada perempuan dewasa awal pengguna media sosial tergolong tinggi, sedang, atau rendah.

G. Prosedur

Sebelum akhirnya bisa diterapkan dalam konteks penelitian ini, skala *body appreciation* telah terlebih dahulu dialihbahasakan menjadi bahasa Indonesia oleh peneliti. Akan tetapi, sebelum diadaptasi, peneliti meminta izin kepada pengembang terlebih dahulu. Setelah diizinkan, peneliti memasuki proses mengadaptasi. Tahapan adaptasi yang dilakukan berpatokan pada proses adaptasi bahasa dan budaya alat ukur yang dikemukakan oleh Beaton dkk. (2000). Jika dirincikan, berikut proses pada tahapan penerjemahan:

- 1) Penerjemahan (*translation*). Penerjemahan ke dalam bahasa Indonesia yang dilakukan oleh dua orang perwakilan kelompok yakni penulis kedua sebagai penerjemah satu (T1) dan penulis ketiga sebagai penerjemah dua (T2).
- 2) Sintesis (*synthesis*). Sintesis merupakan penarikan kesimpulan dari terjemahan satu dan dua yang telah dilakukan. Proses ini dilakukan oleh satu orang yakni penulis pertama.
- 3) Penerjemahan balik (*back translation*). Penerjemahan balik ke bahasa Inggris dilakukan oleh penulis pertama (BT1 dan BT2). Hasil dari BT1 dan BT2 ini dianalisis kembali dengan T1 dan T2 serta sintesis sebelumnya untuk ditentukan satu kalimat akhir sebagai draft adaptasi. Prosesnya masih dilakukan oleh penulis satu.
- 4) Tinjauan ahli (*expert judgement*). Tinjauan ahli dilakukan oleh tiga orang dosen Fakultas Psikologi Universitas Negeri Malang dengan rincian dua dosen perempuan dan satu dosen laki-laki. Dipilihnya dosen berdasarkan rasionalisasi bahwa dosen merupakan orang yang ahli dalam konsep psikologi, termasuk pembahasan mengenai *body image*. Para ahli diberikan lampiran *draft* adaptasi untuk kemudian dimintai masukan. Masukan dari para ahli ini didiskusikan dan ditindaklanjuti untuk merevisi beberapa item.
- 5) Uji coba. Uji coba dilakukan guna mencari tahu apakah aitem dalam *draft* adaptasi alat ukur sudah dapat dipahami. Hal ini dilakukan dengan bantuan *google form*. Uji coba dilakukan selama dua hari dan memperoleh 35 responden dengan mayoritas merespon pada kolom saran dan komentar bahwa aitem sudah dapat dipahami.

Sebelum diberikan pada partisipan uji sesungguhnya, dilakukan terlebih dahulu validitas dan reliabilitas. Uji validitas isi konten dilakukan dengan aiken's V dan analisis reliabilitas dengan menggunakan Cronbach-Alpha terhadap skala BAS-2 versi bahasa Indonesia menggunakan bantuan program SPSS.

Setelah dipastikan bahwa aitem telah valid dan reliabel, prosedur berlanjut pada uji lapangan alias proses pemerolehan data dengan konteks penelitian. Pada tahap ini, penggalan data kembali menggunakan bantuan google form dan memperoleh 42 responden

3. Hasil dan Pembahasan

Hasil Uji Coba

Formula aiken's V digunakan untuk menghitung *content-validity coefficient* yang didasarkan pada hasil peninjauan dari *expert judgement* untuk mengetahui sejauh mana aitem-aitem dalam skala BAS-2 ini mewakili konstruk yang diukur. Untuk nilai koefisien aiken's V berkisar antara 0.833–0.917 dengan nilai valid sebesar 0.5 (untuk sebaran validitasnya dapat dilihat pada tabel 2) dengan interpretasi apabila nilainya semakin mendekati 1 maka semakin teruji validitasnya. Sehingga dapat dikatakan bahwa nilai validitas yang dimiliki oleh instrumen ini telah memiliki validitas isi yang memadai. Sedangkan untuk nilai reliabilitas yang dihitung dengan menggunakan *cronbach alpha* menghasilkan nilai 0.937 (dapat dilihat dari gambar 1). Dengan demikian, dapat dikatakan bahwa adaptasi yang dilakukan sudah baik. Aitem hasil adaptasi terlampir pada tabel 3.

Gambar 1. Nilai Reliabilitas

Cronbach's Alpha	N of Items
.937	10

Tabel 2. Sebaran Aiken's V Setiap Aitem

Aitem	ΣS	$n(c-1)$	V	Ket.
1	11	12	0,917	VALID
2	10	12	0,833	VALID
3	11	12	0,917	VALID
4	11	12	0,917	VALID
5	11	12	0,917	VALID
6	11	12	0,917	VALID
7	11	12	0,917	VALID

8	11	12	0,917	VALID
9	11	12	0,917	VALID
10	10	12	0,833	VALID

Tabel 3. *Blue Print* Aitem Hasil Adaptasi

No	Aitem Asli	Aitem Adaptasi
1	<i>I respect my body</i>	Saya menghargai tubuh saya
2	<i>I feel good about my body</i>	Saya merasa puas dengan tubuh saya
3	<i>I feel that my body has at least some good qualities</i>	Saya merasa memiliki tubuh yang berkualitas
4	<i>I take a positive attitude towards my body</i>	Saya memperlakukan tubuh saya secara positif
5	<i>I am attentive to my body's needs</i>	Saya memperhatikan kebutuhan tubuh saya
6	<i>I feel love for my body</i>	Saya mencintai tubuh saya
7	<i>I appreciate the different and unique characteristics of my body</i>	Saya menghargai karakteristik tubuh saya yang berbeda dan unik
8	<i>My behavior reveals my positive attitude toward my body; for example, I hold my head high and smile</i>	Perilaku saya menunjukkan sikap positif terhadap tubuh saya; misalnya dengan mengangkat kepala dengan penuh percaya diri dan tersenyum
9	<i>I am comfortable in my body</i>	Saya nyaman dengan tubuh saya
10	<i>I feel like I am beautiful even if I am different from media images of attractive people (e.g., models, actresses/actors)</i>	Saya merasa cantik meskipun berbeda dari citra media mengenai orang-orang yang menarik (seperti model dan aktor/aktris)

Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil pengumpulan responden, diperoleh total 42 responden perempuan yang tengah berada dalam masa dewasa awal dengan karakteristik usia sebagaimana terlampir pada tabel 4.

Tabel 4. Sebaran Rincian Karakteristik Usia Responden

Usia	Total	Persentase
18	1	2,4%
19	6	14,3%
20	20	47,6%
21	14	33,3%
22	1	2,4%
Total	42	100%

Dari data tersebut, ditemukan hasil bahwa tingkat apresiasi tubuh berbeda pada setiap perempuan dewasa awal. Salah satu pengaruhnya ialah berdasarkan rentang usia yang berbeda. Secara garis besar, hasil penelitian dapat dilihat pada gambar 2.

Gambar 2. Tingkat *Body Appreciation* pada Responden

		Kategorisasi			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sangat Rendah	3	7.1	7.1	7.1
	Rendah	1	2.4	2.4	9.5
	Cukup	5	11.9	11.9	21.4
	Tinggi	13	31.0	31.0	52.4
	Sangat Tinggi	20	47.6	47.6	100.0
	Total	42	100.0	100.0	

Pembahasan

Untuk mengetahui tingkat *body appreciation* pada perempuan dewasa awal yang jadi tujuan penelitian ini, maka dilakukanlah uji kategorisasi. Uji kategorisasi merupakan pengujian dalam statistika yang berguna untuk mengelompokkan jawaban responden menjadi kelompok-kelompok tertentu sehingga akan lebih mudah dalam menjelaskan kondisi kelompok tersebut. Penentuan kategori dilakukan seperti yang terlampir pada gambar 3 di bawah ini.

Gambar 3. Perhitungan Kategorisasi

<p>PERHITUNGAN KATEGORISASI Skala <i>body appreciation</i> berbentuk likert yang terdiri dari 10 aitem. Skor jawabannya terdiri dari 5 skor.</p>

Maka,

- Skor Terendah: $10 \times 1 = 10$
- Skor Tertinggi: $10 \times 5 = 50$
- Mean: $(50+10)/2 = 30$
- SD: $(50-10)/6 = 6.67 = 7$

Sehingga,

- Sangat Rendah: $X < 19.5$
- Rendah: $19.5 < X < 26.5$
- Cukup: $26.5 < X < 33.5$
- Tinggi: $33.5 < X < 40.5$
- Sangat Tinggi: $40.5 < X$

Berdasarkan cara menghitung tersebut, diperoleh interpretasi bahwa dari total data(N)/jumlah partisipan berjumlah 42 didapatkan kategori skor atas 5 kelompok dalam tingkat kebahagiaan yakni sangat rendah, rendah, cukup, tinggi dan sangat tinggi. Dari 42 partisipan tersebut, ternyata mayoritas (47.6% atau 20 partisipan/data) memiliki tingkat *body appreciation* yang sangat tinggi. Sedangkan 31% atau 13 partisipan lainnya memiliki tingkat *body appreciation* yang rendah. Selanjutnya, dengan persentase 11.9% atau 5 partisipan ternyata memiliki kebahagiaan standar (biasa saja) dalam skala *body appreciation*. Terdapat pula dalam rentang rendah dan sangat rendah dengan masing-masing sejumlah 2.4% atau 1 partisipan dan 7.1% atau 3 partisipan saja.

Jika dilihat dari hasil yang telah dijelaskan di atas, maka dapat ditarik makna bahwa perempuan usia dewasa awal memiliki kecenderungan apresiasi tubuh dalam rentang tinggi dan sangat tinggi. Hal ini sesuai dengan penelitian oleh Tiggeman dan McCourt (2013) yang menyatakan bahwa terdapat hubungan positif antara usia dan apresiasi tubuh. Yang artinya, seiring bertambahnya usia pada perempuan, apresiasi tubuh mereka akan meningkat, bukan menurun. Mungkin saja itulah yang membuat hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat *body image* (terkhususnya secara positif yakni apresiasi tubuh) dewasa awal berada dalam rentang tinggi dan penelitian oleh Octaviano dkk (2021) menunjukkan sebaliknya yakni remaja memiliki tingkat *body image* yang lebih rendah. Penelitian tersebut menyimpulkan bahwa mayoritas remaja putri SMA dan SMK swasta wilayah kerja puskesmas pasundan Kota Samarinda tahun 2019 memiliki persepsi *body image* secara negatif sebanyak 93 orang (66,0%).

Selain itu, berdasarkan penelitian, meskipun media sosial memberikan pengaruh terhadap *body appreciation* bagi beberapa pihak, ternyata beberapa orang lainnya tetap mampu mempertahankan keyakinan bahwa dirinya sudah baik.

4. Simpulan

Diketahui bahwa memang benar penggunaan media sosial secara aktif dapat mempengaruhi *body image* pada perempuan dewasa awal. Hal ini telah ditunjukkan oleh berbagai penelitian seperti yang telah dipaparkan. Akan tetapi, jika individu tetap memiliki kecenderungan positif terhadap *body image*nya maka besar kemungkinan mereka memiliki coping untuk mempertahankan keyakinan positif tersebut. Usia juga memberikan pengaruh

terhadap kemampuan menjaga dan membentuk *body appreciation* ini sebab keduanya (*body appreciation* dan usia) saling berkorelasi secara positif.

Berdasarkan penelitian kali ini dapat disimpulkan bahwa tingkat *body appreciation* (sebagai *body image* positif) pada perempuan dewasa awal pengguna media sosial mayoritas berada dalam rentang tinggi dan sangat tinggi. Dengan demikian, dapat dikatakan bahwa para partisipan merasa puas dan menghargai kondisi mereka apa adanya, menyayangi, dan memperlakukan tubuh mereka dengan baik. Kedepannya berbagai strategi harus diterapkan agar kecenderungan ini tidak mengalami penurunan.

Sayangnya, terdapat beberapa limitasi dan saran dalam penelitian ini. Pertama, jumlah partisipan tidak terlalu banyak dan rentang usianya pun tidak mencakup seluruh rentang usia dewasa awal sehingga akan lebih baik jika pada penelitian selanjutnya dapat memperluas jangkauannya. Kedua, jumlah aitem terlalu sedikit. Sehingga, diharapkan penelitian berikutnya dapat menambah jumlah aitem yang ada dalam skala ini agar mampu menggali lebih dalam aspek *body appreciation* yang dimiliki oleh para dewasa awal. Untuk itu disarankan pula penambahan aitem yang berkaitan dengan *favorable* dan *unfavorable*, sebab pada instrumen ini belum ada. Ketiga, penelitian berikutnya dapat mengganti subjek menjadi laki-laki untuk mengetahui apakah ada perbedaan antara *body appreciation* perempuan dan laki-laki. Keempat, penelitian berikutnya apabila tetap ingin menggunakan perempuan sebagai subjek, dapat mengganti karakteristiknya menjadi lebih beragam dari segi usia ataupun pendidikan misalnya. Kelima, apabila peneliti selanjutnya ingin melanjutkan penelitian ini secara sama persis, maka bisa disebutkan secara jelas dan eksplisit yang dimaksud dengan pengguna aktif itu dalam satuan waktu untuk memudahkan proses analisis dan penentuan subjek.

Meski penelitian ini jauh dari kata sempurna, diharapkan dapat memberikan manfaat, terkhususnya bagi tim peneliti.

Ucapan Terima Kasih (Opsional)

Daftar Rujukan

- Andini, S. F. (2020). Aktivitas dan Pengaruh Sosial Media terhadap Body Dissatisfaction pada Dewasa Awal. *Analitika: Jurnal Magister Psikologi UMA*, 12(1), 34-43.
- Djollong, A. F. (2014). Teknik Pelaksanaan Penelitian Kuantitatif. *Istiqra: Jurnal Pendidikan dan Pemikiran Islam*, 2(1), 86-100.
- Erdiantami, D. S. (2022). Hubungan Body Image Dengan Penerimaan Diri Dan Penerimaan Diri Ditinjau Dari Jenis Kelamin. *Skripsi*. Surakarta: Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Febriani, R. A., & Rahmasari, D. (2022). HUBUNGAN ANTARA BODY IMAGE DENGAN PENERIMAAN DIRI PADA REMAJA PEREMPUAN PENGGUNA TIKTOK. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 9(4), 55-68.
- Lenaini, I. (2021). Teknik pengambilan sampel purposive dan snowball sampling. *Historis: Jurnal Kajian, Penelitian dan Pengembangan Pendidikan Sejarah*, 6(1), 33-39.

- Octaviano, Z., Nurrachmawati, A., & Noviasy, R. (2021). Body Image Negatif Berhubungan Dengan Rendahnya Aktifitas Fisik Pada Remaja Putri Wilayah Puskesmas Pasundan Kota Samarinda. *Jurnal Kesehatan Panrita Husada*, 6(1), 36-48.
- Quittkat, H. L., Hartmann, A. S., Düsing, R., Buhlmann, U., & Vocks, S. (2019). Body Dissatisfaction, Importance of Appearance, and Body Appreciation in Men and Women Over the Lifespan. *Frontiers in psychiatry*, 10, 864.
- Piko, B. F., Obál, A., & Mellor, D. (2020). Body Appreciation in Light of Psychological, Health- and Weight-Related Variables Among Female Adolescents. *Europe's journal of psychology*, 16(4), 676–687.
- Putri, A. F. (2019). Pentingnya orang dewasa awal menyelesaikan tugas perkembangannya. *SCHOULID: Indonesian Journal of School Counseling*, 3(2), 35-40.
- Rulinsantica, A. S., Pratikto, H. & Ristawati, A. R. (2022). The Relationship Between Self-Acceptance Towards Quarter Life Crisis to Early Adults in Surabaya. *Skripsi*. Surabaya: Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya.
- Rengga, O. L., & Soetjningsih, C. H. (2022). Body Image Ditinjau dari Jenis Kelamin pada Masa Dewasa Awal. *Philanthropy: Journal of Psychology*, 6(1), 1-12.
- Tylka, T. L., & Wood-Barcalow, N. L. (2015). The Body Appreciation Scale-2: Item refinement and psychometric evaluation. *Body Image*, 12, 53–67.
- Tiggemann, M., & McCourt, A. (2013). Body appreciation in adult women: Relationships with age and body satisfaction. *Body Image*, 10(4), 624–627.
- Maimunah, S & Satwika, Y. W. (2021). HUBUNGAN MEDIA SOSIAL DENGAN BODY DISSATISFACTION PADA MAHASISWA PEREMPUAN DI KOTA SURABAYA. *Jurnal Penelitian Psikologi*. 224-233.