



Hubungan Kecenderungan *Body Dysmorphic Disorder* (BDD) dan Intensitas Penggunaan Instagram pada Perempuan Dewasa Awal Pengakses Konten Kecantikan Instagram di DKI Jakarta

Kania Pratiwi, Laurentius Sandi Witarso

Universitas Katolik Indonesia Atma Jaya, Jakarta

laurentius.sandi@atmajaya.ac.id

Abstract

Instagram plays a role in shaping beauty perceptions through its features and content. Intensive use of Instagram is associated with tendencies towards BDD, such as the internalization of beauty standards and social comparison. This study focuses on early adult women who access beauty-related content on Instagram and reside in DKI Jakarta. Although numerous studies have linked social media use with aspects of body image, few have specifically examined the relationship between BDD tendencies and Instagram usage intensity within this particular demographic. This research aims to investigate the correlation between BDD tendencies and Instagram usage intensity among early adult women accessing beauty content on Instagram in DKI Jakarta. This study used a quantitative method using the Spearman-Brown correlation technique. BDD tendencies were measured using a scale adapted from aspects of BDD developed by Rosen and Reiter (1996). Instagram usage intensity was measured using an instrument adapted from Ellison et al.'s (2007) Facebook Intensity Scale. A total of 140 participants, all early adult women who access beauty-related content on Instagram and live in DKI Jakarta, were involved in this study. The results show a significant positive correlation ($r^2 = 0,045$, $p < .05$) between BDD tendencies and Instagram usage intensity among early adult women accessing beauty content on Instagram in DKI Jakarta. These findings showed that social media usage should be recognized as a factor potentially linked to body dissatisfaction. There is need to emphasize the importance of preventive and educational action to mitigate the negative impact of social media use on mental health.

Keywords: *body dysmorphic disorder (BDD) tendencies, Instagram use intensity, beauty content.*

Riwayat Artikel: Masuk: 13 September 2024 | Revisi: Desember 2025 | Diterima: Desember 2025 | Diterbitkan: Desember 2025



Pendahuluan

Pada masa kini, Instagram memiliki peran penting untuk membentuk persepsi tentang kecantikan, terutama pada perempuan. Instagram adalah aplikasi layanan pengambilan dan berbagi foto dan video berbasis seluler (Hu et al., 2014). Instagram menyediakan berbagai fitur agar para penggunanya dapat berinteraksi satu sama lain dan melakukan pengekspresian diri, seperti caption, like, comment, juga share. Hal ini, bersamaan dengan tingginya intensitas penggunaan Instagram serta industri kecantikan yang mempromosikan standar kecantikan yang tidak realistis, dapat menyebabkan penggunanya kesulitan untuk merasa puas dengan diri mereka (Kitzie, 2025). Intensitas penggunaan Instagram adalah keterhubungan emosional kepada Instagram dan integrasinya pada kehidupan sehari-hari individu (Ellison et al. (2007).

Sampai saat ini, belum ada definisi psikologis dari konten kecantikan. Berdasarkan definisi dari Seekis dan Barker (2022) dan definisi konten digital dari Stokes (2018, dalam Bander & Hartvig, 2021), peneliti menyimpulkan bahwa konten kecantikan yang akan dibahas adalah gambar dan vidio terkait kecantikan, seperti make-up dan fashion yang diunggah secara daring. Pada penelitian ini, pengaksesan konten kecantikan dijadikan sebagai salah satu kriteria subjek penelitian sebagai bentuk relevansi dengan konteks penelitian.

Konten kecantikan Instagram memiliki beberapa manfaat bagi pengguna media sosial. Banyak perempuan menunjukkan ketertarikan terhadap konten kecantikan dan fashion karena menyediakan tutorial video *make up* serta informasi tren pakain terkini sehingga dapat meningkatkan kualitas penampilan mereka (Rachmawati & Pradekso, 2019). Beberapa konten kecantikan juga mempromosikan *body-positive content* yang mengajak pengguna untuk lebih menerima tubuh secara



inklusif dan lebih beragam, tidak hanya terpaku dengan standar kecantikan konvensional (Jimenez-Garcia et al., 2025). Konten tersebut dapat membantu individu untuk menerima tubuh apa adanya dan dapat meningkatkan *mood* positif setelah melihat konten.

Namun demikian, mengakses konten kecantikan secara berlebihan juga memiliki dampak negatif. Penelitian Prichard et al. (2019) melaporkan bahwa pengaksesan konten kecantikan justru dapat menyebabkan *mood* negatif dan ketidakpuasan akan tubuhnya. Paparan terhadap konten kecantikan berpotensi memicu standar kecantikan yang tidak realistis. Hal ini dapat berakibat pada ketidakpuasan dengan tubuh serta distress psikologis jika individu tersebut tidak dapat mencapai standar kecantikan ideal tersebut (Putri & Subroto, 2024).

Ketidakpuasan tubuh karena mengakses konten kecantikan dapat berkembang menjadi gejala psikologi yang lebih serius. Prichard dan Tiggemann (2008, dalam Prichard et al., 2019) menyatakan bahwa konten seperti ini cenderung mendorong pengaksesnya untuk merubah penampilan mereka, tanpa memikirkan efeknya terhadap kesehatannya sendiri. Hal-hal yang telah disebutkan mencerminkan gejala awal yang dapat muncul pada individu yang memiliki kecenderungan *Body Dysmorphic Disorder* (BDD).

Greenberg et al. (2014, dalam Ryding, 2021), karakteristik utama dari BDD adalah penilaian pada penampilan, yang lebih sering dialami oleh perempuan. Melihat orang lain di media sosial dapat meningkatkan tekanan terhadap penampilannya dan perasaan rendah diri. Mancin et al. (2024) telah menyatakan bahwa perbandingan penampilan dengan konten yang dilihat di media sosial seperti Instagram dapat memediasi hubungan gejala BDD dengan konten kecantikan.



Berdasarkan temuan-temuan ini, penting untuk diteliti bagaimana intensitas penggunaan Instagram berkaitan dengan kecenderungan BDD.

Kecenderungan BDD dibagi menjadi enam dimensi berbeda berdasarkan definisinya dalam DSM-IV. Keenam dimensi tersebut adalah: penilaian negatif akan bentuk tubuh atau wajah, perasaan malu akan bentuk tubuh atau wajah di lingkungan sosial, *body checking*, kamuflase tubuh, menghindari kontak fisik dan aktivitas sosial dengan orang lain, serta kepentingan berlebih pada penampilan saat mengevaluasi diri. Berdasarkan kriteria diagnostik BDD di DSM-IV, hal ini dapat menyebabkan emotional distress signifikan atau penurunan fungsi penting. Dalam kasus ekstrim, BDD dapat berkaitan dengan keinginan dan percobaan bunuh diri (Phillips et al., 2006).

Sudah terdapat penelitian yang meneliti hubungan antara penggunaan media sosial dengan ketidakpuasan tubuh. Ketidakpuasan tubuh dicirikan dengan inkonsistensi antara tubuh asli dan tubuh ideal seseorang (Jiotsa et al., 2021). Sedangkan, kecenderungan BDD adalah gejala dari gangguan psikologis yang lebih kompleks dan kronis, yang dapat dilihat dari cirinya, yaitu preokupasi atau obsesi terhadap kekurangan penampilan yang kecil atau tidak terlihat oleh orang lain. Penelitian ini dilakukan untuk mengisi celah ini dengan meneliti kecenderungan BDD secara spesifik, bukan hanya ketidakpuasan tubuh.

Penelitian Seekis dan Barker (2022) yang menjelaskan bahwa pengaksesan konten kecantikan berkaitan dengan gejala BDD tingkat tinggi, yang dimediasi oleh perbandingan penampilan dan internalisasi standar kecantikan. Mancin et al. (2024) juga menyebutkan bahwa frekuensi konsumsi akun dan konten kecantikan berkaitan dengan gejala BDD tingkat tinggi. Maka, penting untuk dilihat apakah terdapat hubungan antara intensitas penggunaan Instagram dan kecenderungan BDD.



Beberapa penelitian menunjukkan potensi hubungan kedua variabel ini dengan hasil yang beragam, sehingga perlu diteliti lebih lanjut dengan konteks yang lebih relevan. Beberapa contoh penelitian tersebut, seperti Mancin et al. (2024) yang menyatakan bahwa penggunaan Instagram beserta fitur dan konten yang ada bisa jadi berkaitan dengan adanya kecenderungan seseorang memiliki BDD. Penelitian Islamiyah et al. (2023) pada pengguna media sosial menyatakan bahwa sebagian besar subjek penelitian memiliki kecenderungan BDD.

Penelitian Mancin et al. (2023) menemukan adanya hubungan antara konten *body positivity* Instagram dengan gejala BDD, walau tidak spesifik membahas konten kecantikan. Mancin (2024) juga menyatakan bahwa frekuensi mengikuti akun dan konten terkait kecantikan berhubungan positif dengan gejala BDD pada mahasiswi subjek. Namun, penelitian ini lebih fokus kepada hubungan kecenderungan BDD dan intensitas penggunaan Instagram. Penelitian oleh Nabila dan Setyaningsih (2024) juga menemukan bahwa pengguna aktif media sosial 15% lebih berisiko mengalami kecenderungan BDD karena banyak konten kecantikan yang dapat memunculkan standar penampilan yang lebih ketat.

Subjek penelitian yang difokuskan di penelitian ini adalah dewasa awal pengakses konten kecantikan Instagram di DKI Jakarta. Peneliti memiliki beberapa pertimbangan terkait pemilihan subjek penelitian ini. Pertama, terkait dengan pemilihan dewasa awal, Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet (APJII) (2024) menyatakan bahwa pengguna media sosial di Indonesia berdasarkan umur mayoritas adalah Generasi Z (kelahiran 1997-2012) dan Milenial (kelahiran 1981-1996). NapoleonCat (2024) memiliki data mayoritas pengguna Instagram di Indonesia berasal dari rentang usia 18-44 tahun, yaitu sekitar 80,9 juta orang.



<https://ejournal.uki.ac.id/index.php/inada/> email: jurnal.inada@uki.ac.id

Menurut Veale et al. (2016, dalam Krebs, 2020), BDD memengaruhi sekitar 2% dari remaja dan orang dewasa. BDD memengaruhi 0,7 - 2,4% dari populasi dewasa, dan lebih sering dilihat pada perempuan (Enander et al., 2018). Penelitian tersebut menunjukkan bahwa kecenderungan BDD memang rawan pada dewasa awal.

Kedua, terkait dengan pemilihan domisili DKI Jakarta. APJII (2024) juga menyatakan bahwa pengguna media sosial di Indonesia berdasarkan provinsi berasal dari daerah urban, yang merupakan daerah perkotaan seperti DKI Jakarta. Kehidupan di DKI Jakarta dapat menyebabkan seseorang menggunakan media sosial untuk membangun relasi dengan banyak orang, dengan media sosial sebagai perantaranya.

Sampai saat ini, sudah cukup banyak penelitian yang membahas tentang kedua topik ini, yang memberikan hasil yang berbeda pula. Kebanyakan penelitian menyimpulkan bahwa Instagram memiliki efek yang negatif pada citra tubuh (Ryding & Kuss, 2020). Penelitian Walker et al. (2019) menemukan bahwa tidak terdapat hubungan antara kedua variabel, sedangkan beberapa penelitian seperti penelitian Hao (2023, dalam Mancin et al., 2024) dan McGovern (2022, dalam Mancin et al., 2024) menyatakan terdapat inkonsistensi pada hasil yang ditemukan. Selain itu, banyak penelitian mendapatkan hasil dengan demografi sampel kurang variatif, sehingga dibutuhkan lebih banyak penelitian mengenai topik ini untuk mendapatkan hasil yang lebih luas.

Berdasarkan yang telah dipaparkan, peneliti tertarik untuk meneliti terkait hubungan kecenderungan BDD dan intensitas penggunaan Instagram pada perempuan dewasa awal pengakses konten kecantikan di DKI Jakarta. Saat ini, sudah cukup banyak penelitian mengenai penggunaan Instagram dengan ketidakpuasan akan tubuh. Namun demikian penelitian yang mengaitkan antara penggunaan



instagram dan ketidakpuasan akan tubuh pada jenis konten yang dikonsumsi masih terbatas. Penelitian ini diharapkan dapat memberi pengetahuan tambahan mengenai topik ini dengan konteks yang ditargetkan agar penelitian sebelumnya disesuaikan dengan konteks penelitian ini, serta dapat berguna bagi masyarakat yang termasuk ke dalam konteks lingkungan tersebut.

Dengan mengetahui hubungan variabel yang telah disebutkan, peneliti harap penelitian ini dapat memperkaya temuan-temuan ilmu psikologi dan membantu subjek penelitian dengan permasalahan serupa. Maka dari itu, penelitian ini bertujuan untuk mendapatkan hasil empiris mengenai hubungan kecenderungan BDD dan intensitas penggunaan Instagram pada dewasa awal pengakses konten kecantikan Instagram di DKI Jakarta. Peneliti memprediksi adanya hubungan yang signifikan antara kecenderungan BDD dengan intensitas penggunaan Instagram pada perempuan dewasa awal pengakses konten kecantikan Instagram di DKI Jakarta

Metode

Jenis penelitian yang digunakan adalah metode penelitian kuantitatif. Penelitian ini bertujuan untuk melihat hubungan kecenderungan BDD dan intensitas penggunaan Instagram pada dewasa awal pengakses konten kecantikan Instagram di DKI Jakarta, maka metode yang akan digunakan untuk menguji hasil penelitian adalah korelasi. Populasi penelitian ini adalah perempuan dewasa awal pengakses konten kecantikan Instagram di DKI Jakarta. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah *convenience sampling*. Menurut Bartlett et al. (2001), jika besar sampel penelitian tidak terdapat data populasi konkrit, maka sampel minimal yang dibutuhkan dalam ketentuan nilai alpha .05. Dari hasil pengambilan data, peneliti



mendapatkan 135 perempuan dewasa awal pengakses konten kecantikan Instagram di DKI Jakarta.

Alat ukur yang dipakai dalam penelitian ini adalah adaptasi skala kecenderungan BDD oleh Tandy dan Sukamto (2013) berdasarkan kriteria diagnostik BDD di DSM-IV dan skala penggunaan Instagram oleh Trifiro (2018). Kedua skala ini mengukur kecenderungan BDD dan intensitas penggunaan Instagram. Terdapat 42 item dalam skala kecenderungan BDD berbentuk skala Likert dengan skala 1 (Sangat Tidak Setuju) sampai 4 (Sangat Setuju), dan 8 item dalam skala intensitas penggunaan Instagram berbentuk 6 skala Likert dengan skala 1 (Sangat Tidak Setuju) sampai 5 (Sangat Setuju) dan dua pertanyaan tertutup.

Nilai Cronbach Alpha pada alat ukur kecenderungan BDD sebesar 0,923 sedangkan alat ukur intensitas penggunaan Instagram sebesar 0,686. Rentang analisis item alat ukur kecenderungan BDD adalah 0,231 – 0,675, sedangkan alat ukur intensitas penggunaan Instagram adalah 0,349 – 0,523. Semua item dari kedua alat ukur menunjukkan nilai koefisien korelasi $>0,20$, maka semua item dalam skala tersebut dikatakan valid, artinya item sudah memberikan kontribusi yang baik untuk memprediksi hasil alat ukur. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan JASP. Analisis yang dilakukan adalah analisis deskriptif, uji asumsi, dan uji hipotesis.

Hasil

Tabel 1. Gambaran Data Demografis Partisipan Penelitian

	Kategori	Frekuensi	Persentase	
Usia (tahun)	<19	2	1,48	
	Mean \pm SD	19 - 25	123	91,11
	>25	10	7,41	
Domisili	Jakarta Barat	18	13,33	
	Jakarta Pusat	28	20,74	
	Jakarta Selatan	47	34,81	
	Jakarta Utara	16	11,85	



	Jakarta Timur	25	18,52
	Kepulauan Seribu	1	0,74
Jenis konten	Konten buatan	101	74,81
kecantikan yang	pengguna/kreator lain		
paling sering	Konten sponsor buatan	22	16,3
dilihat/paling	<i>influencer</i> /pihak ketiga lainnya		
menarik	Konten brand	12	8,89
Rata-rata	<1 jam	61	45,19
penggunaan	1 – 3 jam	57	42,22
Instagram per hari	>3 jam	17	12,59

Partisipan penelitian ini didominasi oleh dewasa awal berusia 19 hingga 25 tahun (91,11%). Domisili yang mendominasi adalah di Jakarta Selatan (34,81%), Jakarta Pusat (20,74%), serta Jakarta Timur (18,52%). Jenis konten kecantikan yang paling sering dilihat atau paling menarik adalah konten buatan pengguna atau kreator lain (74,81%). Selain itu, rata-rata penggunaan Instagram per hari mayoritas adalah dibawah 1 jam (45,19%).

Tabel 2. Hasil Statistik Deskriptif Variabel Penelitian

Alat Ukur	Mean	Median	Std. Deviasi	Min	Max
Kecenderungan BDD	101,859	101,000	18,976	59,000	157,000
Intensitas Penggunaan Instagram	22,889	23,000	3,739	10,000	30,000

Analisis deskriptif yang dilakukan pada sampel menunjukkan hasil intensitas penggunaan Instagram dengan rentang 10 – 30, rata-rata skor sebesar 22,889, nilai tengah sebesar 23, dan standar deviasi 3,739. Mean empirik variabel intensitas penggunaan Instagram lebih tinggi dibandingkan mean hipotetik, yang berarti tingkat intensitas penggunaan Instagram partisipan ada di tingkat tinggi.

Pada variabel kecenderungan BDD, didapat hasil analisis deskriptif dengan rentang 59 – 157, rata-rata skor sebesar 101,859, nilai tengah sebesar 101, dan standar



<https://ejournal.uki.ac.id/index.php/inada/> email: jurnal.inada@uki.ac.id

deviasi 18,976. Mean empirik variabel kecenderungan BDD lebih rendah dibandingkan mean hipotetik, yang berarti tingkat kecenderungan BDD partisipan ada di tingkat rendah.

Tabel 3. Persentase Skor Kategorisasi Kecenderungan BDD

Kategori	Kriteria (Mean±SD)	Frekuensi	Persen
Rendah	<83	19	14,07
Sedang	83 – 121	96	71,11
Tinggi	>121	20	14,81

Berdasarkan tabel 3, hasil kategorisasi dari 135 subjek menunjukkan bahwa sebagian besar, yaitu 96 (71,11%) memiliki tingkat kecenderungan BDD yang sedang. Namun, tingkat kecenderungan BDD yang rendah dan tinggi terbagi menjadi dua bagian serupa ($\pm 14\%$).

Tabel 4. Persentase Skor Kategorisasi Dimensi Kecenderungan BDD

Dimensi	Kriteria (Mean±SD)	Frekuensi	Kategori	Persen
Penilaian negatif akan bentuk tubuh atau wajah	<15	17	Rendah	12,59
	15 – 23	102	Sedang	75,56
	>23	16	Tinggi	11,85
Perasaan malu akan bentuk tubuh atau wajah di lingkungan sosial	<11	21	Rendah	15,56
	11 – 19	101	Sedang	74,81
	>19	13	Tinggi	9,63
<i>Body Checking</i>	<16	12	Rendah	8,89
	16 – 24	112	Sedang	82,96
	>24	11	Tinggi	8,15
Kamuflase tubuh	<13	23	Rendah	17,04
	13 – 19	97	Sedang	71,85
	>19	15	Tinggi	11,11
Menghindari kontak fisik dan aktivitas sosial dengan orang lain	<12	18	Rendah	13,33
	12 – 20	100	Sedang	74,07
	>20	17	Tinggi	12,59
	<12	12	Rendah	18,89



Kepentingan berlebihan pada penampilan dalam mengevaluasi diri	12 – 20 >20	95 28	Sedang Tinggi	70,37 20,74
--	----------------	----------	------------------	----------------

Berdasarkan tabel 4, dari total 135 subjek, kategori dimensi kecenderungan BDD tinggi mayoritas adalah pada kepentingan berlebihan pada penampilan dalam mengevaluasi diri, yaitu sebesar 20,74%. Berdasarkan frekuensi, subjek mayoritas terdapat pada dimensi *body checking* dengan kategori sedang.

Tabel 5. Persentase Skor Kategorisasi Intensitas Penggunaan Instagram

Kategori	Kriteria (Mean±SD)	Frekuensi	Persen
Rendah	<19	17	12,59
Sedang	19 – 27	108	80
Tinggi	>27	10	7,41

Berdasarkan tabel 5, hasil kategorisasi dari 135 subjek menunjukkan bahwa sebagian besar, yaitu 108 (80%) memiliki tingkat intensitas penggunaan Instagram yang sedang. Sedangkan, tingkat intensitas penggunaan Instagram rendah dan tinggi berturut-turut adalah 17 (12,59%) dan 10 (7,41%).

Tabel 6. Hasil Uji Normalitas Alat Ukur

Variabel	Shapiro-Wilk	p-value
Kecenderungan BDD	0,993	0,667
Intensitas Penggunaan Instagram	0,968	<0,001

Nilai signifikan untuk variabel kecenderungan BDD adalah signifikan ($p > .05$), sedangkan variabel intensitas penggunaan Instagram adalah tidak signifikan ($p < .05$). Dapat dikatakan bahwa data kecenderungan BDD berdistribusi normal dan intensitas penggunaan Instagram tidak berdistribusi normal (*skewed negative*). Maka dari itu,



data tidak dapat memenuhi asumsi parametrik. Analisis data penelitian akan dilakukan dengan uji korelasi Spearman Correlation dengan batas signifikan alpha 0,05.

Tabel 7. Hasil Uji Korelasi Kecenderungan BDD dan Intensitas Penggunaan Instagram

	Spearman's rho	p-value
Kecenderungan BDD – Intensitas Penggunaan Instagram	0,192	0,025

Hasil analisis pada tabel 7 menunjukkan adanya korelasi positif yang signifikan antara variabel kecenderungan BDD dan intensitas penggunaan Instagram ($r_s = 0,192$, $r^2 = 0,037$, $p < 0,05$), sehingga hipotesis null ditolak. Nilai *coefficient of determination* (r^2) yang didapat adalah 0,213, yang berarti terdapat hubungan yang tidak kuat antara variabel kecenderungan BDD dengan intensitas penggunaan Instagram karena hanya terdapat 3,7% varians kecenderungan BDD yang bisa dijelaskan varians intensitas penggunaan Instagram. Berdasarkan perhitungan di atas, sampel penelitian ini disimpulkan semakin tinggi frekuensi intensitas penggunaan Instagram pada dewasa awal di DKI Jakarta, maka semakin tinggi kecenderungan BDD, dan sebaliknya.

Pembahasan

Serangkaian analisis data dilakukan untuk mencapai tujuan penelitian. Berdasarkan pertanyaan penelitian, penelitian ini dilakukan untuk menemukan bagaimana hubungan kecenderungan BDD dan intensitas penggunaan Instagram pada perempuan dewasa awal pengakses konten kecantikan Instagram di DKI Jakarta. Untuk menemukan jawaban pertanyaan tersebut, dilakukan analisis deskriptif dan analisis data dengan teknik korelasi Spearman Correlation.



<https://ejournal.uki.ac.id/index.php/inada/> email: jurnal.inada@uki.ac.id

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara kecenderungan BDD dan intensitas penggunaan Instagram pada perempuan dewasa awal pengakses konten kecantikan Instagram di DKI Jakarta. Hal ini berarti semakin tinggi intensitas penggunaan Instagram pada subjek, maka semakin tinggi pula kecenderungan BDD orang tersebut. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Elsadaei et al. (2022) yang menemukan bahwa semakin intens penggunaan Instagram, semakin tinggi pula kecenderungan BDD, dan sebaliknya. Selain itu, penelitian Fatima (2024) juga menyatakan bahwa penggunaan media sosial adalah prediktor signifikan untuk gejala BDD.

Melihat konteks penelitian, hasil ini juga sejalan dengan penelitian Seekis dan Barker (2022, dalam Mancin et al., 2024) yang menemukan bahwa akun dan konten kecantikan di media sosial berkaitan dengan gejala BDD yang tinggi. Selain itu, penelitian Mancin et al. (2024) juga menyatakan bahwa pengaksesan akun dan konten kecantikan berkaitan dengan gejala BDD tingkat tinggi. Namun, kedua penelitian ini juga menjelaskan mengenai faktor mediasi antara konsumsi konten kecantikan dan kecenderungan BDD, seperti internalisasi standar kecantikan

Peneliti menduga hubungan signifikan yang tidak kuat dapat disebabkan oleh beberapa hal, seperti perbedaan jenis konten yang dikonsumsi, perbedaan alat ukur, dan faktor lain yang dapat memengaruhi namun tidak didalami di penelitian ini. Pernyataan ini selaras dengan Mancin (2024), terdapat banyak jenis konten yang dapat memengaruhi kecenderungan BDD, tidak hanya konten kecantikan, namun juga konten seperti konten positivitas tubuh dan *thinspiration*. Selain itu, penggunaan alat ukur yang berbeda dapat menghasilkan hasil empiris yang berbeda pula.

Dalam konteks penelitian ini, perempuan dewasa awal pengakses konten kecantikan Instagram di DKI Jakarta dapat menghindari bertambahnya potensi



kecenderungan BDD. Hal ini dapat dicapai dengan mengedukasi diri tentang penggunaan media sosial dengan sehat, mengaplikasikan edukasi tersebut dalam kebijakan menggunakan media sosial dan konten didalamnya, dan menjadi lebih sadar akan kesehatan mental dan professional yang dapat membantu menjaganya.

Secara metodologis, penelitian sudah menggunakan metode yang tepat, yaitu uji korelasi antar variabel. Selain itu, penelitian ini juga menggunakan cukup banyak data demografi dengan ukuran sampel yang cukup besar. Namun, mayoritas responden penelitian ini tidak tersebar dengan rata, melainkan mayoritas di usia 19 – 25 tahun (91,11%), dan tidak menggunakan alat ukur yang dapat meneliti lebih dalam faktor lain yang sekiranya dapat memengaruhi hasil temuan penelitian ini. Maka, penelitian ini belum bisa dikatakan dapat mengetahui apakah terdapat faktor lain yang berkontribusi dalam memengaruhi kecenderungan BDD pada perempuan dewasa awal pengakses konten kecantikan Instagram.

Walaupun begitu, tidak dapat dipungkiri bahwa dengan setiap penelitian dengan alat ukur yang berbeda, akan memberikan hasil yang berbeda pula. Perlu diingat bahwa batasan-batasan yang terdapat di penelitian ini sangat sering ditemukan pada penelitian yang serupa, dan mungkin tidak terlalu berpengaruh pada hasil penelitian.

Peneliti mempertimbangkan beberapa saran untuk penelitian berikut dengan topik yang serupa, yaitu: mempertimbangkan variabel dan alat ukur lain yang dapat berkontribusi pada variabel yang dibahas di penelitian, maupun yang dapat berpotensi menjadi mediator dari variabel yang dibahas. Hal ini disarankan agar penelitian dapat memberikan hasil yang lebih beragam dan dapat memperkuat temuan penelitian-penelitian sebelumnya dengan topik serupa; mempertimbangkan analisis lebih lanjut dengan mempertimbangkan pendekatan kualitatif atau mixed-



methods, atau sampel yang lebih beragam. Peneliti dapat melakukan analisis dengan pengalaman subjektif partisipan, atau konteks penelitian yang serupa tapi lebih beragam agar lebih dapat digeneralisasi; mempertimbangkan menggunakan alat ukur lain atau mengombinasikan beberapa alat ukur. Hal ini dilakukan untuk temuannya penelitian lebih bervariasi, dan dapat membahas lebih banyak hal dari variabel tersebut.

Peneliti mempertimbangkan saran praktis, yaitu: perempuan dewasa awal pengakses konten kecantikan Instagram dapat mengembangkan edukasi dalam penggunaan media sosial seperti Instagram. Hal ini dapat diberikan kepada pengakses, maupun individu yang bukan pengakses sebagai bentuk preventif; profesional kesehatan mental dapat memperhatikan penggunaan media sosial seperti Instagram dalam membentuk terapi psikologis bagi klien dengan kecenderungan BDD atau gangguan lain yang serupa; pihak pengembang media sosial terutama Instagram dapat meningkatkan pengawasan konten, seperti menambahkan fitur peringatan atau edukasi untuk konten yang berpotensi memiliki pengaruh buruk bagi pengaksesnya.

Hasil penelitian ini memberikan implikasi yang luas. Bagi perempuan dewasa awal pengakses konten kecantikan Instagram di DKI Jakarta perlu menekankan pentingnya pemahaman yang kritis akan pengaruh media sosial, khususnya Instagram terhadap citra tubuh dan kesehatan mental (Putri & Subroto, 2024). Pemahaman kritis ini berkaitan dengan pengembangan literasi terhadap media sehingga dapat mencegah masalah citra tubuh yang rentan muncul akibat paparan citra ideal di media sosial (Sulistyo et al., 2022). Bagi konselor dan psikolog, hasil penelitian ini dapat menjadi acuan untuk membuat sebuah program kesadaran akan penggunaan media sosial dan kaitannya dengan kesehatan mental. Bagi masyarakat



luas, perlu membatasi penggunaan media sosial dan sadar dengan lingkungan digital yang lebih mendukung kesehatan mental.

Kesimpulan

Berdasarkan uraian hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa penelitian ini dapat mengidentifikasi hubungan positif yang signifikan antara intensitas penggunaan Instagram dan kecenderungan *Body Dysmorphic Disorder* (BDD) pada perempuan dewasa awal di DKI Jakarta yang mengakses konten kecantikan. Penelitian ini juga telah melibatkan sampel dalam jumlah yang cukup meski terdapat batasan seperti usia responden yang tidak merata. Selain itu penelitian ini juga belum mengeksplorasi variabel-variabel lain yang dapat berpengaruh terhadap hasil penelitian ini. Diharapkan pada penelitian berikutnya bisa mengembangkan berbagai pendekatan dan metode untuk memperkaya temuan. Hasil dari penelitian ini juga menegaskan pentingnya tindakan edukatif dan preventif untuk mengurangi dampak buruk dari penggunaan media sosial secara berlebihan. Dengan demikian, hasil penelitian ini tidak hanya menambah wawasan akademis tetapi juga bisa menjadi landasan secara bersama untuk mengurangi dampak negatif media sosial terhadap kesehatan mental.

Daftar Pustaka

- Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia. (2024, February 7). APJII jumlah pengguna internet Indonesia tembus 221 juta orang. <https://apjii.or.id/berita/d/apjii-jumlah-pengguna-internet-indonesia-tembus-221-juta-orang>
- Bander, M., & Hartvig, Y. (2021). What is beautiful content? A qualitative study on firm-generated beauty content on Instagram [Bachelor's thesis, Lund University].
- Bartlett, J. E., Kotrlik, J. W., & Higgins, C. C. (2001). Organizational research: Determining appropriate sample size in survey research. *Information Technology, Learning, and Performance Journal*, 19(1), 43–50.



<https://ejournal.uki.ac.id/index.php/inada/> email: jurnal.inada@uki.ac.id

- Ellison, N. B., Steinfield, C. W., & Lampe, C. (2007). The Benefits of Facebook “Friends:” Social Capital and College Students’ Use of Online Social Network Sites. ResearchGate; Wiley. https://www.researchgate.net/publication/220438224_The_Benefits_of_Facebook_Friends_Social_Capital_and_College_Students
- Elsadai, Susanti, R. D., & Eriyani, T. (2022). Relationship between the intensity of Instagram utilisation and the tendency of body dysmorphic disorder in female students. *Malaysian Journal of Medicine and Health Sciences*, 18, 106–109.
- Enander, J., Ivanov, V. Z., Mataix-Cols, D., Kuja-Halkola, R., Ljótsson, B., Lundström, S., ... Rück, C. (2018). Prevalence and heritability of body dysmorphic symptoms in adolescents and young adults: A population-based nationwide twin study. *Psychological Medicine*, 48, 2740–2747. <https://doi.org/10.1017/S0033291718000375>
- Fatima, M. (2024). The relationship between social media use and body dysmorphic disorder among orthodontic patients. www.jgmds.org.pk/index.php/JGMDS/SJGU, 7.
- Hu, Y., Manikonda, L., & Kambhampati, S. (2014). What we Instagram: A first analysis of Instagram photo content and user types. *Eighth International AAAI Conference on Weblogs and Social Media*, 8, 595–598. <https://doi.org/10.1609/icwsm.v8i1.14578>
- Islamiyah, N., Murdiana, S., & Ismail, I. (2023). Body image dan kecenderungan body dysmorphic disorder perempuan pengguna media sosial. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 11(3), 415–421. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v11i3>
- Jiménez-García, A. M., Arias, N., Hontanaya, E. P., Sanz, A., & García-Velasco, O. (2025). Impact of body-positive social media content on body image perception. *Journal of eating disorders*, 13(1), 153.
- Jiotsa, B., Naccache, B., Duval, M., Rocher, B., & Grall-Bronnec, M. (2021). Social media use and body image disorders: Association between frequency of comparing one’s own physical appearance to that of people being followed on social media and body dissatisfaction and drive for thinness. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(6), 2880. <https://doi.org/10.3390/ijerph18062880>
- Kitzie, K. K. (2025, January 30). Beauty standards tidak realistis: Bagaimana media mempromosikan body dysmorphia. *Kumaran*.



<https://ejournal.uki.ac.id/index.php/inada/> email: jurnal.inada@uki.ac.id

<https://kumparan.com/kimberly-kayla-kitzie/beauty-standards-tidak-realistis-bagaimana-media-mempromosikan-body-dysmorphia-24P1Wp3NNiA/full>

- Krebs, G., de la Cruz, L. F., Rijdsdijk, F. V., Rautio, D., Enander, J., Rück, C., ... Mataix-Cols, D. (2020). The association between body dysmorphic symptoms and suicidality among adolescents and young adults: A genetically informative study. *Psychological Medicine*, 52(7), 1268–1276. <https://doi.org/10.1017/S0033291720002998>
- Mancin, P. (2024). Body image in the social media era: Analysis of the associations between photo-based behaviors and content available on social media and symptoms of body dysmorphic and muscle dysmorphic disorder [Master's thesis, University of Padova].
- Mancin, P., Cerea, S., Bottesi, G., & Ghisi, M. (2024). Instagram use and negative and positive body image: The relationship with following accounts and content and filter use among female students. *Current Psychology*, 43, 10669–10681. <https://doi.org/10.1007/s12144-023-05204-w>
- Nabila, T. Z., & Setyaningsih, R. (2024). Hubungan antara social media pressure dan regulasi emosi dengan kecenderungan body dysmorphic disorder pada remaja laki-laki di SMA X Kota Semarang [Undergraduate thesis, Universitas Islam Sultan Agung Semarang].
- NapoleonCat. (2024). Instagram users in Indonesia – April 2024. <https://napoleoncat.com/stats/instagram-users-in-indonesia/2024/04/>
- Phillips, K. A., Didie, E. R., Menard, W., Pagano, M. E., Fay, C., & Weisberg, R. B. (2006). Clinical features of body dysmorphic disorder in adolescents and adults. *Psychiatry Research*, 141(3), 305–314. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2005.09.014>
- Prichard, I., Kavanagh, E., Mulgrew, K. E., Lim, M. S., & Tiggemann, M. (2019). The effect of Instagram #fitspiration images on young women's mood, body image, and exercise behavior. *Body Image*, 33, 1–6. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2020.02.002>
- Putri, A. A., & Subroto, U. (2024). Pengaruh intensitas penggunaan instagram terhadap body dissatisfaction pada wanita dewasa awal. *Journal of Social and Economics Research*, 5(2), 1533. <https://doi.org/10.54783/jser.v5i2.247>



<https://ejournal.uki.ac.id/index.php/inada/> email: jurnal.inada@uki.ac.id

- Rachmawati, A. A., & Pradekso, T. (2019). Hubungan intensitas menonton youtube beauty vlogger dan persepsi mengenai kredibilitas beauty vlogger dengan perilaku menggunakan makeup oleh remaja. *Interaksi Online*, 7(4), 236–245.
- Rosen, J. C., & Reiter, J. (1996). Development of the Body Dysmorphic Disorder Examination. *Behaviour Research and Therapy*, 34(9), 755–766. [https://doi.org/10.1016/0005-7967\(96\)00024-1](https://doi.org/10.1016/0005-7967(96)00024-1)
- Ryding, F. C. (2021). “My presence is there to be seen for people who judge”: Instagram on well-being, body image, and body dysmorphic disorder [Master’s thesis, Nottingham Trent University].
- Ryding, F. C., & Kuss, D. J. (2020). The use of social networking sites, body image dissatisfaction, and body dysmorphic disorder: A systematic review of psychological research. *Psychology of Popular Media*, 9(4), 412.
- Seekis, V., & Barker, G. (2022). Does #beauty have a dark side? Testing mediating pathways between engagement with beauty content on social media and cosmetic surgery consideration. *Body Image*, 42, 268–275. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2022.06.013>
- Sulistyo, P. T. S., Sukamto, M. E., & Ibrahim, N. (2022). Social media pressure and the body dysmorphic disorder tendency in women: The mediating role of perfectionism. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 7(2), 137-152.
- Tandy, E., & Sukamto, M. E. (2013). Asesmen untuk deteksi dini body dysmorphic disorder (BDD) pada remaja perempuan. *Jurnal Psikologi Indonesia*, 5(2), 78-84. <https://repository.ubaya.ac.id/38594/12/Asesmen%20untuk%20deteksi%20dini%20body%20dysmorphic%20disorder%20%28BDD%29%20pada%20remaja%20perempuan%20%28Jurnal%20Psikologi%20Indonesia%2C%202013%29.pdf>