

Problematic Social Media Use (PSMU) dan Body Dissatisfaction pada Wanita Pasca Melahirkan

Shinta Adi Febrianti

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Aguatus 1945 Surabaya

Sahat Saragih

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Aguatus 1945 Surabaya

Eko April Ariyanto

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Aguatus 1945 Surabaya

E-mail: Shintafeby33@gmail.com

Abstract

Having a perfect body shape is a dream for all women. In social perception, a perfect or ideal body is often associated with beauty. Consequently, many women feel dissatisfied with their body shape, which drives them to strive for and sculpt their bodies to appear perfect. This dissatisfaction with body shape, known as body dissatisfaction, often disrupts social interactions and psychological well-being. One of the contributing factors to this issue is problematic social media use (PSMU). This study aims to investigate the relationship between problematic social media use (PSMU) and body dissatisfaction among early adult women who have children. The research employs a quantitative approach with a correlational design. The scales used include a self-designed body dissatisfaction scale based on the theory of Rosen and Reiter (1996) and a problematic social media use (PSMU) scale based on Griffiths' theory (2005). The study involved 150 respondents, specifically mothers aged 18-40 years. The findings indicate that problematic social media use (PSMU) influences the emergence of body dissatisfaction among early adult women with children in Surabaya.

Keywords: *Early Adult Women, Mothers, Body Dissatisfaction, Problematic Social Media Use (PSMU), Psychological Well-Being*

Abstrak

Mempunyai bentuk tubuh yang sempurna merupakan impian bagi semua wanita. Karena dalam pandangan sosial, tubuh yang sempurna atau ideal sering dikaitkan dengan kecantikan. Oleh karena itu banyak wanita yang merasa tidak puas dengan bentuk tubuhnya, sehingga wanita merasa terdorong untuk mencapai dan membentuk tubuhnya agar terlihat sempurna. Ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh atau *body dissatisfaction* ini seringkali menyebabkan terganggunya interaksi sosial dan kesejahteraan psikologis. Hal ini dapat disebabkan oleh adanya penggunaan media sosial yang bermasalah atau *problematic social media use* (PSMU). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan *problematic social media use* (PSMU) dengan *body dissatisfaction* pada wanita dewasa awal yang telah memiliki anak. Penelitian ini memakai pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Skala yang digunakan merupakan skala Likert, yaitu skala *body dissatisfaction* yang dirancang sendiri oleh penulis sesuai dengan teori Rosen dan Reiter (1996) dan skala *problematic social media use* (PSMU) sesuai dengan teori Griffiths (2005). Penelitian ini menggunakan 150 responden dengan kriteria ibu-ibu usia 18-40 tahun. Temuan ini menunjukkan bahwa *problematic social media use* (PSMU) mempunyai pengaruh terhadap munculnya *body dissatisfaction* pada wanita dewasa awal yang telah mempunyai anak di Surabaya.

Kata kunci: *Wanita Dewasa Awal, Ibu-Ibu, Body Dissatisfaction, Problematic Social Media Use (PSMU), kesejahteraan Psikologis*

Pendahuluan

Mempunyai bentuk tubuh yang sempurna merupakan impian bagi semua wanita (Qhumairah, 2022). Dalam pandangan sosial, tubuh yang sempurna atau ideal sering dikaitkan dengan kecantikan. Banyak wanita yang merasa terdorong untuk mencapai dan membentuk tubuhnya menjadi terlihat sempurna. Berdasarkan hasil dari survei yang dilakukan oleh *Mental Health Foundation* dan *Yougov* (2019) menyatakan terdapat 4505 orang dewasa awal telah ditemukan 20 % malu, 34% merasa sedih atau rendah diri dan 19% merasa jijik karena citra tubuh mereka.

Ketidakpuasan tubuh merupakan aspek psikologis yang sering dialami oleh para perempuan (Khoiriyah & Rosdiana, 2019). Terutama pada wanita yang telah melalui fase kehamilan dan proses persalinan. Wanita setelah melahirkan akan mengalami perubahan bentuk tubuh secara signifikan seperti, kenaikan berat badan, perubahan bentuk perut, munculnya *stretch mark* dan juga terdapat perubahan pada payudara. Perubahan-perubahan tersebut akan menjadikan para wanita menjauh dari standar sosial yang menekankan kecantikan harus bertubuh langsing atau kurus, berkulit putih dan mulus serta hidung mancung. Banyak wanita mengungkapkan bahwa dirinya merasa tubuhnya kurang sempurna pada bagian perut, pinggul dan paha (Grogan, 1998).

Wanita menghubungkan penampilan fisik sebagai bentuk kepercayaan diri, penerimaan sosial, dan sebagai pencitraan di mata orang lain. Banyak dari wanita mengupayakan berbagai cara untuk memperoleh bentuk tubuh yang sempurna. Berdasarkan survei *Kurious-Katada Insight Center* (KIC) 2023 menunjukkan 69,6% dari seluruh total responden mengakui bahwa pernah menjalankan program diet. Jika

dilihat dari alasannya, sebanyak 49,1% melakukan diet untuk memperbaiki fisik atau bentuk tubuh dan sebanyak 0,5% melakukan diet supaya terlihat awet muda. Selain diet, wanita juga menempuh jalan singkat untuk memperoleh bentuk tubuh yang langsing. Salah satu cara yang dilakukan adalah operasi potong lambung atau operasi bariatrik. Selain operasi bariatrik, banyak wanita juga melakukan operasi plastik untuk mengubah bagian tubuh atau wajah. Tindakan operasi plastik tersebut tidak hanya dilakukan oleh wanita dari kalayak menengah ke atas namun juga dari kalaya menengah ke bawah.

Situasi seperti yang dialami oleh para wanita tersebut merupakan bentuk ketidakpuasan bentuk tubuh (*body dissatisfaction*). Tidak hanya di Indonesia, fenomena ini juga ditemukan pada perempuan-perempuan di negara lain seperti Australia yang menunjukkan hasil sebesar 95% dari 448 jumlah responden merasa tidak puas dengan bentuk tubuhnya (Donovan & Uhlmann, 2022). Paling banyak mengalami ketidakpuasan bentuk tubuh merupakan wanita yang telah melahirkan yaitu sebesar 5,6% akibat melakukan perbandingan dengan teman sebaya yang belum pernah melahirkan, 4,6% melakukan perbandingan dengan teman sebaya yang sama-sama telah melahirkan, 3,6% melakukan perbandingan dengan ibu pasca melahirkan di media sosial dan sebanyak 4,6% melakukan perbandingan

dengan selebriti *pasca* melahirkan dari 306 jumlah responden (Thomson & Cone, 2022).

Kecenderungan *body dissatisfaction* atau ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh adalah masalah yang perlu diperhatikan. Burnette et al. (2017) menyatakan bahwa mempunyai penampilan fisik yang negatif dapat berdampak pada kesejahteraan psikologis dan gangguan pada fisik individu. Individu yang mengalami ketidakpuasan bentuk tubuh akan mengalami penurunan tingkat percaya diri yang dapat mengakibatkan individu tidak mempunyai kebebasan dalam berpakaian. Individu cenderung lebih sering berkaca dan sering menimbang berat badan bahkan sampai melakukan operasi plastic. Rasa tidak percaya diri akan berpengaruh pada hubungan individu dengan orang lain termasuk juga dengan pasangan. Individu akan memilih untuk menghindari aktivitas sosial karena merasa cemas ketika bentuk tubuhnya dilihat oleh banyak orang. Kecenderungan *body dissatisfaction* juga akan mempengaruhi kebiasaan makan yang menjadi berantakan serta diiringi melakukan olahraga secara ekstrem yang akhirnya akan mempengaruhi ketahanan fisiknya.

Lingkungan sosial menjadi salah satu pemicu terjadinya *body dissatisfaction* pada setiap individu. Adanya ekanan sosial seperti standar kecantikan yang dibuat oleh masyarakat sendiri yang mengatakan cantik itu harus berkulit putih, badan langsing, dan hidung mancung. Faktor lain yang bisa mempengaruhi munculnya *body dissatisfaction* adalah kesejahteraan psikologis (Bangun, 2023), *self acceptance*, dukungan sosial (Fitriani dkk., 2022), intensitas penggunaan media sosial (Putri & Subroto, 2023), *problematic social media use* dan *negative social comparisons* (Samrah & Dryer, 2024).

Penggunaan media sosial adalah hal yang wajar di kalangan wanita. Media sosial menggunakan model prediktif canggih berdasarkan kebiasaan menonton, yang sengaja dibuat untuk menjadikan pengguna media sosial tetap terlibat selama mungkin agar tetap menonton iklan di platform mereka. Berbagai jenis konten telah disajikan seperti kecantikan, kesehatan, kebugaran, dan pendidikan, otomatis akan disajikan berdasarkan kecenderungan individu dalam melihat jenis konten yang ada. Media sosial juga menyajikan fitur-fitur seperti pemberian *like* dan komentar untuk memberikan penghargaan agar pengguna terus membuka media sosial. Terus menerus mengakses media sosial akan mengalami permasalahan dalam penggunaannya atau biasa disebut dengan *problematic social media use* (PSMU). *Problematic social media use* (PSMU) dapat diartikan sebagai penggunaan media sosial secara berulang-ulang meskipun sudah tau terdapat efek negatif pada kesehatan psikologis dan mempengaruhi hubungan dengan orang lain (Andreassen, 2015).

Penggunaan media sosial yang bermasalah akan berdampak pada sisi psikologisnya. Semakin lama individu mengakses konten kecantikan, olahraga dan kesehatan di media sosial atau menggunakan hastag, maka secara terus menerus akan otomatis memunculkan konten yang diaksesnya. Berbagai postingan wanita yang memiliki tubuh langsing atau ideal dapat menimbulkan anggapan tentang *thin-*

idealized atau cantik itu harus memiliki tubuh yang sangat ramping. Penelitian Samrah & Dryer (2024) menemukan bahwa *problematic social media use* (PSMU) dapat menyebabkan *body dissatisfaction* pada wanita hamil yang dapat dikaitkan dengan adanya perilaku makan yang tidak teratur yang disebabkan adanya perbandingan sosial.

Penelitian ini ditujukan untuk menganalisis hubungan antara *problematic social media use* (PSMU) dengan *body dissatisfaction* pada wanita dewasa awal yang sudah memiliki anak. Rumusan masalah pada penelitian ini memuat pertanyaan tentang apakah *problematic social media use* (PSMU) dapat berpengaruh pada munculnya *body dissatisfaction*. Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan tentang *problematic social media use* (PSMU) dapat mempengaruhi *body dissatisfaction* sehingga dapat dijadikan konteks pemikiran oleh individu wanita yang sudah memiliki anak agar dapat melewati atau meminimalisir terjadinya *body dissatisfaction* pada fase setelah melahirkan. Penelitian yang membahas mengenai hubungan secara langsung antara *problematic social media use* (PSMU) dengan *body dissatisfaction* pada wanita dewasa awal yang sudah memiliki anak.

Rosen dan Reiter (1996) mengartikan *body dissatisfaction* sebagai persepsi yang tidak menguntungkan dari individu terhadap bentuk fisik mereka. Terdapat 5 aspek dari *body dissatisfaction* yaitu, Penilaian yang negatif terhadap bentuk tubuh, merasa malu dengan bentuk tubuh saat berada di lingkungan sosial, kamuflase, *body checking*, menghindari dari aktivitas sosial (Rosen dan Reiter, 1996). Munculnya *body dissatisfaction* dapat disebabkan dari beberapa faktor seperti, adanya hubungan dengan teman sebaya, konteks Masyarakat dan media, mentalitas tubuh yang optimal dan tidak adanya dukungan sosial (Hall, 2009). Grogan (2008, dikutip dalam Nikita, 2023), mengungkapkan terdapat beberapa faktor lainnya yang dapat mempengaruhi munculnya *body dissatisfaction* seperti, adanya perbandingan sosial, harga diri dan teori skema diri. Cash dan Pruzinsky, 2002 (dalam Dewi, 2023) menyoroti 3 penyebab utama munculnya *body dissatisfaction* yaitu media massa, hubungan interpersonal dan jenis kelamin.

Problematic social media use (PSMU) merupakan kegiatan yang mencakup keasyikan pada media sosial, menghabiskan waktu yang berlebihan, mempunyai motivasi yang kuat untuk mengakses media sosial sehingga dapat mengakibatkan gangguan dalam kehidupan pribadi, kehidupan sosial, dan kesehatan psikologisnya serta kesejahteraannya. Griffiths (2005) mengungkapkan bahwa perilaku *Problematic social media use* (PSMU) juga mempunyai kesamaan dengan perilaku kecanduan yakni suatu perilaku yang tidak terkendali dan berulang-ulang. Perilaku tersebut dapat dipengaruhi oleh faktor *loneliness* dan *Self-esteem* (Chasanah, 2020). Sedangkan menurut Andreassen (2015) mengungkapkan faktor lain dari munculnya *Problematic social media use* (PSMU) seperti faktor biologis, faktor psikologis dan faktor budaya.

Masa kehamilan dan proses melahirkan merupakan pengalaman yang melekat pada semua wanita, khususnya mereka yang berada di awal masa dewasa. Hurlock (1990) mengatakan bahwa awal masa dewasa mencakup rentang usia 18 hingga 40 tahun. Pada fase ini setiap wanita telah masuk pada masa reproduktif, yang artinya setiap wanita sudah siap untuk menerima tanggung jawab sebagai ibu (Hurlock, 1990). Masa kehamilan dan pasca melahirkan akan menyebabkan adanya perubahan secara psikis, fisiologis, dan fisik. Sari & Siregar (2012) mengungkapkan bahwa selain rasa lelah dan cemas, wanita pasca melahirkan akan mengalami kenaikan berat badan. Perubahan lainnya seperti munculnya flek hitam dibagian perut (*stretch mark*), payudara dan kaki yang cenderung membengkak dan pinggul melebar (Pertiwi, 2022). Jenis metode persalinan juga dapat mempengaruhi adanya perubahan pada bagian tubuh. Sedangkan wanita yang melahirkan secara *caesar* biasanya akan menghasilkan bekas sayatan di bagian perut. Dengan adanya perubahan-perubahan yang ada akhirnya semakin membuat wanita merasakan *body dissatisfaction*. Wanita perlu untuk menumbuhkan penerimaan dan apresiasi terhadap bentuk tubuh mereka sekaligus mengurangi keterlibatan dengan penggunaan media sosial yang dapat memicu perbandingan dengan orang lain, khususnya terkait konten yang menggambarkan penampilan ideal.

Metode

Desain penelitian ini memakai metode penelitian kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini terdiri dari ibu yang telah memiliki anak, yang juga dikenal sebagai wanita *pasca* melahirkan. Metode pengambilan sampel yang digunakan adalah *purposive sampling*. Kriteria responden dalam penelitian ini adalah wanita yang berusia 18-40 tahun pengguna media sosial dan pada penelitian ini mendapatkan jumlah responden sebanyak 150 orang. Pengambilan data dengan kuesioner dengan skala *likert* yang dibuat sendiri oleh penulis dengan memperhatikan aspek-aspek dari teori Rosen dan Reiter (1996) untuk *body dissatisfaction* dan untuk *problematic social media use* (PSMU) berdasarkan aspek-aspek teori Griffiths (2005).

Hasil

Tabel 1. Hasil Normalitas

Variabel	Kolmogrov-Smirnov			Keterangan
	Statistic	df	Sig.	
<i>Body Dissatisfaction</i>	0,057	150	0,200	Normal

Dari data di atas, hasil uji normalitas yang menunjukkan bahwa nilai signifikansi untuk variabel *Body Dissatisfaction* adalah 0,200, di atas ambang batas 0,05, sehingga mengonfirmasi bahwa data berdistribusi normal.

Tabel. 2 Hasil Linieritas

Variabel	F	Sig.	Keterangan
<i>Problematic Social Media Use - Body Dissatisfaction</i>	48,395	0,000	Linear

Berdasarkan tabel di atas, uji linieritas didapatkan nilai signifikansi linearity sebesar $0,000 < 0,05$, artinya ada hubungan yang linier antara kedua variabel.

Tabel 3. Hasil Analisis Deskriptif PSMU dan *Body Dissatisfaction*

Variabel	Jumlah	Nilai minimum	Nilai maksimum	Mean	Std. Deviation
<i>Problematic Social Media Use (PSMU)</i>	150	84	137	115.1	8.4
<i>Body Dissatisfaction</i>	150	75	107	89.1	8.4

Tabel 4. Hasil Mean Hipotetik Norma Kategorisasi PSMU

Rumus Perhitungan	Hasil	Norma Test		Partisipan	Persentase
		Kategori	Skor		
$\text{Mean} + 1\text{SD} \leq X$ ($115.1 + 1 \times 8.4$)	123.4	Tinggi	≥ 123	22	14,7%
$M - 1\text{SD} \leq x < \text{Mean} + 1\text{SD}$ ($115.1 - 1 \times 8.4$) $\leq X <$ ($115.1 + 1 \times 8.4$)	106.7- 123.4	Sedang	107-123	111	74%
$X < \text{Mean} - 1\text{SD}$ ($115.1 - 1 \times 8.4$)	106.7	Rendah	< 107	17	11,3%
Total				150	100%

Berdasarkan hasil di atas, menjelaskan bahwa hasil analisis deskriptif dengan bantuan perhitungan statistic hipotek sebagai landasan kategorisasi variabel *Problematic Social Media Use (PSMU)* dengan kategori rendah ada pada rentang $< 106,7$ terdapat 17 responden dengan presentase 11,3%, kemudian kategori sedan pada rentang $106,7 - 123,4$ terdapat 111 responden dengan presentase 74,0% dan kategori tinggi ada pada rentang $123,4 \leq$ terdapat 22 responden dengan presentase 14,7%.

Tabel 5. Hasil Hasil Mean Hipotetik Norma Kategorisasi *Body Dissatisfaction*

Rumus Perhitungan	Hasil	Norma Test		Partisipan	Persentase
		Kategori	Skor		
Mean + 1SD ≤ X (89.1+1x8.4)	97.5	Tinggi	≥98	23	15,3%
M - 1SD ≤ x < Mean + 1SD (89.1-1x8.4) ≤ X < (89.1+1x8.4)	80.7- 97.5	Sedang	81-98	112	17,7%
X < Mean - 1SD (89.1- 1x8.4)	80.7	Rendah	<81	15	10%
Total				150	100%

Berdasarkan hasil di atas, menjelaskan bahwa hasil analisis deskriptif dengan bantuan perhitungan statistic hipotetik sebagai landasan kategorisasi variabel *body dissatisfaction* dengan kategori rendah ada pada rentang <80,7 terdapat 15 responden dengan presentase 10,0%, kemudian kategori sedang ada pada rentang 80,7 – 97,5 terdapat 112 responden dengan presentase 74,7% dan kategori tinggi ada pada rentang 97,5 ≤ terdapat 23 responden dengan presentase 15,3%.

Tabel 6. Hasil Uji Korelasi *Pearson Product Moment*

Variabel	r	p
<i>Problematic Social Media Use (PSMU) - Body Dissatisfaction</i>	0,472	0,000

Dapat disimpulkan bahwa hasil analisis data menunjukkan bahwa nilai Sig. (2-tailed) = 0,000 < 0,05 yang artinya terdapat hubungan yang signifikan antara *problematic social media use (PSMU)* dengan *body dissatisfaction*. Adapun nilai koefisien korelasi sebesar 0,472 yang menyatakan bahwa kedua variabel tersebut mempunyai hubungan yang sedang atau cukup. Arah hubungan bernilai positif, yang menandakan bahwa semakin tinggi *problematic social media use (PSMU)* maka semakin tinggi *body dissatisfaction*. Begitupun kebalikannya, semakin rendah *problematic social media use (PSMU)* maka semakin rendah *body dissatisfaction*.

Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan *problematic social media use (PSMU)* dengan *body dissatisfaction* pada wanita dewasa awal yang telah memiliki anak atau biasa disebut dengan wanita *pasca* melahirkan. Partisipan pada penelitian ini seluruhnya berjumlah 150 orang. Data pada penelitian ini memperlihatkan bahwa variabel *problematic social media use (PSMU)* yang dihubungkan dengan variabel *body dissatisfaction* berdistribusi normal.

Hasil dari uji korelasi product moment memperlihatkan hubungan yang signifikan antara *problematic social media use (PSMU)* dengan *body dissatisfaction*. Artinya bahwa semakin tinggi *problematic social media use (PSMU)* yang dialami individu, maka semakin tinggi juga *body dissatisfaction*. Sebaliknya, jika semakin

rendah *problematic social media use* (PSMU) yang dialami individu, maka semakin rendah juga *body dissatisfaction*.

Dilihat dari kategorisasi maka memperlihatkan hasil responden yang memiliki tingkat *body dissatisfaction* yang tinggi sebesar 15,3%, sedang sebesar 74,7%, dan rendah sebesar 10,0%. Selain itu, 14,7% responden mempunyai tingkat *problematic social media use* (PSMU) yang tinggi, 74,0% pada tingkat sedang, dan 11,3% pada tingkat rendah. Oleh sebab itu dapat disimpulkan bahwa wanita yang telah memiliki anak mempunyai *problematic social media use* (PSMU) dan *body dissatisfaction* pada kategori sedang, namun lainnya di kategori rendah dan tinggi.

Wanita yang mengalami *body dissatisfaction* akan memunculkan dampak negatif yang mempengaruhi kesehatan psikologis wanita, seperti merasa stress, depresi, cemas karena malu dengan bentuk tubuhnya. Wanita juga akan mengalami penurunan tingkat percaya diri dan hal tersebut dapat mengganggu hubungannya dengan orang lain atau dengan lingkungan sosial. Berdasarkan hasil penelitian, *problematic social media use* (PSMU) mempunyai pengaruh dalam memicu timbulnya *body dissatisfaction*. *Problematic social media use* (PSMU) didefinisikan sebagai perilaku kecanduan yaitu perilaku yang berulang-ulang dan tidak terkendali (Griffiths, 2005). *Problematic social media use* (PSMU) dapat menambah persepsi negatif mengenai bentuk tubuh yang disebabkan dari adanya paparan foto dan video mengenai bentuk tubuh yang ideal di media sosial. Dengan demikian *problematic social media use* (PSMU) terdapat hubungan dengan *body dissatisfaction*.

Hasil penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa *problematic social media use* (PSMU) dapat menyebabkan terjadinya perbandingan sosial yang negatif dan ketidakpuasan pada tubuh. *Problematic social media use* (PSMU) dapat dijelaskan melalui beberapa aspek, yaitu *salience* yang dapat diartikan sebagai seberapa besar media sosial menguasai pikiran individu. Aspek kedua yaitu *tolerance* yaitu perilaku individu yang membutuhkan waktu lebih lama dalam mengakses media sosial. Aspek ketiga adalah *mood modification* yaitu individu menggunakan media sosial untuk mengubah suasana hati menjadi lebih positif atau negatif. Aspek keempat adalah *relapse* yaitu ketika individu gagal dalam mencoba mengurangi penggunaan media sosial. Aspek kelima *withdrawal Symptoms* yang artinya individu akan merasakan rasa cemas atau perasaan tidak nyaman lainnya ketika tidak mengakses media sosial. Aspek terakhir adalah *conflict* yang artinya penggunaan media sosial akan menyebabkan konflik dalam hubungan interpersonal. Individu yang mengalami permasalahan dalam penggunaan media sosial yang tinggi, cenderung akan mengalami peningkatan *body dissatisfaction*. Hal tersebut dapat terjadi karena penggunaan media sosial yang terlalu lama juga akan membuat individu semakin sering melihat konten mengenai bentuk tubuh.

Penelitian ini didukung dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Samrah & Dryer (2024) menunjukkan bahwa *problematic social media use* (PSMU) secara keseluruhan memiliki hubungan dengan masing-masing variabel seperti *social comparisons*, *body dissatisfaction* dan *psychological distress*. Namun, *problematic social media use* (PSMU) dikaitkan dengan gangguan makan yang tidak teratur

akibat perbandingan sosial yang negatif dan ketidakpuasan pada tubuh. Berdasarkan penelitian Hinojo-Lucena dkk. (2019) menyatakan bahwa penggunaan internet secara umum yang bermasalah akan berkasan dengan gejala gangguan makan, ketidakpuasan terhadap tubuh, keinginan untuk menjadi kurus sehingga membatasi pola makan.

Kesimpulan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *problematic social media use* (PSMU) dengan *body dissatisfaction* pada wanita dewasa awal yang sudah memiliki anak di Surabaya. Terdapat 150 wanita dewasa awal yang sudah memiliki anak di Surabaya sebagai subjek penelitian ini. Penelitian ini memakai metode pendekatan kuantitatif yang dalam pengumpulan datanya menggunakan kuesioner. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara *problematic social media use* (PSMU) dengan *body dissatisfaction*, artinya semakin tinggi *problematic social media use* (PSMU) maka semakin tinggi juga *body dissatisfaction*. Begitupun sebaliknya, semakin rendah *problematic social media use* (PSMU) maka semakin rendah juga *body dissatisfaction*. Oleh sebab itu, penting bagi wanita yang sudah memiliki anak untuk menumbuhkan penerimaan dan apresiasi terhadap bentuk tubuh mereka sekaligus mengurangi keterlibatan dengan media sosial yang dapat menimbulkan perbandingan bersama orang lain, khususnya terkait konten yang menggambarkan penampilan ideal.

Referensi

- Ananta, A. (2023). Body Dissatisfaction Among Emerging Adulthood Women: What is the Role of Social Comparison. In *International Conference of Psychology: International Conference on Indigenous Treatment and Contemporary Psychology (ICoP 2022)* (pp. 22-30). Atlantis Press.
- Ardiansyah, G. I. (2024). Hubungan Antara Self Disclosure dan Interpersonal Trust Dengan Kecenderungan Kecanduan Media Sosial pada Generasi Z. Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya.
- Bangun, N. B. (2023). Ketidakpuasan Bentuk Tubuh dengan *Psychological Well-Being* Pada Wanita Dewasa Awal yang Sudah Memiliki Anak. *Jurnal Cakrawala Ilmiah*, 2(5), 17991812.
- Candra, P. S., Rifansha, M. G., Dahnita, N. K. S. D., Kuta, P. C. R., & Elizar, L. J. A. (2023). *The Association Between Body dissatisfaction and Social Media Addiction Among Teenagers in Indonesia*. *Jurnal Biologi Tropis*, 23(1), 333-338.
- Chasanah, U. (2020). *Loneliness, problematic social media use dan self-esteem sebagai mediatornya*. *Jurnal Al-Hikmah*, 1(1), 1-7.
- Dewi, D. P. (2023). *Hubungan antara Perfeksionisme dengan Body dissatisfaction pada Mahasiswa Perempuan Pengguna Tik Tok di Kota Surabaya Raya*. Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya.
- Fitrianti, L. A., Rini, A. P., & Pratitis, N. (2022). *Self-acceptance dan dukungan sosial online dengan kecenderungan body dissatisfaction pengguna instagram pada masa emerging adulthood*. *Inner: Journal of Psychological Research*, 1(4), 178-186.

- Habibah, D. R. (2023). Peranan *Dark Trait Personality* Terhadap *Problematic Social Media Use*. *Lencana: Jurnal Inovasi Ilmu Pendidikan*, 1(1), 84-96.
- Hurlock, E. B. (2006). Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan. Edisi 5. Alih Bahasa Istiwidiyanti dan Soerjawro. Jakarta: Erlangga.
- Kircaburun, K., Jonason, PK & Griffiths, MD (2018). Ciri-ciri Tetrad Gelap dan penggunaan media sosial yang bermasalah: Peran mediasi penindasan maya dan penguntitan maya. *Kepribadian dan Perbedaan Individu*, 135, 264-269.
- Kusumaningtyas, D. N. (2019). *Body dissatisfaction* Pada Wanita Dewasa Awal yang Mengalami Obesitas. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 7(3), 466-474.
- Maimunah, S., & Satwika, Y. W. (2021). Hubungan Media Sosial dengan *Body dissatisfaction* Pada Mahasiswa Perempuan di Kota Surabaya. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(2), 224-233.
- MD Griffiths, Model 'komponen' kecanduan dalam kerangka biopsikososial, *Jurnal Penggunaan*
- Meshi, D., & Ellithorpe, M. E. (2021). *Problematic social media use and social support received in real-life versus on social media: Associations with depression, anxiety and social isolation*. *Addictive Behaviors*, 119, 106949.
- Najla, A. D., & Zulfiana, U. (2022). Pengaruh *social comparison* terhadap *body dissatisfaction* pada laki-laki dewasa awal pengguna instagram. *Cognicia*, 10(1), 64-71.
- Paakkari, L., Tynjälä, J., Lahti, H., Ojala, K., & Lyyra, N. (2021). *Problematic social media use and health among adolescents*. *International journal of environmental research and public health*, 18(4), 1885.
- Peng, P., & Liao, Y. (2023). Six addiction components of *problematic social media use* in relation to depression, anxiety, and stress symptoms: a latent profile analysis and network analysis. *BMC psychiatry*, 23(1), 321.
- Putri, A. A., & Subroto, U. (2023). Pengaruh Intensitas Penggunaan Instagram Terhadap *Body dissatisfaction* Pada Wanita Dewasa Awal. *Journal of Social and Economics Research*, 5(2), 1533-1545.
- Ridwan, K., Febriani, Z., & Marhamah, S. (2017). Hubungan antara *body image* dengan *self esteem* pada wanita dewasa muda pasca melahirkan di Jakarta serta tinjauannya dalam islam. *Jurnal Psikogenesis*, 5(1).
- Rosen J.C., & Reiter J. (1996). *Development of Body Dismorphic Disorder Examination*. *Behaviour Research and Therapy*, 34 (9), 755-766
- Samra, A., & Dryer, R. (2024). Problematic social media use and psychological distress in pregnancy: The mediating role of social comparisons and body dissatisfaction. *Journal of Affective Disorders*.
- Santhira Shagar, P., Donovan, C. L., Boddy, J., Tapp, C., & Harris, N. (2021). *Does culture moderate the relationship between body dissatisfaction and quality of life? A comparative study of Australian and Malaysian emerging adults*. *Health Psychology Open*, 8(1), 20551029211018378.
- Thompson, K. A., & Bardone-Cone, A. M. (2022). *Social comparison, disordered eating, and body dissatisfaction among postpartum women*. *Body Image*, 42, 401-412
- Triandini, I. G. A. A. H., & Hairani, H. (2022). Swamedikasi Herbal pada Masa Postpartum: Literature Review. *Jurnal Ilmiah Kebidanan Indonesia*, 12(03), 90-93.
- Zat, 10(2005) 191–197. <https://doi.org/10.1080/14659890500114359>.