

HUBUNGAN ANTARA *BODY DISSATISFACTION* DENGAN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS PADA MAHASISWI UNIVERSITAS DIPONEGORO YANG MENGGUNAKAN INSTAGRAM

¹Aqilah Fathiyyah Amirah, ¹Dinni Asih Febriyanti

¹Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro
Jalan Prof. Mr. Sunario, Tembalang, Semarang, 50725

Email: aqila.amira18@gmail.com

ABSTRAK

Body dissatisfaction sering kali dipicu oleh paparan gambar tubuh ideal di media sosial Instagram yang dapat berdampak negatif terhadap kesejahteraan psikologis individu. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *body dissatisfaction* dan kesejahteraan psikologis pada mahasiswi Universitas Diponegoro yang menggunakan instagram. Populasi penelitian ini adalah mahasiswi S1 di Universitas Diponegoro yang berumur 18-25 tahun dan aktif menggunakan Instagram. Sampel penelitian mencakup 385 mahasiswi. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik *non-probability sampling* yaitu *accidental sampling*. Alat ukur yang digunakan adalah skala *Body Dissatisfaction* (35 aitem, $\alpha = .944$) dan skala Kesejahteraan Psikologis (51 aitem, $\alpha = .949$). Analisis data menggunakan metode analisis regresi sederhana dengan program *Jeffrey's Amazing Statistics Program* (JASP) versi 18.0.3. Hasil uji korelasi menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *body dissatisfaction* dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswi Universitas Diponegoro yang menggunakan instagram ($R = -0,582; p < ,001$). Semakin rendah *body dissatisfaction*, maka akan semakin tinggi kesejahteraan psikologis pada mahasiswi Universitas Diponegoro yang menggunakan instagram dan sebaliknya. Variabel *body dissatisfaction* memberikan sumbangan efektif sebesar 33,9% terhadap variabel kesejahteraan psikologis. Temuan ini menunjukkan pentingnya pengembangan kesejahteraan psikologis dalam upaya menurunkan *body dissatisfaction* pada mahasiswi Universitas Diponegoro yang menggunakan instagram. Studi terdahulu lebih menitikberatkan pada remaja dengan hasil yang beragam.

Kata kunci: *Body dissatisfaction*, kesejahteraan psikologis, mahasiswi, pengguna Instagram

THE RELATIONSHIP BETWEEN BODY DISSATISFACTION AND PSYCHOLOGICAL WELL-BEING IN DIPONEGORO UNIVERSITY STUDENTS WHO USE INSTAGRAM

¹Aqilah Fathiyyah Amirah, ¹Dinni Asih Febriyanti

¹Faculty of Psychology, Diponegoro University
Jalan Prof. Mr. Sunario, Tembalang, Semarang, 50725

Email: aqila.amira18@gmail.com

ABSTRACT

Body dissatisfaction is often triggered by exposure to ideal body images on Instagram social media which can have a negative impact on an individual's psychological well-being. This research aims to determine the relationship between body dissatisfaction and psychological well-being in Diponegoro University students who use Instagram. The population of this study were undergraduate students at Diponegoro University who were aged 18-25 years and actively used Instagram. The research sample included 385 female students. The sampling technique in this research used a non-probability sampling technique, namely accidental sampling. The measuring instruments used were the Body Dissatisfaction scale (35 items, $\alpha = .944$) and the Psychological Well-being scale (51 items, $\alpha = .949$). Data analysis used a simple regression analysis method with the Jeffrey's Amazing Statistics Program (JASP) version 18.0.3. The results of the correlation test show that there is a significant negative relationship between body dissatisfaction and psychological well-being in Diponegoro University students who use Instagram ($R = -0.582$; $p < .001$). The lower body dissatisfaction, the higher the psychological well-being of Diponegoro University students who use Instagram and vice versa. The body dissatisfaction variable provides an effective contribution of 33.9% to the psychological well-being variable. These findings show the importance of developing psychological well-being in an effort to reduce body dissatisfaction among Diponegoro University students who use Instagram. Previous studies focused more on adolescents with mixed results.

Keywords: Body dissatisfaction, psychological well-being, collage student, user Instagram