

PENGARUH *HEALTH ANXIETY* DAN *APPEARANCE COMPARISON* TERHADAP *BODY IMAGE* PADA PEREMPUAN *EMERGING ADULTS* PENGGUNA INSTAGRAM YANG MENGIKUTI KONTEN *FITSPIRATION*

Tasya Adelheid & Retha Arjadi

Fakultas Psikologi, Universitas Katolik Indonesia Atma Jaya, Jakarta, Indonesia

Corresponding author: tasya.201900040008@student.atmajaya.ac.id

ABSTRACT

One of the most popular Instagram content to be seen and followed by Instagram users is fitspiration, which aims to motivate Instagram users to exercise and have a healthy lifestyle. Seeing fitspiration content itself can trigger individuals to compare themselves and feel anxious about their health. This can make individuals diet and exercise excessively. Thus, this study wanted to see the effect of health anxiety and appearance comparison simultaneously on the body image of women emerging adults using Instagram who follow fitspiration content. The design in this study is non-experimental with the number of participants as many as 638 people and taken by convenience sampling technique. The results of the study found that appearance comparison and health anxiety simultaneously proved to have an effect on four of the ten dimensions of body image, namely evaluation of appearance, body area satisfaction, overweight preoccupation, and self-classified weight.

Keywords: *appearance comparison, body image, emerging adults, fitspiration, health anxiety*

PENDAHULUAN

Dewasa ini jumlah pengguna media sosial di Indonesia sangat meningkat. Pada bulan Januari 2021, *We Are Social* dan *Hootsuite* (dalam Haryanto, 2021) menemukan bahwa pengguna media sosial yang aktif di Indonesia sudah mencapai 170 juta penduduk, yang merupakan 61.8% dari jumlah populasi di Indonesia. Salah satu media sosial yang paling banyak digunakan adalah Instagram. Instagram adalah media sosial yang berbasis foto. Fungsi utama Instagram adalah untuk posting serta membagikannya di media sosial (Fardouly, Willburger & Vartanian, 2017). Pada saat ini jumlah pengguna Instagram di Indonesia telah mencapai 85 juta penduduk (We Are Social dan Hootsuite, dalam Haryanto, 2021).

Pengguna Instagram selain dapat mengunggah, mengedit, dan mengubah foto mereka, juga dapat mengambil gambar dan mengedit foto mereka (Fardouly, Willburger & Vartanian, 2017). Pengguna Instagram dapat mengikuti berbagai macam akun termasuk akun selebritas ataupun model (The Telegraph, dalam Fardouly & Vartanian, 2015). Individu juga dapat melihat foto-foto selebritas ataupun model yang menunjukkan penampilannya, bentuk tubuh, ataupun foto mengenai rutinitas kehidupannya. Di dalam Instagram, pada umumnya foto selebritas yang menunjukkan bentuk tubuh yang ideal mendapatkan kata-kata pujian di kolom komentar oleh para pengguna Instagram seperti kata-kata menarik, cantik, ataupun adanya keinginan untuk memiliki bentuk tubuh yang sama dengan selebritas tersebut (Tyszkiewicz dkk., dalam

Budianti & Nawangsih, 2020). Fenomena ini secara langsung ataupun tidak langsung akan membangun standar terhadap bentuk tubuh ideal atau yang dapat diterima di masyarakat.

Di Indonesia sendiri standar kecantikan perempuan bagi masyarakat Indonesia secara umum adalah bentuk tubuh yang langsing, memiliki warna kulit putih atau terang, dan terlihat lebih muda dibandingkan usianya (Prianti, 2013). Hal ini didukung oleh penelitian Sigma (dalam Prianti, 2013) pada 1200 perempuan Indonesia dan menemukan bahwa 41% partisipan menyatakan perempuan yang berkulit bersih dan putih cantik, 43.1% partisipan menyatakan perempuan yang terbebas dari permasalahan kulit seperti jerawat dan noda hitam, 5.5% partisipan menyatakan perempuan yang hidung mancung, dan terakhir sebanyak 3.5% partisipan menyatakan yang memiliki bentuk tubuh langsing.

Standar kecantikan pada dasarnya adalah hasil dari konstruksi sosial. Standar kecantikan berperan dalam cara perempuan mengevaluasi dirinya sendiri dan usaha-usaha yang dilakukan untuk mencapai standar kecantikan yang diterima oleh masyarakat secara kolektif (Nurrachman & Bachtiar, 2011). Bagaimana perempuan mengevaluasi penampilannya merupakan bagian dari *body image*. Menurut Cash, Santos, dan Williams (2005) *body image* adalah fenomena yang kompleks dan multidimensi yang terdiri dari sikap, persepsi, dan pengalaman individu terhadap penampilan dirinya. *Body image* sendiri memiliki berbagai aspek, di antaranya penampilan, kebugaran, kesehatan, orientasi tentang penyakit, kepuasan area tubuh, kecemasan menjadi gemuk, dan pengkategorisasian berat badan (Cash, 2000). *Body image* merupakan hal yang penting dan terkait dengan kesehatan serta aspek psikologis individu. Individu yang memiliki *body image* positif dapat memiliki pandangan

yang positif terhadap tubuhnya dan menerima semua aspek tubuhnya walaupun terdapat kekurangan ataupun kesenjangan antara tubuhnya dengan gambaran tubuh yang ideal (Tylka, dalam Andrew, Tiggemann, & Clark, 2014). Individu dengan *body image* positif dapat mengapresiasi dan menghargai tubuhnya, serta dapat menjaga dan merawat tubuhnya dengan berolahraga, menjaga pola tidur, dan menjaga hidrasi tubuh. Sebaliknya, individu yang memiliki *body image* negatif memiliki perbedaan menonjol antara persepsi fisik ideal dengan fisik nyata dirinya dapat mengakibatkan munculnya perasaan dan pikiran negatif terhadap penampilan fisiknya (Halliwell & Dittmar, dalam Bell & Dittmar, 2011).

Saat ini terdapat berbagai macam konten Instagram yang marak dilihat atau diikuti oleh pengguna Instagram, salah satunya adalah *fitspiration* yang merupakan konten dirancang untuk memotivasi orang untuk berolahraga dan makan yang sehat (Carotte dkk., dalam Fardouly, Willburger & Vartanian, 2017). Mayoritas foto konten *fitspiration* memperlihatkan perempuan yang sedang berolahraga, mengenakan perlengkapan olahraga, dan makan makanan sehat. Filosofi umum *fitspiration* sendiri adalah menekankan kekuatan dan pemberdayaan yang didukung dengan mempromosikan pesan untuk makan sehat, berolahraga, dan melakukan perawatan diri (Tiggemann & Zaccardo, 2015).

Konten *fitspiration* memiliki tujuan yang baik, namun beberapa peneliti terkini menunjukkan kekhawatirannya terhadap konten *fitspiration*. Seperti apa yang ditemukan oleh Tiggemann dan Zaccardo (2015), foto yang ditampilkan dalam konten *fitspiration* mayoritas berfokus pada penampilan dan bentuk tubuh, seperti contoh perempuan yang langsing dan ideal, sesuai dengan standar bentuk tubuh ideal masyarakat

saat ini. Hal ini dapat mengakibatkan individu merasa tidak puas dengan tubuhnya.

Konten *fitspiration* tidak hanya terkait dengan penampilan tetapi juga mempromosikan hal-hal yang berkaitan dengan kesehatan dan diet. Hal ini ditemukan dalam penelitian yang dilakukan oleh Raggatt dkk. (2018), bahwa konten seperti *fitspiration* dapat mempengaruhi keyakinan dan perilaku akan kesehatan mereka. Penelitian Raggatt dkk. (2018) melaporkan bahwa sebagian partisipan mengakui bahwa partisipan menjadikan foto atau bentuk tubuh orang yang ditunjukkan dalam *fitspiration* sebagai suatu standar dari kesehatan dan kebugaran yang harus dicapai. Selain itu, penelitian tersebut juga menemukan dampak yang terjadi apabila tidak dapat mencapai standar yang diterapkan di *fitspiration*, seperti ada partisipan yang merasa gagal tidak mencapai target dan mengalami kesulitan untuk pulih dari gangguan pola makan (Ragat dkk, 2018). Selain itu, konten *fitspiration* juga banyak mempromosikan penggunaan obat atau suplemen diet tanpa adanya supervisi dari dokter (Cataldo dkk., 2021). Obat atau suplemen diet ini mencakup berbagai macam dari vitamin, herbal, ataupun enzim yang seringkali disertakan dengan informasi yang tidak kredibel dan bertujuan agar pengguna Instagram merasa obat yang dianjurkan aman dan esensial untuk mencapai tubuh yang bugar, kencang, dan penurunan berat badan. (Mooney dkk.; Bersani dkk.: McVeigh dkk.; dalam Cataldo dkk., 2021).

Dengan demikian konten *fitspiration* selain dapat memotivasi pengguna Instagram untuk melakukan pola hidup yang sehat seperti makan yang sehat dan berolahraga, namun juga dapat berpotensi merugikan diri sendiri seperti berolahraga secara berlebihan dan pola makan yang tidak teratur. Terutama jika motivasi untuk melakukan perubahan karena ingin mengubah penampilan atau bentuk tubuh

seperti yang dipotret di konten *fitspiration* (DiBisceglie & Arigo, 2019). Hal ini dapat menyebabkan individu mengalami *self-esteem* yang rendah dan mengalami simtom dari gangguan pola makan (Binkers, Evers, Adriannse, de Ridder, dalam Boepple & Thompson, 2014). Tak kalah penting, akurasi informasi kesehatan yang diunggah melalui konten *fitspiration* juga diragukan (DiBisceglie & Arigo, 2019).

Terlepas dari diragukannya akurasi informasi kesehatan pada konten *fitspiration* yang ada di media sosial, faktanya media sosial seperti Instagram dewasa ini menampilkan berbagai informasi terkini termasuk mengenai kesehatan (Abidin, Barbetta, & Miao, 2020). Instagram pun menjadi salah satu sumber informasi individu saat mencari informasi kesehatan atau informasi terkait masalah kesehatan yang sedang dialami. Mencari informasi kesehatan secara mandiri sebetulnya wajar dilakukan, namun dapat menjadi potensi masalah karena informasi kesehatan ini dapat menjadi salah satu sumber kecemasan bagi pengguna (Davis, dalam Brown, Skelly, & Chew-Graham). Terlebih, konten kesehatan yang tidak akurat dapat menyebabkan individu merasa cemas akan kesehatannya (Tan, dalam Brown, Skelly, Chew-Graham, 2020). Dengan kata lain, informasi kesehatan dari konten *fitspiration* dapat berpotensi memicu *health anxiety* dalam diri individu.

Health anxiety adalah kecemasan yang berlebihan atau persepsi yang tidak tepat terhadap kesehatan seseorang karena salah menafsirkan gejala yang dialami (seperti misalnya rasa nyeri, masalah pencernaan) dan diindikasikan sebagai penyakit yang serius (APA, 2020). *Health anxiety* dapat dipicu berbagai hal, salah satunya adalah melihat media sosial (Starcevic & Berle, 2013). Berdasarkan pengetahuan dari peneliti sejauh ini hanya ada penelitian mengenai dampak konten *fitspiration* terhadap kecemasan individu

secara umumnya dan tidak terhadap *health anxiety* individu tersebut.

Meningkatnya *health anxiety* dapat berdampak pada perubahan pola tidur, pola makan, kesulitan untuk berkonsentrasi, meningkatnya konsumsi alkohol, merokok, dan substansi-substansi lainnya. *Health anxiety* yang berlebihan juga dapat berdampak pada *body image* karena individu dapat mengatasi kecemasan yang dialami dengan berbagai strategi maladaptif seperti perilaku yang memperburuk *body image*, seperti pola makan yang tidak baik ataupun membatasi asupan makanan ke dalam tubuh (Swami, Horne, & Furnham, 2021).

Selain terkait dengan *health anxiety*, paparan bentuk tubuh ideal yang ditampilkan dalam konten-konten *fitspiration* dapat membuat individu membandingkan bentuk tubuh yang disebut ideal tersebut dengan dirinya sendiri (Festinger, dalam Schaefer & Thompson, 2014). Perbandingan ini secara umum dilakukan terhadap penampilan, atau dikenal dengan istilah *appearance comparison*. Menurut Schaefer dan Thompson (2014), terdapat lima aspek *appearance comparison*, yaitu penampilan fisik, berat badan, bentuk badan, ukuran tubuh, dan lemak tubuh. Menurut Thompson dkk. (dalam Schaefer & Thompson, 2014) dampak negatif ketika individu melakukan perbandingan berdasarkan penampilan dan salah satunya adalah dampak terhadap *body image*. Ini tidak mengherankan mengingat hal-hal yang dilihat individu dalam konten *fitspiration* seringkali memberikan gambaran yang tidak akurat serta cenderung berlebihan mengenai bentuk tubuh ideal, sehingga berpotensi membuat individu mempertanyakan *body image* yang ia miliki.

Berdasarkan latar belakang permasalahan yang telah dipaparkan di atas, *body image* jelas merupakan hal yang penting dan dapat dipengaruhi oleh hal-hal terkait kesehatan dan perilaku individu. Dua variabel

yang hendak diangkat dalam penelitian ini dan dilihat pengaruhnya terhadap *body image* adalah *health anxiety* dan *appearance comparison* yang erat menjadi konsekuensi dari ramainya konten *fitspiration* di Instagram. Penelitian ini akan difokuskan pada target sampel perempuan usia *emerging adulthood* yang mengikuti konten *fitspiration* di Instagram. Dengan demikian, tujuan dari penelitian ini adalah untuk menginvestigasi pengaruh *health anxiety* dan *appearance comparison* terhadap *body image* pada perempuan *emerging adults* pengguna Instagram yang mengikuti (*follow*) konten *fitspiration*.

METODE

Partisipan

Partisipan dalam penelitian ini adalah perempuan *emerging adults* (berusia 18 sampai 29 tahun) yang merupakan pengguna Instagram dan setiap hari melihat konten *fitspiration* minimal selama 30 menit, kewarganegaraan Indonesia, dan berdomisili di Indonesia. Individu juga minimal mengikuti satu akun Instagram dengan konten *fitspiration* (memotivasi untuk berolahraga, hidup sehat, diet, dan mengarahkan ataupun memotivasi pada pengikut untuk memiliki bentuk tubuh yang ideal).

Desain

Desain dalam penelitian ini adalah kuantitatif (non-eksperimental untuk menguji prediksi). Peneliti menggunakan regresi berganda untuk menganalisis data, yaitu menggunakan beberapa variabel prediktor untuk mendapatkan prediksi yang akurat, serta mengevaluasi kontribusi masing-masing variabel prediktor (Gravetter & Wallnau, 2013). Independen variabel dalam penelitian ini adalah *health anxiety* dan *appearance comparison*, sedangkan dependen penelitian ini adalah setiap dimensi *body image* yaitu

evaluasi penampilan, orientasi penampilan, evaluasi kebugaran, orientasi kebugaran, evaluasi kesehatan, orientasi kesehatan, orientasi tentang penyakit, kepuasan area tubuh, kecemasan terhadap kegemukan, dan pengategorasian berat badan.

Prosedur

Sebelum pengambilan data, peneliti mengajukan proposal penelitian pada Komisi Etika Penelitian Universitas Katolik Indonesia Atma Jaya untuk *ethical clearance*. Peneliti kemudian mendapatkan surat dengan nomor 0030L /III/LPPM-PM.10.05/10/2021. Pada tahap selanjutnya, peneliti melakukan adaptasi alat tes *Short Health Anxiety Inventory* (SHAI) dengan cara *back to back translate* pada 4 orang ahli bahasa dan juga terdapat proses *expert judgement*. Peneliti kemudian melakukan adaptasi alat tes pada tes *Physical Appearance Comparison Scale-Revised* (PACS-R) yang dibuat oleh Schaefer dan Thompson (2014) agar dapat sesuai dengan konteks penelitian ini yaitu pengguna Instagram yang melihat konten *fitspiration*. Pada alat tes *Multidimensional Body Self Relations Questionnaire* (MBSRQ), peneliti tidak melakukan uji *try out* alat tes disebabkan alat tes MBSRQ sudah merupakan standar alat tes yang umum dan paling banyak digunakan dalam penelitian untuk mengukur *body image* (Nevill, Lane, & Duncan, 2015). Setelah mengadaptasi alat tes SHAI dan PACS-R, peneliti kemudian melakukan uji *try out* alat tes yang disebar melalui *Google Form* dengan kriteria partisipan sesuai dengan penelitian. Setelah melakukan uji coba alat tes, peneliti melakukan *field* dengan menyebarkan kuesioner dengan menggunakan *Google form* yang telah disuguhkan informasi penelitian, termasuk di dalamnya informasi mengenai kriteria partisipan yang dibutuhkan, serta *informed consent*. Setelah halaman *informed consent* partisipan kemudian diberikan

pertanyaan terkait dengan kriteria partisipan, jika partisipan tidak sesuai dengan kriteria maka partisipan tidak dapat melanjutkan pengerjaan tes atau pertanyaan berikutnya.

Secara keseluruhan terdapat 821 orang yang masuk ke kuesioner, dan mengisi pertanyaan awal mengenai kriteria partisipan. Jika tidak memenuhi kriteria, maka mereka tidak dapat melanjutkan ke pengisian kuesioner. Dari pengisian pertanyaan terkait kriteria partisipan tersebut, sejumlah 110 orang tidak dapat melanjutkan mengisi karena berjenis kelamin laki-laki, durasi melihat konten *fitspiration* tidak setiap hari dan tidak minimal 30 menit. sejumlah 711 partisipan memenuhi kriteria dan mengisi kuesioner sampai akhir. Dari 711 data partisipan tersebut, sejumlah 73 data tidak dipakai karena merupakan data *outliers*, sehingga yang dipakai dalam analisis adalah data dari 638 partisipan.

Instrumen

Instrumen pertama adalah PACS-R yang dibuat oleh Schaefer dan Thompson (2014) mengukur tendensi individu dalam melakukan perbandingan diri dalam 8 konteks seperti pada saat berada di tempat umum, ketika bersama kelompok teman, pada saat bertemu dengan orang asing, dan sebagainya. Akan tetapi, dalam penelitian ini hanya berfokus pada satu konteks, yaitu ketika individu melakukan perbandingan diri dengan orang yang ada di konten *fitspiration*. Dikarenakan beberapa item alat tes mengukur lima aspek yang sama (penampilan fisik, berat badan, bentuk badan, ukuran tubuh, dan lemak tubuh) tetapi dalam konteks yang berbeda-beda, maka peneliti memutuskan untuk menggunakan lima item yang telah mengukur lima aspek tersebut agar tidak ada item yang mengulang kembali. Peneliti juga akan melakukan adaptasi pada item alat tes dengan memfokuskan individu melakukan

pembandingan diri ketika melihat konten *fitspiration* di Instagram. Hal yang serupa juga dilakukan oleh penelitian yang telah dilakukan Afana, Astuti, dan Sari (2021) ketika melakukan adaptasi alat tes PACS-R dengan berfokus pada perbandingan antara individu dengan *influencer* yang diikuti di Instagram. Setelah diadaptasi, alat tes terdiri dari 11 item dengan menggunakan skala *Likert* dengan rentang 1 sampai 5. Skor (1) menunjukkan tidak pernah, (2) jarang, (3) kadang-kadang, (4) sering, dan (5) selalu. Skoring alat tes dengan menjumlahkan seluruh item. Semakin tinggi skor, menunjukkan frekuensi perbandingan penampilan yang lebih tinggi. Hasil *tryout* menemukan bahwa alat tes PACS-R memiliki *Cronbach's Alpha* sebesar 0.920 yang artinya reliabel.

Instrumen kedua adalah SHAI yang merupakan alat tes yang dibuat oleh Salkovskis, Rimes, Warwick, dan Clark (2002). Pada penelitian ini, peneliti menggunakan alat tes SHAI yang sudah diadaptasi ke Indonesia oleh Maulina (2016). Alat tes mengukur tingkat kecemasan akan kesehatan yang dimiliki individu dan tidak berkaitan dengan status kesehatan mereka. Alat tes terdiri dari 18 item dengan tiga dimensi yaitu perasaan cemas terhadap kesehatan, kepekaan atas sensasi atau perubahan tidak biasa pada tubuh, dan pemikiran mengenai konsekuensi bila terkena suatu penyakit. Setiap item terdiri dari empat pernyataan skoring setiap jawaban alat ukur adalah 0, 1, 2, dan 3 sesuai dengan urutan pernyataan (Salkovskis, Rimes, Warwick, & Clark, dalam Maulina, 2016). Semakin tinggi skor, menunjukkan bahwa individu memiliki tingkat *health anxiety* yang tinggi (Salkovskis, Rimes, Warwick, & Clark, dalam Maulina, 2016). Hasil *tryout* menemukan bahwa alat tes SHAI memiliki *Cronbach's Alpha* sebesar 0.758 yang artinya reliabel.

Instrumen ketiga adalah MBSRQ yang diadaptasi oleh peneliti sebelumnya yaitu Noviyanti (2003). MBSRQ awalnya dibuat oleh Cash (2000) sebagai alat ukur *self-inventory* yang mengukur *body image* individu. Menurut Cash (2000) *body image* adalah sikap individu terhadap penampilan dirinya. Komponen sikap yang terdiri dari evaluasi kognitif, evaluasi, dan perilaku individu (Cash, 2000). Alat tes MBSRQ terdiri dari 69 item dan mengukur 10 dimensi yaitu evaluasi penampilan (*appearance culture*), orientasi penampilan (*appearance orientation*), kebugaran fisik (*fitness evaluation*), orientasi kebugaran (*fitness orientation*), evaluasi kesehatan (*health evaluation*), orientasi kesehatan (*health orientation*), orientasi tentang penyakit (*illness orientation*), kepuasan area tubuh (*body areas satisfaction*), kecemasan terhadap kegemukan (*overweight preoccupation*), dan pengkategorisasian berat badan (*self-classified weight*) (Cash, 2000). Alat tes MBSRQ memiliki skala *Likert* dengan rentang skor 1 sampai 5, yaitu sangat tidak setuju (1), tidak setuju (2), ragu-ragu (3), setuju (4), dan sangat setuju (5) (Cash, 2000). Alat tes merupakan multidimensi dengan demikian diperlukan merata-ratakan skor setiap dimensi. Menurut Cash (2017), setiap skor *domain* berdiri sendiri-sendiri dan tidak dapat menghasilkan skor tunggal (unidimensi). Setelah mendapatkan hasil skor setiap dimensi, peneliti akan membagi menjadi dua kategori yaitu rendah dan tinggi.

Teknik Analisis

Data dalam penelitian ini dianalisis menggunakan regresi berganda. Peneliti memastikan terlebih dahulu bahwa setiap variabel yang diuji memiliki korelasi dengan seluruh dimensi *body image*. Setelah itu, peneliti juga melakukan uji klasik sebagai syarat dari regresi seperti normalitas *predicted*

value, interkorelasi, linearitas dengan melihat grafik *scatter*, nilai ekstrim dengan menggunakan *cook distance*, heteroskedastisitas, dan *multicollinearity*. Dari hasil uji klasik, peneliti menemukan seluruh model *homoscedasticity*, linear, dan tidak memiliki nilai yang ekstrim. Mayoritas model memiliki *standardized residual* yang berdistribusi normal, namun model regresi pada dimensi evaluasi kebugaran dan kepuasan area tubuh tidak berdistribusi normal ($p > .05$). Akan tetapi, kedua model tersebut memiliki plot probabilitas yang mendekati garis, kurva yang menyerupai lonceng, dan *homoscedasticity*. Dengan demikian, menurut Schmidt dan Finan (2017) pengujian regresi dapat dilanjutkan. Tahap terakhir adalah peneliti melakukan uji regresi berganda.

HASIL

Gambaran Demografis

Jumlah partisipan dalam penelitian ini adalah 638 orang dengan rata-rata usia 22.48 tahun ($SD = 3.21$). Mayoritas partisipan berusia antara 18 sampai 23 tahun (63.17%) dengan pendidikan terakhir SMA atau SMK (57.21%). Sebanyak 38.56% partisipan merupakan pelajar (38.88%), memiliki BMI Index dalam kategori normal (64.89%) dengan rata-rata BMI Index 21.85 ($SD = 4.01$). Mayoritas partisipan melihat konten *fitspiration* setiap hari selama 30 menit (46.36%), diikuti dengan 30 menit sampai jam (29.62%), 1-2 jam (12.85%), dan seterusnya. Mayoritas partisipan telah mengikuti akun dengan konten *fitspiration* berkisar 1 sampai 2 tahun (43.10%). Tipe konten *fitspiration* yang dilihat partisipan berbagai macam diantaranya adalah diet (20.30%), orang secara umum atau sehari-hari (10.85%), menganjurkan untuk memiliki pola makan yang bersih (10.80%), dan seterusnya.

Hasil Regresi

Hasil regresi linear berganda menunjukkan bahwa *appearance comparison* dan *health anxiety* secara simultan memprediksi dimensi evaluasi penampilan. Hasil menemukan bahwa 60% varians diprediksi oleh kedua prediktor tersebut, $F(1, 635) = 20.43, p < .05$). Secara spesifik, *appearance comparison* ($\beta = -.173, t = -4.380, p < .001$) dan pada *health anxiety* ($\beta = -.138, t = -3.493, p < .001$) memiliki hubungan yang negatif dengan evaluasi penampilan. Dengan *appearance comparison* sebagai prediktor yang lebih besar daripada *health anxiety*.

Pada dimensi orientasi penampilan, dapat dilihat pengaruh antara *appearance comparison* dan *health anxiety* secara independen dan simultan memprediksi orientasi penampilan. Secara simultan, bahwa kedua prediktor berkontribusi sebesar 5.2% varians dari orientasi penampilan, $F(1, 635) = 17.271, p < .05$). Secara spesifik, *appearance comparison* ($\beta = -.206, t = 5.184, p < .001$) memiliki hubungan yang positif dengan orientasi penampilan, namun *health anxiety* tidak memiliki hubungan yang signifikan dengan variabel hasil ($\beta = .058, t = 2.469, p > .05$). Dengan demikian, *appearance comparison* dan *health anxiety* tidak dapat secara simultan berpengaruh terhadap orientasi penampilan.

Namun, jika dilihat secara independen dengan menggunakan regresi linear, kedua variabel masing-masing tanpa adanya interaksi dapat memprediksi orientasi penampilan. Pertama, *appearance comparison* secara signifikan memprediksi orientasi penampilan sebesar , $F(1, 636) = 32.326, p < .05$), yang mengindikasikan *appearance comparison* memiliki peran yang signifikan dalam membentuk orientasi penampilan ($\beta = .220, t = 5.686, p < .001$). *Appearance comparison* memprediksi varians dari orientasi penampilan sebesar 4.8%. Kedua, *health anxiety* secara

signifikan memprediksi orientasi penampilan, $F(1, 636) = 7.369, p < .05$, yang mengindikasikan *health anxiety* memiliki peran yang signifikan dalam membentuk orientasi penampilan ($\beta = .107, t = 2.715, p < .01$). *Health Anxiety* memprediksi varians dari orientasi penampilan sebesar 1.1%.

Pada dimensi evaluasi kebugaran, dapat dilihat pengaruh antara *appearance comparison* dan *health anxiety* secara independen dan simultan memprediksi evaluasi kebugaran. Secara simultan, kedua prediktor berkontribusi sebesar 2.4% varians dari evaluasi kebugaran, $F(1, 635) = 7.711, p < .05$. Secara spesifik, *health anxiety* ($\beta = -.122, t = -3.018, p < .01$) memiliki hubungan yang negatif dengan evaluasi kebugaran, namun *appearance comparison* tidak memiliki hubungan yang signifikan dengan variabel hasil ($\beta = -.070, t = -1.730, p > .05$). Dengan demikian, *appearance comparison* dan *health anxiety* secara simultan tidak berpengaruh terhadap evaluasi kebugaran.

Namun, jika dilihat secara independen dengan menggunakan regresi linear, kedua variabel masing-masing tanpa adanya interaksi dapat memprediksi evaluasi kebugaran. Pertama, *health anxiety* secara signifikan memprediksi evaluasi kebugaran sebesar , $F(1, 636) = 12.390, p < .05$, yang mengindikasikan *health anxiety* memiliki peran yang signifikan dalam membentuk evaluasi kebugaran ($\beta = -.138, t = -3.520, p < .001$). *Health anxiety* memprediksi varians dari evaluasi kebugaran sebesar 1.9%. Kedua, *appearance comparison* secara signifikan memprediksi evaluasi kebugaran, $F(1, 636) = 6.234, p < .05$. Hal ini mengindikasikan *appearance comparison* memiliki peran yang signifikan dalam membentuk evaluasi kebugaran ($\beta = -.099, t = -2.497, p < .05$). *Appearance comparison* memprediksi varians dari evaluasi kebugaran sebesar 1%.

Pada dimensi orientasi kebugaran, hasil uji regresi tidak menemukan pengaruh yang signifikan antara *health anxiety* dengan orientasi kebugaran. Pada *health anxiety*, $R^2 = .005, F(1, 636) = 3.490, p > .05$ dengan (Standardized $\beta = -.074, t = -1.868, p > .05$). Pada dimensi evaluasi kesehatan, pengaruh antara *health anxiety* dan *appearance comparison* secara independen dan simultan memprediksi evaluasi kesehatan. Secara simultan, kedua prediktor berkontribusi sebesar 6,1% varians dari evaluasi kesehatan, $F(1, 635) = 20.801, p < .05$. Secara spesifik, *health anxiety* ($\beta = -.247, t = -6.242, p < .001$) memiliki hubungan yang negatif dengan evaluasi kesehatan, namun *appearance comparison* tidak memiliki hubungan yang signifikan dengan variabel hasil ($\beta = -.004, t = -.106, p > .05$). Dengan demikian, *health anxiety* dan *appearance comparison* tidak berpengaruh secara simultan terhadap evaluasi kesehatan. Namun, jika dilihat secara independen dengan menggunakan regresi linear, *health anxiety* memprediksi evaluasi kesehatan, $F(1, 636) = 41.655, p > .05$. Hal ini mengindikasikan bahwa *health anxiety* memiliki peran yang signifikan dalam membentuk evaluasi kesehatan ($\beta = -.248, t = -6.454, p < .001$).

Pada kepuasan area tubuh, *appearance comparison* dan *health anxiety* secara simultan memprediksi dimensi kepuasan area tubuh. Hasil menemukan bahwa 11.1% varians diprediksi oleh kedua prediktor tersebut, $F(1, 635) = 39.682, p < .05$. Secara spesifik, *appearance comparison* ($\beta = -.294, t = -7.644, p < .001$) dan pada *health anxiety* ($\beta = -.102, t = 2.644, p < .01$) memiliki hubungan yang negatif dengan kepuasan area tubuh. Dengan *appearance comparison* sebagai prediktor yang lebih besar daripada *health anxiety*. Pada kecemasan akan kegemukan, *appearance comparison* dan *health anxiety* secara simultan memprediksi dimensi kecemasan akan

PENGARUH *HEALTH ANXIETY* DAN *APPEARANCE COMPARISON* TERHADAP *BODY IMAGE* PADA PEREMPUAN *EMERGING ADULTS* PENGGUNA INSTAGRAM YANG MENGIKUTI KONTEN *FITSPIRATION*

kegemukan. Hasil menemukan bahwa 11.9% varians diprediksi oleh kedua prediktor tersebut, $F(1, 635) = 43.049, p < .05$). Secara spesifik, *appearance comparison* ($\beta = -.308, t = 8.029, p < .001$) dan pada *health anxiety* ($\beta = .101, t = -2.628, p < .01$) memiliki hubungan yang positif dengan kegemukan. Dengan *appearance comparison* sebagai prediktor yang lebih besar daripada *health anxiety*. Pada pengkategorisasian berat badan, *appearance comparison* dan *health*

anxiety secara simultan memprediksi dimensi pengkategorisasian berat badan. Hasil menemukan bahwa 8.2% varians diprediksi oleh kedua prediktor tersebut, $F(1, 635) = 28.195, p < .05$). Secara spesifik, *appearance comparison* ($\beta = .252, t = 6.427, p < .001$) dan pada *health anxiety* ($\beta = .088, t = 2.259, p < .05$) memiliki hubungan yang positif dengan pengkategorisasian berat badan. Dengan *appearance comparison* sebagai prediktor yang lebih besar daripada *health anxiety*.

Tabel 1

Skor dimensi body image, health anxiety, dan appearance comparison

Konstruk	Dimensi	Mean	Standar Deviasi	Kategori Skor	Frekuensi	Persentase	
<i>Body Image</i>	Evaluasi Penampilan	3.60	24.66	Rendah	365	57.21	
				Tinggi	273	42.79	
	Orientasi Penampilan	5.04	42.58	Rendah	370	57.99	
				Tinggi	268	42.01	
	Evaluasi Kebugaran	1.67	10.24	Rendah	479	75.08	
				Tinggi	159	24.92	
	Orientasi Kebugaran	5.36	44.67	Rendah	361	56.58	
				Tinggi	277	43.42	
	Evaluasi Kesehatan	2.86	20.76	Rendah	373	58.46	
				Tinggi	265	41.54	
	Orientasi Kesehatan	3.25	30.38	Rendah	393	61.60	
				Tinggi	245	38.40	
	Orientasi Penyakit	Tentang Penyakit	2.69	18.02	Rendah	430	67.40
					Tinggi	208	38.40

	Kepuasan Tubuh	Area	6.68	29.41	Rendah	343	53.76
					Tinggi	295	46.24
	Kecemasan Terhadap Kegemukan		3.40	12.23	Rendah	394	61.76
					Tinggi	244	38.24
	Penggategorisasian Berat badan		1.97	6.45	Rendah	416	65.20
					Tinggi	222	38.40
<i>Health Anxiety</i>			6.20	15.96	Rendah	92	14.42
					Sedang	451	70.69
					Tinggi	95	14.89
<i>Appearance Comparison</i>			4.68	15.61	Rendah	101	15.83
					Sedang	484	75.86
					Tinggi	53	8.31

DISKUSI

Hasil penelitian menemukan bahwa mayoritas partisipan memiliki kategori skor dimensi-dimensi *body image* yang cenderung rendah. Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas partisipan memiliki sikap dan persepsi terhadap penampilan fisiknya, kesehatan, dan kebugaran secara negatif. Hasil penelitian juga menemukan bahwa mayoritas partisipan memiliki tingkat *appearance comparison* dan *health anxiety* dalam kategori sedang. Hal ini menunjukkan bahwa frekuensi partisipan ketika melakukan perbandingan penampilan diri dengan orang yang terlihat di konten *fitspiration* masih dalam tingkat yang sedang. Sedangkan mayoritas partisipan masih memiliki tingkat *health anxiety* yang sedang, dengan demikian tingkat kecemasan akan

kesehatan tidak sampai tahap gejala *hypochondriasis*.

Temuan pertama menunjukkan bahwa *appearance comparison* dan *health anxiety* memprediksi evaluasi penampilan. Dengan demikian, dapat diartikan bahwa individu yang melakukan perbandingan diri dengan orang yang tertampil di konten *fitspiration* dan merasa cemas dengan kesehatannya, berpengaruh pada perasaan individu terhadap penampilannya. Pada model ini, evaluasi penampilan merupakan prediktor terbesar dibandingkan dengan *health anxiety*. Hal ini sesuai dengan hasil temuan oleh Tiggemann dan Zaccardo (2016), bagaimana konten *fitspiration* dapat membuat individu melakukan perbandingan diri dengan foto yang ditampilkan di konten *fitspiration*.

Temuan kedua, menunjukkan bahwa *appearance comparison* berpengaruh pada orientasi penampilan, namun efeknya berkurang menjadi tidak signifikan setelah

health anxiety ditambahkan dalam model regresi. Dengan demikian hasil penelitian mengindikasikan bahwa meningkatnya orientasi akan penampilan diasosiasikan dengan semakin tinggi frekuensi melakukan perbandingan diri dengan konten *fitspiration*. Individu akan cenderung lebih mementingkan penampilan fisiknya dan menghabiskan waktu untuk menata penampilannya (Cash, 2000). Dapat dilihat mengikuti anjuran yang diberikan pada konten *fitspiration* seperti dengan berolahraga atau menjaga pola hidup yang lebih sehat, cenderung lebih pada meningkatkan penampilan. Hal ini juga dinyatakan oleh salah satu partisipan, “*adanya motivasi untuk memiliki badan ideal demi kesehatan dan penampilan.*” (Perempuan, 214). Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Raggat dkk. (2018) bahwa terdapat kelompok partisipan dalam penelitian berolahraga atau melakukan diet seperti yang dianjurkan konten *fitspiration* untuk meningkatkan penampilan.

Pada temuan ketiga dan keempat, menunjukkan bahwa *health anxiety* berpengaruh pada evaluasi dan orientasi kebugaran. *Appearance comparison* sendiri tidak memberikan pengaruh yang signifikan pada evaluasi dan orientasi kebugaran. Dengan demikian dapat diindikasikan bahwa semakin tinggi tingkat kecemasan individu akan kesehatannya akan semakin besar memprediksi seberapa besar individu merasa dirinya tidak bugar dan tidak mementingkan kebugaran atau rutin berolahraga. Hal ini sesuai dengan mayoritas konten *fitspiration*, yang banyak memberikan informasi terkait dengan kebugaran, fitness, dan kesehatan. Individu yang melihat konten *fitspiration* dapat merasa cemas dengan kesehatannya sehingga berkontribusi dengan bagaimana individu merasa ia tidak bugar. *Appearance comparison* sendiri tidak berkontribusi secara signifikan pada evaluasi kebugaran, dapat

diindikasikan ketika individu menilai tingkat kebugarannya tidak berfokus dengan penampilan. Hal ini dapat disebabkan bahwa potret yang ditunjukkan dalam konten *fitspiration* ada kalanya tidak realistis atau sulit untuk dicapai pada orang umum, seperti yang diutarakan oleh P9 (Perempuan, 18, dalam Easton, 2018) yang mengungkapkan biaya sebagai penghalang untuk menjalani gaya hidup, terutama ketika mempertimbangkan biaya makanan, keanggotaan gym, dan pakaian. Dengan demikian, walaupun konten *fitspiration* memberikan pesan untuk meningkatkan kebugaran penggunaan Instagram, namun dikarenakan potret konten *fitspiration* yang menampilkan tujuan yang tidak realistis dan sulit untuk dicapai, mungkin dapat menjadi penyebab mayoritas partisipan tidak menitikberatkan kebugaran dan olahraga. Hal ini bertentangan dengan penelitian Tiggemann dan Zaccardo (2015) yang mengungkapkan ketika melihat konten *fitspiration* dapat meningkatkan kebutuhan untuk berolahraga dan makan yang sehat.

Temuan kelima juga menunjukkan bahwa *health anxiety* berpengaruh terhadap evaluasi kesehatan, namun *appearance comparison* tidak ditemukan berpengaruh secara signifikan terhadap evaluasi kesehatan. Hal ini menunjukkan bahwa semakin besar individu merasa cemas akan kesehatannya, semakin besar individu merasa tidak sehat dan mengalami simptom penyakit. Menurut APA (2020), individu yang memiliki tingkat kecemasan yang tinggi memiliki kecemasan yang berlebihan atau tidak tepat terhadap kesehatannya, yang dapat disebabkan kesalahan penafsiran atas simptom yang dialami pada tubuh atau informasi yang dilihatnya. Dengan demikian, ketika melihat informasi kesehatan dalam konten *fitspiration*, individu yang memiliki *health anxiety* yang tinggi dapat merasa cemas dengan kesehatannya dan juga

berusaha untuk menafsirkan informasi yang ada dengan simtom atau keadaan kesehatannya. Bao, Sun, Meng, Shi, dan Lu (dalam Jungmann & Witthöft, 2020) juga menjelaskan bagaimana pencarian informasi mengenai kesehatan di internet dapat meningkatkan kecemasan individu karena informasi yang tidak kredibel. Hal yang serupa juga dikatakan DiBisceglie dan Arigo (2019), akurasi konten *fitspiration* diragukan. Informasi yang salah sendiri dapat memicu individu untuk mengalami *health anxiety*.

Pada temuan keenam, *appearance comparison* dan *health anxiety* tidak berkontribusi terhadap orientasi kesehatan. Dengan kata lain, semakin meningkat frekuensi melakukan perbandingan diri dengan orang yang ditampilkan pada konten *fitspiration* dan kecemasan akan kesehatan, tidak berpengaruh secara signifikan dengan seberapa jauh individu mengikuti pola hidup yang sehat tersebut. Terdapat beberapa kemungkinan, pertama karena seluruh partisipan adalah *emerging adults* yang kondisi fisik seharusnya lebih sehat dibandingkan dengan kelompok usia yang lebih besar. Dengan demikian, walaupun individu merasa cemas akan kesehatannya ketika melihat konten *fitspiration*, tidak membuat individu merasa terdesak ataupun mengharuskan individu untuk segera atau mempunyai pola hidup yang sehat.

Temuan ketujuh, menunjukkan baik *appearance comparison* dan *health anxiety* tidak memiliki hubungan maupun pengaruh terhadap orientasi tentang penyakit. Hal ini dapat disebabkan bahwa mayoritas konten *fitspiration* tidak membahas mengenai penyakit, namun lebih berfokus bagaimana meningkatkan penampilan, kebugaran, dan kesehatan melalui berolahraga dan diet (Limniou, Mahoney, dan Knoz, 2021). Dengan demikian meningkatnya kecemasan akan kesehatan dan frekuensi membandingkan

penampilan diri dengan konten *fitspiration* tidak berpengaruh terhadap seberapa individu bereaksi dan waspada pada gejala penyakit.

Temuan kedelapan, menunjukkan bahwa *appearance comparison* dan *health anxiety* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kepuasan tubuh. Dengan demikian, meningkatnya frekuensi melakukan perbandingan akan penampilan terhadap diri sendiri dengan konten *fitspiration* dan kecemasan individu terhadap kesehatannya diasosiasikan dengan semakin rendah tingkat ketidakpuasan individu terhadap tubuhnya. Aspek terbesar yang berkontribusi adalah *appearance comparison* baru diikuti dengan *health anxiety*. Dengan demikian dapat disimpulkan ketika pengguna Instagram melakukan perbandingan diri seperti yang diungkapkan oleh DiBisceglie dan Arigo (2019) dan merasa terdapat kesenjangan antara dirinya dengan bentuk tubuh ideal yang ditunjukkan pada konten *fitspiration*, dapat berpengaruh terhadap tingkat kepuasan individu terhadap tubuhnya.

Temuan kesembilan, menunjukkan bahwa *appearance comparison* dan *health anxiety* berkontribusi terhadap kecemasan akan kegemukkan. Dengan kata lain bahwa meningkatnya frekuensi membandingkan diri dengan penampilan konten *fitspiration* dan kecemasan akan kesehatan, dapat meningkatkan kecemasan individu jika mengalami kegemukkan. Hal ini dapat disebabkan karena konten *fitspiration* yang menitikberatkan atau mempromosikan mengenai bentuk tubuh yang ideal seperti langsing dan kadar lemak yang rendah (Fardouly, Willburger & Vartanian, 2017), membuat individu merasa cemas dengan beratnya terutama yang tidak memiliki berat atau bentuk tubuh yang dianggap ideal. Jika dilihat dari model regresi, dapat dilihat bahwa *appearance comparison* merupakan prediktor terbesar dan dilanjutkan dengan *health anxiety*.

Dengan kata lain, kecemasan akan kegemukkan lebih besar diasosiasikan dengan penampilan dibandingkan dengan kesehatan. Menurut Carrote dkk. (2017) seringkali kesehatan lebih banyak diasosiasikan dengan memiliki bentuk tubuh yang ideal. Walaupun pada dasarnya memiliki BMI index yang normal ataupun rendah, bukanlah satu-satunya indikator memiliki tubuh yang sehat.

Temuan kesepuluh, menunjukkan bahwa *appearance comparison* dan *health anxiety* berpengaruh terhadap pengkategorisasian berat badan. Dengan kata lain individu yang frekuensi melakukan perbandingan diri akan penampilan dengan konten *fitspiration* yang tinggi dan merasa cemas akan kesehatannya, menginternalisasi dirinya memiliki berat badan yang berbeda dengan berat badan sesungguhnya. Hal ini dapat disebabkan karena potret konten *fitspiration* yang cenderung tidak realistis membuat pengguna Instagram mengkategorikan bentuk tubuhnya lebih tinggi dibandingkan sebenarnya.

Penelitian ini tidak luput dari kekurangan dan limitasi. Pertama, pengambilan data disebarluaskan secara daring melalui *G-form* dalam bentuk *self-assessment*. Dengan demikian, terdapat kekurangan dan keterbatasan untuk kuesioner yang bersifat *self-assessment* terutama jika dilakukan secara daring. Kurang adanya kontrol dari peneliti terkait dengan pemenuhan syarat partisipan untuk menjadi partisipan dalam penelitian ini. Kemudian juga penelitian ini tidak dapat mengontrol media sosial selain Instagram yang mungkin secara bersamaan digunakan partisipan untuk melihat konten *fitspiration*. Hal ini dapat berpotensi bias. Selain itu, hasil dari penelitian ini juga dapat dipengaruhi oleh dampak dari pandemi *covid-19* terhadap *body image*. Dengan meningkatnya rasa cemas dan stres yang diakibatkan oleh pandemi serta berbagai upaya untuk mengurangi penyebaran

covid-19 seperti karantina ataupun perbatasan sosial, dapat berdampak pada *body image* (Cooper, dalam Swami, Horne, & Furnham, 2020). Peningkatan penggunaan media sosial selama masa pandemi juga perlu dipertimbangkan. Hal ini dapat meningkatkan kemungkinan individu terpapar dengan konten *fitspiration*. Dengan demikian, hasil dari penelitian ini perlu digunakan secara berhati-hati. Penelitian selanjutnya dapat mengantisipasi kekurangan dan keterbatasan dalam penelitian ini dengan melakukan penelitian eksperimen, sehingga peneliti lebih dapat mengontrol pengaruh variabel independen terhadap *body image* partisipan. Hal lain yang perlu diperhatikan dalam penelitian selanjutnya yang menyebarkan kuesioner melalui daring adalah perlu mencantumkan pertanyaan awal untuk memastikan partisipan yang mengisi sampai akhir telah memenuhi kriteria partisipan, seperti yang telah dilakukan dalam penelitian ini.

KESIMPULAN

Hasil penelitian menemukan bahwa *appearance comparison* dan *health anxiety* secara simultan berpengaruh terhadap empat dari sepuluh dimensi *body image* yaitu evaluasi penampilan, kepuasan area tubuh, kecemasan terhadap kegemukan, dan pengkategorisasian berat badan.

SARAN

Saran Teoretis

Pada penelitian selanjutnya dapat melakukan penelitian serupa namun pada laki-laki. Hal ini disebabkan banyak laki-laki yang juga mengikuti konten *fitspiration* dan juga memiliki resiko terinternalisasi bentuk tubuh ideal dan dapat berdampak terhadap *body image*. Penelitian selanjutnya dapat melakukan

penelitian eksperimen untuk mengatasi keterbatasan dalam penelitian ini. Dengan dilakukan penelitian eksperimen, kontrol peneliti akan lebih besar terhadap variabel independen dan dapat mengurangi faktor bias. Peneliti juga dapat membandingkan antara kelompok yang melihat konten *fitspiration* dengan kelompok kontrol yang tidak melihat konten *fitspiration*. Kemudian, penelitian selanjutnya dapat memperluas cakupan dan mempertimbangkan jenis konten *fitspiration*. Terakhir, Penelitian selanjutnya dapat menyorot ke *platform* media sosial yang juga marak digunakan dewasa muda seperti Youtube dan Tiktok.

Saran Praktis

Perempuan *emerging adults* sebaiknya lebih menyadari dampak secara psikologis terutama *body image* ketika melihat konten *fitspiration*. Tidak hanya itu saja, perempuan *emerging adults* lebih menyadari bahwa konten *fitspiration* mempromosikan mengenai bentuk tubuh ideal, yang kerap sekali kurang realistis dan dapat berkaitan terhadap evaluasi penampilan yang negatif, ketidakpuasan area tubuh, kecemasan terhadap kegemukan, dan pengategoriasian berat badan. Dengan demikian langkah lebih baik jika individu dapat memperhatikan jenis konten *fitspiration* dikarenakan tidak hanya berdampak pada *body image*, namun juga dapat meningkatkan perilaku perbandingan diri secara penampilan dan kecemasan akan kesehatan. Perempuan *emerging adults* dapat mengikuti konten *fitspiration* yang lebih realistis, tidak berfokus terhadap penampilan atau berat badan, seperti konten *fitspiration* yang mengunggah informasi yang kredibel dan menunjukkan berbagai macam bentuk badan dirasa akan lebih baik. Pengguna Instagram juga harus lebih kritis dalam mencerna informasi kesehatan dalam konten *fitspiration*, hal ini disebabkan karena tidak semua konten

fitspiration kredibel atau dikatakan oleh ahli dalam bidangnya seperti tenaga kesehatan. Hal ini disebabkan karena informasi yang tidak akurat dan tidak kredibel dapat memicu kecemasan akan kesehatan dan *body image* terutama bagaimana individu menilai kesehatannya sendiri. Terakhir, bagi psikolog atau tenaga kesehatan, dapat menggunakan informasi yang didapatkan dalam penelitian ini sebagai salah satu bentuk psikoedukasi atau intervensi mengenai dampak penggunaan Instagram terutama ketika melihat konten *fitspiration* terhadap *body image*.

DAFTAR PUSTAKA

- Abidin, C., Lee, J., Barbetta, T., & Miao, W. S. (2020). Influencers and COVID-19: Reviewing key issues in press coverage across Australia, China, Japan, and South Korea. *Media International Australia*, 178 (1), 114–135. <https://doi.org/10.1177/1329878x20959838>
- Afana, N. H., Astuti, N. W., & Sari, M. P. (2021). The relationships between Instagram usage & body image of social media influencer followers: Social comparison as a mediator. *Advances in Social Science, Education and Humanities Research*, 570, 1328–1334
- American Psychological Association. (2020). *Anxiety*. Ditemu kembali dari [apa.org/topics/anxiety/](https://www.apa.org/topics/anxiety/)
- Andrew, R., Tiggemann, M., & Clark, L. (2014). Positive body image and young women's health: Implications for sun protection, cancer screening, weight loss and alcohol consumption

- behaviours. *Journal of Health Psychology*, 1-12.
- Bell, B. T., & Dittmar, H. (2011). Does media type matter? the role of identification in adolescent girl's media consumption and the impact of different thin-ideal media on body image. *Sex Roles*, 65, 478-490.
- Boepple, L., & Thompson, J. K. (2014). A content analysis of healthy living blogs: Evidence of content thematically consistent with dysfunctional eating attitudes and behaviors. *International Journal of Eating Disorders*, 47(4), 362–367. <https://doi.org/10.1002/eat.22244>
- Brown, R. J., Skelly, N., & Chew-Graham, C. A. (2020). Online health research and health anxiety: A systematic review and conceptual integration. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 27 (2). <https://doi.org/10.1111/cpsp.12299>
- Budianti, R. D., & Nawangsih, E. (2020). Hubungan *appearance comparison dan dissatisfaction* pada remaja pengguna Instagram di Kota Bandung. *Prosiding Psikologi*, 6 (2), 657-662.
- Cash, T. F. (2000). *The multidimensional body-self relations questionnaire*. Norfolk.
- Cash, T. F., Santos, M. T., & Williams, E. F. (2005). Coping with body-image threats and challenges: Validation of the body image coping strategies inventory. *Journal of Psychosomatic Research*, 58, 191-199.
- Cash, T.F. (2017). Multidimensional Body - Self Relations Questionnaire (MBSRQ). In T. Wade (Ed.), *Encyclopedia of Feeding and Eating Disorders* (pp. 551-555). Springer Nature Singapore Pte Ltd. DOI: 10.1007/978-981-287-104-6
- Carrotte, E. R., Prichard, I., & Lim, M. S. C. (2017). “Fitspiration” on Social Media: A Content Analysis of Gendered Images. *Journal of Medical Internet Research*, 19(3), e95. <https://doi.org/10.2196/jmir.6368>
- Cataldo, I., de Luca, I., Giorgetti, V., Cicconcelli, D., Bersani, F. S., Imperatori, C., Abdi, S., Negri, A., Esposito, G., & Corazza, O. (2021). Fitspiration on social media: Body-image and other psychopathological risks among young adults. A narrative review. *Emerging Trends in Drugs, Addictions, and Health*, 1, 100010. <https://doi.org/10.1016/j.etdah.2021.100010>
- DiBisceglie, S., & Arigo, D. (2019). Perceptions of #fitspiration activity on Instagram: Patterns of use, response, and preferences among fitstagrammers and followers. *Journal of Health Psychology*, 26(8), 1233–1242. <https://doi.org/10.1177/1359105319871656>
- Easton, S., Morton, K., Tappy, Z., Francis, D., & Dennison, L. (2018). Young People's Experiences of Viewing the Fitspiration Social Media Trend: Qualitative Study. *Journal of medical Internet research*, 20(6), e219. <https://doi.org/10.2196/jmir.9156>

PENGARUH *HEALTH ANXIETY* DAN *APPEARANCE COMPARISON* TERHADAP *BODY IMAGE* PADA PEREMPUAN *EMERGING ADULTS* PENGGUNA INSTAGRAM YANG MENGIKUTI KONTEN *FITSPIRATION* 120

- Fardouly, J., & Vartanian, L. R. (2015). Negative comparisons about one's appearance mediate the relationship between Facebook usage and body image concerns. *Body Image, 12*, 82–88. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2014.10.004>
- Fardouly, J., Willburger, B. K., & Vartanian, L. R. (2017). Instagram use and young women's body image concerns and self-objectification: Testing mediational pathways. *New Media and Society, 1-16*.
- Gravetter, F. J., & Wallnau, L. (2013). *Statistics for the behavioral sciences. Canada*: Wadsworth.
- Haryanto, A. T. (2021, Februari 23). *Pengguna aktif medsos RI 170 Juta, bisa main 3 Jam sehari*. Diakses pada September 12, 2021 dari inet.detik.com/cyberlife/d-5407834/pengguna-aktif-medsos-ri-170-juta-bisa-main-3-jam-sehari
- Jungmann, S. M., & Witthöft, M. (2020). Health anxiety, cyberchondria, and coping in the current COVID-19 pandemic: Which factors are related to coronavirus anxiety?. *Journal of Anxiety Disorders, 73*, 102239. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2020.102239>
- Limniou, M., Mahoney, C., & Knox, M. (2021). Is fitspiration the healthy internet trend it claims to be? A British students' case study. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 18(4)*, 1837. <https://doi.org/10.3390/ijerph18041837>
- Maulina, V. V. R. (2016). Health Anxiety in Young Indonesian Adults: A Preliminary Study. *IAFOR Journal of Psychology & Behavioral Sciences, 2(1)*.
- Nevill, A. M., Lane, A. M., & Duncan, M. J. (2015). Are the multidimensional body self-relations questionnaire scales stable or transient?. *Journal of Sports Sciences, 1-9*.
- Nurrachman, N & Bachtiar, I. (2011). *Psikologi perempuan pendekatan kontekstual Indonesia*. Universitas Atma Jaya: Jakarta.
- Prianti D. (2013). Indonesian female beauty concept: Does it take into account the traditional values. *Proceedings of the Asian Conference on Media & Mass Communication, Japan, 2186-5906*. <https://doi.org/10.22492/2186-5906.20130133>

PENGARUH *HEALTH ANXIETY* DAN *APPEARANCE COMPARISON* TERHADAP *BODY IMAGE* PADA PEREMPUAN *EMERGING ADULTS* PENGGUNA INSTAGRAM YANG MENGIKUTI KONTEN *FITSPIRATION* 121

- Raggatt, M., Wright, C. J. C., Carrotte, E., Jenkinson, R., Mulgrew, K., Prichard, I., & Lim, M. S. C. (2018). "I aspire to look and feel healthy like the posts convey": Engagement with fitness inspiration on social media and perceptions of its influence on health and wellbeing. *BMC Public Health*, *18*(1). <https://doi.org/10.1186/s12889-018-5930-7>
- Robertson, M., Duffy, F., Newman, E., Prieto Bravo, C., Ates, H. H., & Sharpe, H. (2021). Exploring changes in body image, eating and exercise during the COVID-19 lockdown: A UK survey. *Appetite*, *159*, 105062. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2020.105062>
- Salkovskis, P., Rimes, K., Warwick, H., & Clark, D. (2002). The health anxiety inventory: Development and validation of scales for the measurement of health anxiety and hypochondriasis. *Psychological Medicine*, *32*(5). <https://doi.org/10.1017/s0033291702005822>
- Schaefer, L. M., & Thompson, J. K. (2014). The development and validation of the Physical Appearance Comparison Scale-Revised (PACS-R). *Eating Behaviors*, *15*(2), 209–217. <https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2014.01.001>
- Schmidt, A. F., & Finan, C. (2018). Linear regression and the normality assumption. *Journal of Clinical Epidemiology*. Doi: [10.1016/j.jclinepi.2017.12.006](https://doi.org/10.1016/j.jclinepi.2017.12.006).
- Starcevic, V., & Berle, D. (2013). Cyberchondria: Towards a better understanding of excessive health-related Internet use. *Expert Review of Neurotherapeutics*, *13*(2), 205–213. <https://doi.org/10.1586/ern.12.162>
- Swami, V., Horne, G., & Furnham, A. (2021). COVID-19-related stress and anxiety are associated with negative body image in adults from the United Kingdom. *Personality and Individual Differences*, *170*, 110426. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2020.110426>
- Tarmizi, A., Bangun, S. Y., & Supriadi, A. Motivasi masyarakat berolahraga di Celebrity Fitness. *Jurnal Pedagogik Olahraga*, *6*(1), 1-5.
- Tiggemann, M., & Zaccardo, M. (2015). "Exercise to be fit, not skinny": The effect of fitspiration imagery on women's body image. *Body Image*, *15*, 61–67. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2015.06.003>
- Vaterlaus, J. M., Patten, E. V., Roche, C., & Young, J. A. (2015). #Gettinghealthy: The perceived influence of social media on young adult health behaviors. *Computers in Human Behavior*, *45*, 151–157. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2014.12.013>
- Wisnubrata. (2017, Juni 14). *Apa Definisi Perempuan Cantik?*. Diakses pada Januari 3, 2021 dari [lifestyle.kompas.com/read/2017/06/14/135648020/apa-definisi-perempuan.cantik](https://lifestyle.kompas.com/read/2017/06/14/135648020/apa-definisi-perempuan-cantik). Accessed 29 October 2020.