

Construct Adaptation of Body Positive Online Content Exposure among Emerging Adults in Indonesia

Adaptasi Konstruk Paparan Body Positive Online Content Pada Emerging Adults di Indonesia

Wardah Almunawwarah Arrazana¹, Sali Rahadi Asih²

^{1,2}Department of Psychology, University of Indonesia, Indonesia
Email: ¹wardah.almunawwarah@ui.ac.id, ²sali.rahadi@ui.ac.id

Artikel Info	ABSTRACT
Riwayat Artikel: Penyerahan 26/06/2025 Revisi 21/08/2025 Diterima 23/10/2025	Exposure to body positive content on social media is increasing, especially with the widespread use of digital platforms among emerging adults. Body Positive Online Content (BPOC) offers an alternative that promotes body acceptance and challenges narrow beauty standards. This study aimed to adapt and validate an Indonesian version of the BPOC measurement tool. A total of 378 participants aged 18–25 completed an online questionnaire. Psychometric analyses, including confirmatory factor analysis (CFA), construct validity testing, and Cronbach's Alpha, indicated that the BPOC scale demonstrates good validity and reliability. These findings support the use of the adapted BPOC scale to assess exposure to body positive content within the Indonesian cultural context.
Keyword: Reliability; Validity; Body Positivite Online Content; Confirmatory Factor Analysis; Scale	
ABSTRAK	Kata Kunci
Paparan terhadap konten positif tentang tubuh di media sosial semakin meningkat, seiring dengan dominasi penggunaan platform digital pada <i>emerging adults</i> . Body Positive Online Content (BPOC) dipandang sebagai bentuk konten alternatif yang mendukung penerimaan tubuh dan resistensi terhadap standar kecantikan sempit. Untuk memastikan kesesuaian pengukuran BPOC di Indonesia, penelitian ini melakukan adaptasi dan pengujian alat ukur dalam versi Bahasa Indonesia. Sebanyak 378 partisipan berusia 18–25 tahun berpartisipasi dengan mengisi kuesioner secara daring. Hasil uji psikometri melalui <i>confirmatory factor analysis</i> (CFA), uji validitas konstruk, dan koefisien <i>Cronbach's Alpha</i> menunjukkan bahwa skala BPOC memiliki validitas dan reliabilitas yang baik. Temuan ini mendukung bahwa versi terjemahan skala BPOC dapat digunakan untuk mengevaluasi paparan konten positif tubuh dalam konteks budaya Indonesia.	Reliabilitas; Validitas; Body Positivite Online Content; Confirmatory Factor Analysis; Alat Ukur
Copyright (c) 2025 Wardah Almunawwarah Arrazana & Sali Rahadi Asih	
Korespondensi:	
Wardah Almunawwarah Arrazana Program Studi Psikologi Sains, Fakultas Psikologi Universitas Indonesia Email: wardah.almunawwarah@ui.ac.id	

LATAR BELAKANG

Pada era digital saat ini seiring dengan masifnya penggunaan media sosial, telah terjadi penyebaran yang cepat dan luas terkait konten yang mempromosikan penerimaan tubuh. Konten ini bertujuan untuk menantang cita-cita penampilan yang sempit tersebut dan sebagai gantinya merepresentasikan beragam tubuh dengan berbagai bentuk, ukuran, warna, fitur, dan kemampuan yang

berbeda, yang dapat mendorong penerimaan dan penghargaan terhadap tubuh (Cwynar-Horta, 2016). Lebih lanjut, untuk mengetahui efek paparan dari konten tersebut maka dibuat konstruk *body positive online content* (BPOC). Konstruk BPOC didefinisikan sebagai keterlibatan individu dalam mencari dan mengonsumsi konten yang menampilkan keberagaman bentuk tubuh, menantang standar kecantikan



yang sempit, serta mengalihkan fokus dari penampilan fisik ke fungsi dan kesehatan tubuh (Cohen et al., 2019).

Berdasarkan data badan pusat statistik (BPS) pada Maret 2023 sebanyak 94,16% anak muda berusia 16-30 tahun di Indonesia pernah mengakses internet dan mayoritas dari kelompok tersebut menggunakan internet untuk mengakses media sosial. Hal ini menunjukkan *emerging adults* yang berusia 18-25 tahun terlibat aktif dalam penggunaan media sosial. Berbeda dari media tradisional, media sosial memiliki keunikan karena kontennya bebas dikreasikan oleh pengguna. Media sosial memungkinkan tubuh yang biasanya diabaikan oleh standar penampilan masyarakat yang dominan akhirnya menjadi perhatian dan penilaian di lingkungan sosial (Rutter et al., 2023). Konten yang positif terhadap tubuh telah menjadi semakin populer di platform media sosial, terutama di Instagram. Pencarian tagar *#bodypositive* di Instagram baru-baru ini menghasilkan lebih dari 6.064.145 unggahan (Instagram, Juni 2018). Tagar serupa *#bodypositivity* dan *#bopo* menghasilkan 1.880.753 dan 671.063 unggahan (Instagram, Juni 2018).

Kelompok *emerging adults* merupakan individu yang sedang mengalami masa transisi dari remaja menuju dewasa, pada fase ini individu cenderung melakukan eksplorasi identitas (Arnett, 2007). Meskipun beberapa studi awal mengenai efek BPOC dilakukan pada remaja, temuan ini dapat direlevansikan dengan kelompok *emerging adults* yang juga menghadapi tekanan citra tubuh. Paparan terhadap BPOC telah terbukti meningkatkan *body appreciation* dan kepuasan tubuh, baik melalui eksposur langsung maupun intervensi berbasis *body positivity* (Cohen et al., 2019; Ogden et al., 2020; O'Hara et al., 2021). Pada saat mencari jati diri dapat mendorong *emerging adults* membandingkan tubuh dengan individu lain yang dapat berdampak pada kesehatan mental (Tiggeman et al., 2014). Oleh karena itu, penting untuk memahami bagaimana paparan terhadap konten seperti BPOC dapat berkontribusi terhadap pembentukan citra tubuh yang lebih sehat pada *emerging adults*.

Paparan BPOC Pengukuran *body-positive online content* (BPOC) dilakukan dengan menilai frekuensi paparan dan intensitas pencarian terhadap konten *body-positive* di media sosial (Kvardova et al., 2022). Frekuensi melihat BPOC diukur melalui enam pernyataan yang menilai seberapa sering individu terpapar unggahan yang mendorong penerimaan tubuh, menampilkan keberagaman bentuk tubuh, serta menantang standar kecantikan yang sempit (Cohen et al., 2019). Responden diminta menilai seberapa sering mereka melihat konten tersebut dalam beberapa bulan terakhir dengan skala dari 1 (tidak pernah) hingga 6 (beberapa kali dalam sehari). Skala ini memiliki konsistensi internal sebesar 0.94, yang menunjukkan bahwa alat ukur ini cukup konsisten dalam mengukur eksposur terhadap BPOC. Selain frekuensi paparan, intensitas pencarian BPOC juga diukur untuk membedakan individu yang secara aktif mencari konten ini dari mereka yang hanya terpapar secara pasif. Responden menjawab pertanyaan mengenai seberapa sering mereka mencari unggahan *body-positive* sendiri, dengan skala dari 1 (tidak pernah) hingga 5 (sangat sering).

Meskipun konstruk BPOC telah digunakan dalam penelitian Kvardova et al (2022), namun saat ini belum ada alat ukur paparan BPOC yang terstandarisasi dalam Bahasa Indonesia. Ketersediaan versi Bahasa Indonesia pada konstruk ini memudahkan pengukuran dapat dilakukan sesuai dengan konteks bahasa dan budaya pengguna media sosial di Indonesia. Selain itu, instrumen yang teradaptasi secara budaya dapat membantu mendukung penelitian lebih lanjut dalam upaya promosi citra tubuh positif di era digital.

Berdasarkan tinjauan tersebut, penelitian ini bertujuan untuk melakukan adaptasi alat ukur *body positive online content* (BPOC) ke dalam Bahasa Indonesia. Proses adaptasi mengacu pada pedoman yang dikembangkan oleh (Beaton et al (2000), yang mencakup tahap terjemahan, sintesis, back-translation, uji keterbacaan oleh ahli, serta uji coba instrumen. Dengan adanya alat ukur BPOC yang telah diterjemahkan dan terstandarisasi, diharapkan penelitian terkait citra tubuh positif di Indonesia dapat dikembangkan dengan tepat sasaran.

METODE PENELITIAN

Partisipan penelitian ini ialah *emerging adults* sebanyak 378 orang. Teknik yang digunakan untuk memperoleh partisipan dengan *convenience sampling* atau *accidental sampling*. Untuk mengumpulkan data, peneliti menyebarkan kuesioner secara daring menggunakan *google form*. Kuesioner disebarluaskan melalui berbagai platform media sosial seperti Instagram, WhatsApp, dan Twitter untuk menjangkau lebih banyak partisipan yang sesuai. Partisipan penelitian ini terdiri dari 329 perempuan (87%) dan 49 laki-laki (13%). Partisipan berusia 18-25 tahun, sebagian besar memiliki tingkat Pendidikan terakhir SMA (52.9%) dan berstatus sebagai pelajar atau mahasiswa (55.5%). Mayoritas partisipan sedang tidak dalam hubungan romantis (41.5%) dan belum pernah menjalin hubungan sebelumnya (27.25%). Berdasarkan kategori BMI, sebagai besar partisipan memiliki tubuh ideal (58.46%). Dan rata-rata partisipan menilai tubuhnya dengan angka 7 yang menunjukkan partisipan memiliki penilaian yang cukup positif terhadap tubuhnya.

Penelitian ini melalui tahapan adaptasi yang mengacu pada penelitian (Beaton et al (2000), sebagai berikut:

- Terjemahan awal (*forward translation*), dilakukan oleh dua penerjemah secara independen yang merupakan penutur asli bahasa target.
- Sintesis terjemahan, hasil dua terjemahan kemudian digabungkan menjadi satu versi gabungan T-12.
- Terjemahan balik (*back translation*), T-12 diterjemahkan kembali ke dalam bahasa asal oleh ahli bahasa yang menguasai bahasa konstruk asli alat ukur.
- Peninjauan oleh panel ahli (*expert comitte review*), tahap ini melibatkan dosen psikologi yang memiliki keahlian dalam bidang *body image*. Dengan melihat kembali seluruh rangkaian dari tahap sebelumnya untuk memastikan kesetaraan dari empat aspek utama; semantik (makna kata), idiomatik (ungkapan khas), pengalaman (relevansi budaya), dan konseptual

(kesetaraan makna). Peneliti kemudian menyusun versi pre-final yang siap diuji coba

- e. Uji coba awal (*pretesting*), versi pre-final dari instrumen diuji coba pada 30 partisipan dari populasi sasaran. Tujuan dari tahap ini adalah untuk mengevaluasi sejauh mana partisipan memahami setiap item sebagaimana dimaksud dalam versi asli. Selain itu, partisipan diminta menjelaskan kembali makna item dengan kata-kata mereka sendiri untuk memastikan tidak ada kesalahpahaman. Analisis statistik deskriptif juga dilakukan untuk melihat distribusi respons sebagai indikasi validitas item awal.
- f. Dokumentasi dan evaluasi, semua dokumentasi proses dikumpulkan untuk menunjukkan langkah yang telah dilakukan secara rinci. Dokumentasi ini mencakup proses terjemahan, sintesis, hasil *back translation*, serta temuan dalam uji coba awal.

HASIL PENELITIAN

Setelah melakukan telaah terhadap konstruk dan tinjauan literature *body positive online content* (BPOC). Peneliti mengajukan izin kepada penulis pengembang skala BPOC yaitu Nikol Kvardova, Hana Machackova, dan David Smahel untuk mengadaptasi alat ukur ke dalam Bahasa Indonesia. Proses adaptasi dimulai dengan tahap *forward translation*, di mana skala BPOC diterjemahkan dari Bahasa Inggris ke Bahasa Indonesia oleh dua penerjemah yang memiliki kompetensi dalam kedua bahasa. Salah satu penerjemah memiliki latar belakang pendidikan di bidang Psikologi untuk memastikan akurasi istilah teknis. Hasil terjemahan dari kedua penerjemah kemudian disintesis oleh peneliti menjadi satu versi gabungan (T-12). Selanjutnya, dilakukan *back translation* oleh Dr. Istiqamah, S.Ag., M.A., selaku dosen Bahasa Inggris untuk mengevaluasi kesetaraan makna antara versi terjemahan dan versi asli.

Tabel 1. Hasil Forward Translation

Item Asli	Item Terjemahan 1	Item Terjemahan 2	Item Sintesis
<i>Encourage people to value the unique characteristics of their bodies (e.g., that they are healthy and functional)</i>	Mengajak orang-orang untuk menghargai keunikan karakteristik dari tubuh mereka (contoh, bahwa mereka sehat dan berdaya).	Mendorong orang-orang untuk menghargai karakteristik unik dari tubuh mereka (contoh., bahwa mereka sehat dan berfungsi dengan baik)	Mendorong orang-orang untuk menghargai tubuh mereka (contoh: tubuh mereka sehat, tubuh mereka berfungsi).
<i>Encourage people to accept their bodies as they are, even though they do not necessarily conform to the ideal of beauty</i>	Mengajak orang-orang untuk menerima tubuh mereka apa adanya, meskipun belum tentu sesuai dengan definisi kecantikan ideal.	Mendorong orang-orang untuk menerima tubuh mereka apa adanya, meskipun tidak sesuai dengan standar kecantikan	Mendorong orang-orang untuk menerima tubuh mereka apa adanya, meskipun tubuh mereka tidak sesuai dengan standar kecantikan ideal.

Contoh hasil forward translation

Tabel 2. Hasil Backward Translation

Review Forward Translation	Item Asli	Item Translasi	Back Translation
Mendorong orang untuk menghargai karakteristik yang unik dari tubuh mereka (contoh, bahwa tubuh mereka sehat dan berfungsi)	<i>Encourage people to value the unique characteristics of their bodies (e.g., that they are healthy and functional).</i>	Mengajak orang-orang untuk menghargai keunikan karakteristik dari tubuh mereka (contoh, bahwa mereka sehat dan berdaya).	<i>Ask people to appreciate the unique characteristics of their bodies (e.g. they are healthy and powerful)</i>
Mendorong orang untuk menerima tubuh mereka sebagaimana adanya, meskipun tubuh mereka tidak sesuai dengan standar kecantikan ideal.	<i>Encourage people to accept their bodies as they are, even though they do not necessarily conform to the ideal of beauty.</i>	Mengajak orang-orang untuk menerima tubuh mereka apa adanya, meskipun tidak sesuai dengan standar kecantikan ideal.	<i>Ask people to accept their bodies the way they are, although they do not fit with the ideal standart of beauty</i>

Contoh hasil backward translation

Kemudian dari hasil *forward* dan *backward translation* dilakukan peninjauan kembali bersama Dosen Psikologi yang memiliki keahlian pada bidang *body image*, yaitu Sali Rahadi Asih., M.Psi., MGPCC, Ph.D., Psikolog. Peninjauan dilakukan untuk menilai tata bahasa serta kesesuaian item dengan konteks dan budaya di Indonesia. Setelah itu, dilakukan tahapan uji coba awal pada 30 orang yang sesuai dengan kriteria partisipan untuk meninjau

apakah tata bahasa setiap item dapat dipahami oleh partisipan. Setelah mendapatkan hasil yang valid dalam alat ukur dan melakukan perbaikan dari saran yang diberikan oleh partisipan atas item-item, peneliti mulai melakukan pengambilan data asli. Pengambilan data dilakukan melalui kuesioner yang dimuat dalam Google Form yang dibuat oleh peneliti. Selanjutnya dilakukan pengukuran yang berkaitan dengan identitas psikometri alat ukur.

Pengukuran reliabilitas dilakukan dengan melihat nilai Cronbach's Alpha pada *body positive online exposure scale* dan daya pembeda pada setiap item melalui *corrected item-total correlation*. Hasil pengukuran sebagai berikut:

Tabel 3. Nilai Reliabilitas dan Daya Pembeda item Body Positive Online Content

Cronbach's Alpha	Nomor Item	Corrected-Item Total Correlation
0.787	BP_1	.758
	BP_2	.807
	BP_3	.809
	BP_4	.804
	BP_5	.811
	BP_6	.647
	BP_7	.414

Tabel 3 menunjukkan nilai reliabilitas cronbach's alpha untuk 7 item body positive online content (BPOC), yaitu sebesar 0.787. Menurut kriteria reliabilitas oleh Kaplan & Saccuzzo (2001) nilai reliabilitas yang baik yaitu >0.7 , alat ukur BPOC memenuhi nilai kriteria tersebut. Kemudian nilai *corrected item-total correlation* pada tabel diatas bertujuan untuk melihat nilai korelasi item dengan keseluruhan dan menunjukkan daya pembeda item. Item dengan nilai *corrected item-total correlation* < 0.3 dianjurkan untuk digugurkan atau dimodifikasi karena fungsi item tersebut kurang memiliki keselarasan dengan seluruh item pada alat ukur (Field, 2005). Hal ini menunjukkan seluruh item sudah memenuhi kriteria reliabilitas.

Kemudian uji validitas dilakukan pada skala BPOCm dilakukan *confirmatory factor analysis* (CFA) dengan kriteria Goodness of Fit RMSEA, GFI, AGFI, CMIN/DC, TLI DAN CFI oleh Hu dan Bentler (1999) sebagai berikut.

Hasil analisis menunjukkan bahwa reliabilitas skala *body positive online content* (BPOC) dengan tujuh butir

pernyataan memiliki nilai *cronbach's alpha* sebesar 0.787. Berdasarkan (Kaplan & Saccuzzo (2001), nilai reliabilitas menunjukkan nilai > 0.7 yang menunjukkan bahwa alat ukur tersebut mengukur dapat mengukur BPOC.

Sementara itu, indikator *corrected item-total correlation* digunakan untuk menilai sejauh mana masing-masing item memiliki keterkaitan dengan skor total dan sejauh mana item tersebut mampu membedakan individu berdasarkan responsnya. Menurut (Field, 2005) apabila nilai *corrected item-total correlation* < 0.3 maka item tersebut sebaiknya ditinjau ulang karena dianggap tidak cukup merepresentasikan konstruk secara keseluruhan. Seluruh item dalam skala ini menunjukkan nilai yang memadai, sehingga seluruh item dapat dipertahankan.

Untuk menguji validitas konstruk, dilakukan *confirmatory factor analysis* (CFA) terhadap skala BPOC. Evaluasi model didasarkan dengan kriteria *goodness of fit* RMSEA, GFI, AGFI, CMIN/DF, TLI, dan CFI (Hu & Bentler, 1999).

Skala BPOC Sebelum di Modifikasi

Kriteria	Cut off value	Hasil	Keterangan
Chi-square	$p > 0.05$	71.943	Tidak signifikan ($p < 0.01$)
Root Mean Square Error of Approximation (RMSEA)	≤ 0.08	0.104	Tidak fit
RMSEA 90% CI lower bound	≤ 0.05	0.081	Tidak fit
RMSEA 90% CI upper bound	≤ 0.08	0.129	Tidak fit
Normed Fix Index (NFI)	≥ 0.9	0.951	Baik
Non-Normed Fit Index (NNFI)	≥ 0.9	0.941	Baik
Relative Fit Index (RFI)	≥ 0.9	0.927	Baik
Comparative Fit Index (CFI)	≥ 0.9	0.96	Baik
Tucker-Lewis Index (TLI)	≥ 0.95	0.941	
Incremental Fit Index (IFI)	≥ 0.9	0.961	Baik
Standardized RMR (SRMR)	≤ 0.08	0.031	Baik

Analisis *modification indices* dilakukan untuk memodifikasi model pengukuran, dan hasil evaluasi menunjukkan bahwa indikator *goodness of fit* pada skala BPOC telah memenuhi kriteria kelayakan model. Seluruh item

tetap dipertahankan dalam model akhir karena telah menunjukkan kontribusi yang memadai terhadap konstruksi yang diukur.

Skala BPOC Setelah di Modifikasi

Kriteria	Cut off value	Hasil	Keterangan
Chi-square	$p > 0.05$	5.483	Signifikan ($p = .705$)
Root Mean Square Error of Approximation (RMSEA)	≤ 0.08	0.000	Baik
RMSEA 90% CI lower bound	≤ 0.05	0.000	Baik
RMSEA 90% CI upper bound	≤ 0.08	0.046	Baik
Normed Fit Index (NFI)	≥ 0.9	0.994	Baik
Non-Normed Fit Index (NNFI)	≥ 0.9	1.005	Baik
Relative Fit Index (RFI)	≥ 0.9	0.987	Baik
Comparative Fit Index (CFI)	≥ 0.9	1.000	Baik
Tucker-Lewis Index (TLI)	≥ 0.95	1.005	Baik
Incremental Fit Index (IFI)	≥ 0.9	1.001	Baik
Root Mean Square Residual (RMR)	≤ 0.08	0.018	Baik
Standardized RMR (SRMR)	≤ 0.08	0.011	Baik

Setelah dilakukan modifikasi pada model diperoleh CFI= 1.000, TLI= 1.005, RMSEA= 0.000, CI= [0.000;0.046]. Nilai-nilai tersebut menunjukkan bahwa model telah memenuhi kriteria *goodness of fit* yang optimal.

PEMBAHASAN

Penggunaan media sosial di Indonesia sangat tinggi, terutama di kalangan remaja dan emerging adults. Berdasarkan data We Are Social (2023), Indonesia menempati posisi kelima di dunia dengan lebih dari 191 juta pengguna aktif. Kondisi ini menunjukkan bahwa paparan konten yang dikonsumsi di media sosial berpotensi besar memengaruhi persepsi individu terhadap body image dan kesehatan mental. Penelitian Van Der Tuuk (2023) misalnya, mengungkapkan bahwa melihat tubuh orang lain di media sosial dapat memperburuk perasaan negatif terhadap diri sendiri. Sebagai respon terhadap risiko tersebut, body positive online content (BPOC) hadir sebagai bentuk konten alternatif yang menolak standar kecantikan sempit dan menekankan penerimaan tubuh yang lebih inklusif (Nelson et al., 2022). Paparan terhadap konten *body positivity* diyakini dapat meningkatkan kepuasan tubuh dan kesejahteraan emosional (Stevens & Griffiths, 2020), bahkan memberikan pengaruh positif pada citra tubuh (Sullivan et al., 2024). Postingan *body-positive* yang menampilkan keragaman ukuran, bentuk, dan penampilan tubuh juga menyampaikan pesan penerimaan diri, apresiasi tubuh, serta penghargaan diri (Cohen et al., 2019).

Pada penelitian ini, adaptasi skala BPOC dilakukan menggunakan 7 item dari Kvardova et al (2022) yang bersifat unidimensional, dengan hasil bahwa tidak ada item yang digugurkan. Temuan ini mendukung validitas konstruk, meskipun nilai Cronbach's Alpha (0.787) mengalami penurunan dibandingkan penelitian asli (0.94). Penurunan ini dapat dijelaskan oleh variasi *item-total correlation* yang menunjukkan adanya item dengan korelasi relatif lebih rendah. Hal ini mengindikasikan bahwa meskipun reliabilitas skala tergolong memadai, evaluasi ulang terhadap redaksi

item tetap diperlukan agar lebih sesuai dengan konteks bahasa dan budaya Indonesia.

Hasil *confirmatory factor analysis* (CFA) juga memperlihatkan bahwa model pengukuran awal belum sepenuhnya fit, sehingga dilakukan modifikasi berdasarkan *modification indices*. Modifikasi ini berhasil menghasilkan kelayakan model yang optimal, namun perlu dicermati risiko *overfitting*, yaitu model yang terlalu disesuaikan dengan data sampel sehingga mungkin kurang stabil pada sampel lain. Secara teoretis, hal ini menandakan bahwa konstruk BPOC mungkin memiliki kompleksitas lebih tinggi dari sekadar unidimensional, sehingga penelitian mendatang dapat menguji model bifaktor atau second-order factor untuk membedakan dimensi paparan pasif (*viewing*) dan aktif (*searching*).

Selain itu, perlu dicermati bagaimana konteks budaya memengaruhi interpretasi *body positivity*. Budaya kolektif Indonesia, yang menekankan keselarasan sosial, mungkin membuat penerimaan tubuh lebih dipahami sebagai bagian dari menjaga relasi sosial daripada ekspresi individual, sebagaimana lebih lazim pada budaya individualistik Barat. Hal ini menegaskan pentingnya penelitian lintas budaya untuk memahami bagaimana BPOC dimaknai dalam konteks yang berbeda.

Karakteristik sampel penelitian ini yang mayoritas perempuan (87%) dan didominasi mahasiswa juga perlu diperhatikan. Ketimpangan gender tersebut berpotensi membatasi generalisasi, karena pengalaman laki-laki dalam menghadapi tekanan citra tubuh mungkin berbeda. Selain itu, penggunaan teknik *convenience sampling* juga dapat menimbulkan bias, sehingga penelitian selanjutnya perlu melibatkan sampel yang lebih representatif, termasuk kelompok dengan kerentanan tinggi seperti individu dengan gangguan citra tubuh atau *eating disorder*. Hal ini akan memberikan informasi tambahan mengenai sensitivitas skala dalam konteks klinis.

Secara praktis, hasil penelitian ini memberikan kontribusi penting bagi pengembangan intervensi berbasis media sosial dalam meningkatkan *body appreciation* dan

kesejahteraan psikologis *emerging adults* di Indonesia (Holland & Tiggemann, 2016). Sementara itu, secara teoretis, penelitian ini memperkaya literatur mengenai paparan *body positivity* dengan menghadirkan alat ukur yang teruji dalam konteks budaya non-Barat. Namun demikian, keterbatasan metodologis, seperti dominasi responden perempuan dan penggunaan sampel yang homogen, tetap perlu menjadi refleksi untuk perbaikan di penelitian selanjutnya.

Akhirnya, konteks digital Indonesia menghadirkan tantangan sekaligus peluang. Di satu sisi, tingginya penetrasi media sosial membuka ruang besar bagi penyebaran konten *body positive*; di sisi lain, media sosial juga terus mereproduksi standar kecantikan yang sempit (Tuuk, 2023). Oleh karena itu, adaptasi skala BPOC ke dalam konteks Indonesia tidak hanya relevan secara akademis, tetapi juga penting secara praktis untuk memahami dinamika konsumsi konten digital dan implikasinya terhadap kesehatan mental *emerging adults*.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil yang telah dijabarkan, alat ukur *body positive online content* (BPOC) menunjukkan validitas dan reliabilitas yang memadai serta memenuhi kriteria kecocokan model. Oleh karena itu, alat ukur ini dapat dinilai layak digunakan untuk mengukur keterlibatan individu terhadap paparan BPOC pada *emerging adults* di Indonesia. Penelitian selanjutnya disarankan untuk mengevaluasi kembali isi dan cakupan item, khususnya untuk memastikan bahwa seluruh aspek dari konten positif tubuh telah terwakili secara memadai. Keterbatasan ini dapat menjadi dasar bagi pengembangan alat ukur yang lebih komprehensif serta pengujian lanjutan pada konteks atau kelompok yang lebih beragam.

Penelitian selanjutnya dapat mempertimbangkan pengembangan model teoritis yang lebih kompleks, seperti bifactor atau second-order factor, untuk membedakan secara lebih jelas antara aspek *viewing* dan *searching* dalam paparan BPOC. Pemisahan ini berpotensi memberikan pemahaman yang lebih mendalam mengenai perbedaan dampak antara paparan pasif dan aktif terhadap konten *body positive*. Selain itu, dengan tersedianya alat ukur yang telah terbukti valid dan reliabel, penelitian berikutnya dapat mengeksplorasi keterkaitan BPOC dengan berbagai konstruk psikologis lain, seperti *eating disorder*, *emotional well-being*, dan *self-esteem* pada populasi di Indonesia. Penelitian mendatang juga disarankan untuk melibatkan sampel yang lebih beragam dari segi gender, mengingat mayoritas partisipan dalam penelitian ini adalah perempuan. Lebih jauh lagi, pengujian skala BPOC pada kelompok dengan gangguan citra tubuh atau *eating disorder* akan sangat bermanfaat untuk menilai sensitivitas instrumen dalam konteks klinis.

Selanjutnya, penelitian dapat mengeksplorasi perbedaan paparan BPOC di berbagai platform media sosial seperti Instagram, TikTok, X, dan platform lainnya, serta dampaknya yang spesifik terhadap persepsi *body image*. Setiap platform memiliki karakteristik konten dan algoritma yang berbeda, sehingga dapat memberikan efek yang bervariasi pada pengguna.

DAFTAR PUSTAKA

- Arnett, J. J. (2007). Child Development Perspectives. *Journal of Adult Development*, 8(2), 68–73.
- Beaton, D. E., Bombardier, C., Guillemin, F., & Ferraz, M. B. (2000). Guidelines for the Process of Cross-Cultural Adaptation of Self-Report Measures Dorcas. *SPINE*, 25(24), 3186–3191. <https://doi.org/https://doi.org/10.1097/00007632-200012150-00014>
- Cohen, R., Fardouly, J., Newton-John, T., & Slater, A. (2019). #BoPo on Instagram: An experimental investigation of the effects of viewing body positive content on young women's mood and body image. *New Media and Society*, 21(7), 1546–1564. <https://doi.org/10.1177/1461444819826530>
- Cohen, R., Irwin, L., Newton-John, T., & Slater, A. (2019a). #bodypositivity: A content analysis of body positive accounts on Instagram. *Body Image*, 29, 47–57. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2019.02.007>
- Cohen, R., Irwin, L., Newton-John, T., & Slater, A. (2019b). #bodypositivity: A content analysis of body positive accounts on Instagram. *Body Image*, 29, 47–57. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2019.02.007>
- Cwynar-Horta, J. (2016). Stream. culture, politics, technology: a graduate journal of communication. *Stream: Inspiring Critical Thought*, 8(2), 36–56. <http://journals.sfu.ca/stream/index.php/stream/article/view/203>
- Field, J. (2005). Social capital and lifelong learning. *Social Capital and Lifelong Learning*, 1–176. <https://doi.org/10.1093/cdj/bsi107>
- Holland, G., & Tiggemann, M. (2016). A systematic review of the impact of the use of social networking sites on body image and disordered eating outcomes. In *Body Image* (Vol. 17, pp. 100–110). Elsevier Ltd. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2016.02.008>
- Hu, L., & Bentler, P. M. (1999). Cutoff criteria for fit indexes in covariance structure analysis: Conventional criteria versus new alternatives. *Structural Equation Modeling: A Multidisciplinary Journal*, 6(1), 1–55. <https://doi.org/https://doi.org/10.1080/10705519909540118>
- Kaplan, R. M. S., & Sacuzzo, D. P. (2001). Psychological testing: Principles, applications, and issues, 5th ed. Wadsworth/Thomson Learning. <https://psycnet.apa.org/record/2001-06953-000>
- Kvardova, N., Machackova, H., & Smahel, D. (2022). A moderated mediation model for body-positive online content and body image among adolescents. *Body Image*, 42, 370–374. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2022.07.002>
- Nelson, S. L., Harriger, J. A., Miller-Perrin, C., & Rouse, S. V. (2022). The effects of body-positive Instagram posts on body image in adult women. *Body Image*, 42, 338–346. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2022.07.013>
- Ogden, J., Gosling, C., Hazelwood, M., & Atkins, E. (2020). Exposure to body diversity images as a buffer against the thin-ideal: An experimental study. *Psychology*,

- Health and Medicine*, 25(10), 1165–1178.
<https://doi.org/10.1080/13548506.2020.1734219>
- O'Hara, L., Ahmed, H., & Elashie, S. (2021). Evaluating the impact of a brief Health at Every Size®-informed health promotion activity on body positivity and internalized weight-based oppression. *Body Image*, 37, 225–237. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2021.02.006>
- Rutter, H., Campoverde, C., Hoang, T., Goldberg, S. F., & Berenson, K. R. (2023). Self-Compassion and Women's Experience of Social Media Content Portraying Body Positivity and Appearance Ideals. *Psychology of Popular Media*, 13(1), 12–22. <https://doi.org/10.1037/ppm0000453>
- Stevens, A., & Griffiths, S. (2020). Body Positivity (#BoPo) in everyday life: An ecological momentary assessment study showing potential benefits to individuals' body image and emotional wellbeing. *Body Image*, 35, 181–191. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2020.09.003>
- Sullivan, E. J., Trammell, J. P., & Harriger, J. A. (2024). Two sides of the self-love coin: Self-compassion text-only posts and body positive photo-based content both positively affect body image. *Body Image*, 49. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2024.101686>
- Tuuk, H. van der. (2023). The Impact of Body Positivity on Self-Compassion: Exploring the Mediating Role of Self-Objectification. In *Communication and Information Sciences* (Vol. 13, Issue 1).

LAMPIRAN

“Di Instagram dan platform internet lainnya, terdapat unggahan bertema *body positivity* yang mendorong penerimaan diri serta pandangan positif terhadap tubuh. Dalam unggahan-unggahan *body positivity* tersebut, orang biasanya menunjukkan bahwa tubuh mereka tidak sesuai dengan standar 'kecantikan ideal' (misalnya berat badan yang berlebih, memiliki kulit berjerawat, dan warna kulit yang kurang bening). Terkait unggahan-unggahan *body positivity* tersebut, seberapa sering Anda melihat unggahan tersebut di media sosial Anda?”

Melihat BPOC

Skala:

- 1 = Tidak pernah
- 2 = Beberapa kali saja
- 3 = Beberapa kali dalam sebulan
- 4 = Beberapa kali dalam seminggu
- 5 = Setiap hari
- 6 = Beberapa kali dalam sehari

Jawablah pertanyaan berikut sesuai dengan skala.

1. Mendorong orang-orang untuk menghargai tubuh mereka (contoh: tubuh mereka sehat, tubuh mereka berfungsi).
2. Mendorong orang-orang untuk menerima tubuh mereka apa adanya, meskipun tubuh mereka tidak sesuai dengan standar kecantikan ideal.
3. Menunjukkan bahwa mereka dengan penampilan, bentuk, dan berat badan berbeda tetaplah cantik.
4. Mendorong orang untuk menghargai dan menjaga tubuh mereka.
5. Mendorong orang-orang untuk merasa baik tentang dirinya dan tubuhnya sendiri.
6. Memperlihatkan gambar wanita dan pria dengan penampilan dan bentuk tubuh yang ideal belum tentu sesuai dengan kenyataan.

Mencari BPOC

Pertanyaan ini diajukan untuk mengetahui keterlibatan dalam mencari BPOC. Pertanyaannya “Ketika kamu melihat unggahan tentang *body positivity*, seberapa sering Anda melihat unggahan tersebut karena Anda mencarinya sendiri?” dijawab dengan skala mulai dari 1 = Tidak pernah, 2 = Jarang, 3 = Kadang-kadang, 4 = Sering, 5 = Sangat sering.