Jurnal Kognisia Volume 8, Nomor 2, Oktober 2025, 143-152
doi: 10.20527/kognisia.2025.10.016

eISSN: 2809-6215
pISSN: 2809-6827

Peranan Intensitas Penggunaan Sosial Media Instagram terhadap Ketidakpuasan Tubuh Perempuan Remaja Akhir di Martapura

The Role of The Intensity Of Instagram Social Media Use on Body Dissatisfaction of Late Adolescent Women in Martapura

Fadhiya Ramadina*, Rusdi Rusli, & Rahmi Fauzia
Program Studi Psikologi, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Lambung Mangkurat
Jalan A. Yani, Km 36, Jalan Simpang Empat Banjarbaru, Kalimantan Selatan, 70714

ABSTRAK
Sejalan dengan berkembangnya teknologi dan komunikasi, berdampak pula pada kemajuan internet yang semakin berkembang pesat.Salah satu hasil perkembangan internet adalah sosial media instagram. Sosial media dapat memberikan pengaruh positif dan negatif. Ketidakpuasan tubuh merupakan salah satu dampak negatif dari sosial media. Ketidakpuasan tubuh didefinisikan sebagai persepsi negatif yang muncul dari dalam diri terkait dengan penampilan fisik, karena ketidaksesuaian bentuk tubuh aktual dengan bentuk tubuh yang diidamkan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peranan variabel intensitas penggunaan sosial media instagram terhadap variabel ketidakpuasan tubuh. Penelitian ini menggunakan dua skala untuk mengukur masing-masing variabel yang melibatkan 120 partisipan remaja perempuan dengan rentang usia 18-22 tahun di Martapura. Hasil penelitian ini secara simultan intensitas penggunaan sosial media instagram berperan terhadap ketidakpuasan tubuh, dengan memberikan sumbangan peranan sebesar 10,1%.

Kata kunci: : Intensitas penggunaan sosial media instagram, remaja perempuan, ketidakpuasan tubuh

ABSTRACT
In line with the development of technology and communication, it also has an impact on the progress of the internet which is growing rapidly. One of the results of the development of the internet is Instagram social media. Social media can have both positive and negative influences. The negative impact of social media is body dissatisfaction. Body dissatisfaction is defined as a negative perception that arises from within the self related to physical appearance, due to the incompatibility of the actual body with the desired body shape. This study aims to determine the role of the variable intensity of Instagram social media use on the variable of body dissatisfaction. This study used two scales to measure each variable involving 120 female adolescent participants with an age range of 18-22 years in Martapura. The results of this study simultaneously the intensity of Instagram social media use plays a role in body dissatisfaction, by contributing a role of 10.1%.

Keywords: Social media instagram usage intensity, adolescent females, body dissatisfaction.

***Korespondensi:**
Fadhiya Ramadina
fadhiyaramadina@gmail.com
Masuk: 8 Januari 2024
Diterima: 26 Oktober 2025
Terbit: 30 Oktober 2025

Sitasi:
Ramadina, F., Rusli, R., & Fauzia, R.. (2025). Peranan Intensitas Penggunaan Sosial Media Instagram terhadap Ketidakpuasan Tubuh Perempuan Remaja Akhir di Martapura .*Jurnal Kognisia, 8*(2), 143-152 http://doi.org/10.20527/kognisia.2025.10.016

PENDAHULUAN

Dewasa ini, selaras berkembangnya teknologi dan komunikasi, berdampak pula pada kemajuan internet .yang semakin hari semakin melaju pesat. Menjadi bagian dalam berkembangnya iptek, internet menaruh perhatian pada kehidupan masyarakat modern. Internet dapat menghubungkan penggunanya melalui suatu jaringan yang tidak terbatas jarak dan waktu (D. F. Kusuma & Sugandi, 2019). Indonesia sendiri menjadi pengguna internet paling banyak dibandingkan negara lainnya

Perkembangan internet menjadi pendorong kemunculan sosial media. Dalam hal ini, salah satu sosial media primadona di Indonesia adalah instagram. pengguna instagram di Indonesia pada bulan Juni 2022 adalah sebanyak 38.6% dari total populasi. Pengguna wanita memimpin sebanyak 51% dan

sisanya adalah pengguna pria. Sebanyak 14.5% adalah pengguna dengan rentang umur 13-17 tahun sedangkan pengguna tertinggi berada pada rentang umur 18-24 tahun dengan pengguna sebanyak 38.2%

Sosial media dapat memberikan dampak positif bahkan negatif (Rawath *et al.*., 2020). Fitur like di instagram dapat berperan sebagai alat untuk membangun self esteem, semakin banyak umpan balik positif (like) yang diterima pengguna dari pengguna lainnya, maka akan semakin tinggi pula self esteem individu tersebut (Syamsu *et al.*., 2020). Penelitian lain mengenai pengaruh negatif dari instagram, ditemukan bahwa ketika individu berselancar di sosial media instagram maka akan berpengaruh pada tingkat apresiasi tubuh yang lebih rendah, hal ini dimediasi oleh perbandingan sosial ke atas dengan para influencer sosial media yang akan menimbulkan ketidakpuasan akan bentuk tubuh (Maurilla & Suarya, 2020).

Ketidakpuasan tubuh didefiniskan menurut Rosen *et al.* adalah pikiran batin yang tidak dapat diubah, penilaian negatif terhadap hal-hal yang berhubungan dengan penampilan, dan perasaan malu atau kurang percaya diri terhadap kondisi fisik ketika dalam lingkungan sosial (Rosen *et al.*., 1995). Salah satu wujud dari ketidakpuasan ini adalah dampaknya pada perilaku diet. Penelitian terdahulu mendapatkan hasil bahwa ketiakpuasan tubuh berhubungan secara positif terhadap perilaku diet, 60% responden dari penelitian ini merasa tidak puas atas bentuk tubuhnya dan melakukan diet (Meilina *et al.,* dalam Simbolon *et al.,* 2021). Selaras dengan hasil penelitian lain remaja mengalami ketidakpuasan akan bentuk tubuhnya akan berpengaruh pada perilaku diet, bahkan dalam kategori diet tidak sehat atau diet ekstrim (Putra *et al.,* 2021).

Dalam kasus lain yang diberitakan oleh Republika Online, ditemukan ratusan remaja putri di daerah bantul yang mengalami anemia dikarenakan remaja tersebut menjalani diet ketat. Alasan remaja tersebut melakukan diet ketat karena ingin meniru kehidupan para idolnya yang mereka lihat disosial media, hal ini menjadi fokus bagi dinas kesehatan setempat (Alamsyah, 2023). Hurlock memaparkan bahwa salah satu tugas perkembangan remaja adalah memandang tubuhnya secara positif yang akan menbangun rasa percaya diri (Hurlock, 2010). Dalam masa perkembangan yang dilalui, individu diwajibkan untuk menyelesaikan tugas perkembangannya, diharapkan agar tidak mengganggu proses perkembangan selanjutnya dan tidak mengalami kendala dalam menjalani kehidupan sehari-hari. Jika para remaja gagal dalam menerima citra tubuhnya, memungkinkan akan mengganggu dalam perilaku dan tindakan sehari-hari seperti hilangnya kepercayaan diri, perilaku diet, terganggunya pola makan, dan lain-lain (Ramanda *et al.* 2019).

Berdasarkan penelitian sebelumnya, sosial media memiliki peran dalam terjadinya ketidakpuasan tubuh dari seorang individu. Hal ini dikarenakan adanya perbandingan penampilan dengan pengguna lain di sosial media (Vuong *et al.*., 2021). Sejalan dengan pendapat Maurilla & Suarya bahwa perbandingan penampilan memperkuat hubungan antara intensitas penggunaan sosial media terhadap ketidakpuasan tubuh (Maurilla & Suarya, 2020). Penelitian sebelumnya memaparkan adanya keterkaitan antara intensitas penggunaan sosial media instagram terhadap ketidakpuasan tubuh. Hal ini mendorong penulis tertarik melakukan penelitian dengan judul "Peranan penggunaan sosial media Instagram dengan ketidakpuasan tubuh pada remaja perempuan di Martapura".

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan skala Likert. Peneliti menggunakan dua skala yaitu skala Body Shape questionnaire (BSQ-34) Indonesian Version yang dikembangkan oleh Sitepu (2020) dengan nilai reliabilitas 0,96dan skala intensitas penggunaan aplikasi sosial media instagram yang dikembangkan oleh Najah *et al.* (2021) dengan nilai reliabilitas 0,79

Dalam pengambilan data peneliti menggunakan partisipan sebanyak 120 partisipan dengan kriteria subjek, perempuan usia 18-22 tahun, pengguna aktif sosial media instagram, dan berdomisili di Kota Martapura.

HASIL

Subjek untuk penelitian ini merupakan perempuan dengan usia remaja akhir dengan rentang usia 18-22 tahun yang aktif bersosial media *instagram* dan berdomisili di Martapura dengan jumlah sampel sebanyak 120 orang (jumlah sampel setelah melakukan proses *outlier* pada data).

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peranan intensitas penggunaan media sosial *Instagram* terhadap ketidakpuasan tubuh. Analisis data dilakukan dengan regresi linier sederhana. Sebelum memulai analisis data, dilakukan pengujian hipotesis klasik yang meliputi uji normalitas residual, uji linieritas, dan uji korelasi. Penelitian ini mempunyai dua hipotesis, dan hasilnya hipotesis alternatif (Ha) diterima dan hipotesis nol (H0) ditolak. Hasil ini didapat dari hasil uji regresi yang telah dilakukan t hitung intensitas penggunaan sosial media *instagram* 3,649 dengan tingkat signifikansi 0.000 dengan bahwa t hitung > t tabel (3,649 > 1,651) dengan signifikansi p < 0,05 (0,000<0,05), yang berarti terdapat peranan yang signifikan antara intensitas penggunaan media sosial *Instagram* dengan ketidakpuasan tubuh perempuan remaja akhir di Martapura.

Hasil penelitian tersebut selaras dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Bennett *et al.* (2020) bahwa terdapat peranan yang signifikan waktu yang dihabiskan ketika mengakses sosial media akan berpengaruh terhadap ketidakpuasan tubuh. Hal ini sejalan dengan penelitian Roqué *et al.* (2021) meningkatmya durasi penggunaan sosial media dan frekuensi mengikuti jumlah akun yang berfokus pada penampilan akan berdampak pada efek negatif salah satunya adalah ketidakpuasan terhadap tubuh. Penelitian ini juga didukung oleh Maurilla dan Suarya (2020) bahwa intensitas penggunaan sosial media berperan signifikan terhadap ketidakpuasan tubuh karena dimoderisasi oleh variabel perbandingan sosial.

Tabel 1. Deskripsi Subjek Penelitian

Karakteristik Demografi	Keterangan	Frekuensi (Orang)	Presentase (%)
Jenis Kelamin	Perempuan	120	100%
Total		**120**	**100%**
Usia	18	7	5,8%
	19	25	20,8%
	20	50	41,6%
	21	29	24,1%
	22	9	7,5%
Total		**120**	**100%**
Domisili	Martapura	120	100%
Total		**120**	**100%**
Terakhir Kali Mengakses *Instagram*	Hari Ini	109	90,1%
	Kemarin	7	6,6%
	Tiga Hari yang Lalu	3	2,5%
	Seminggu yang Lalu	1	0,8%
Total		**120**	**100%**

Tabel 2. Regresi Sederhana

Variabel	B	95% CI	β	*t*	*p*
(Constant)	76,522	[38,754; 114,290]		4,012	0,000
Intensitas Penggunaan Sosial Media *Instagram*	2,768	[1,266; 4,270]	,318	3,649	0,000

Pada hasil uji normalitas didapatkan hasil 0,072 > 0,05 hasil ini dapat disimpulkan bahwa masing-masing variabel yakni intensitas penggunaan sosial media instagram terhadap variabel ketidakpuasan tubuh berdistribusi normal. Berdasarkan hasil uji regresi diketahui nilai A (conficcients konstanta non-standar) adalah 76,522 sedangkan nilai b (koefisien kesadaran non-standar) adalah 2,768 sehingga dengan persamaan regresi sederhana. Linear y = A + BX, lalu ŷ = 76,522 + 2,768x. hal ini dapat diketahui bahwa jika intensitas penggunaan sosial media instagram 1 poin maka ketidakpuasan tubuh akan meningkat 2,768 karena koefisien nilai positif mengacu pada peranan positif antara intensitas penggunaan sosial media instagram terhadap ketidakpuasan tubuh. Dalam hal ini membuktikan bahwa terdapat peranan yang positif antara variabel intensitas penggunaan soial media instagram terhadap ketidakpuasan tubuh pada perempuan remaja akhir di Martapura.

Tabel 3. Uji Normalitas *Kolmogorov Smirnov*

Variabel	*Sig.*
Intensitas penggunaan Sosial Media *Instagram* terhadap Ketidakpuasan Tubuh	,072

PEMBAHASAN

Berdasarkan penjelasan diatas, dapat disimpulkan bahwa terdapat peranan positif antara variabel intensitas penggunaan sosial media instagram terhadap variabel ketidakpuasan tubuh.hasil ini, didukung oleh Maimunah & Satwika (2021) bahwa sosial media memiliki peranan yang positif atas munculnya perilaku ketidakpuasan tubuh. Sejalan dengan penelitian oleh Dewi *et al.* (2020) bahwa terhadap peranan yang positif penggunaan sosial media instagram terhadap ketidakpuasan tubuh karena adanya perbandingan sosial.

Berdasarkan data skor intensitas penggunaan sosial media instagram dengan subjek yang berjumlah 120 orang, diketahui terdapat 6 orang orang berada pada kategori intensitas penggunaan yang rendah, 44 orang (36,7%) berada pada kategori sedang, dan 70 orang (58,3%) berada pada kategori tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa remaja perempuan di Martapura lebih menunjukkan intensitas penggunaan sosial media instagram yang tinggi yaitu 58,3%. Pada variabel ini diketahui, sebagian besar subjek meluangkan waktu untuk membuat konten di instagram, dan membuat konten instagram lebih dari 10 kali dalam semingggu. Dalam hasil ini juga diketahui jika, sebagian subjek sering lupa waktu ketika mengakses sosial media instagram dan penggunaan sosial media nstagram sebagai alat untuk membuat konten viral. Salah satu penyebab meningkatnya penggunaan sosial media diakibatkan oleh pandemi Covid-19 yang mana manjadikan seseorang dintuntut untuk lebih banyak beraktifitas didalam rumah. Kemudian sosial media sebagai salah satu alat untuk berkomunikasi serta sebagai media untuk mendapatkan informasi tanpa bertatap muka secara langsung (Imadduddin *et al.*, 2022). Selain alat untuk mendapatkan informasi dan komunikasi, sosial media juga dapat berperan sebagai media hiburan (Prihatiningsih, 2017).

Tabel 4. Kategorisasi Data Variabel Penelitian

Variabel	Rentang Nilai	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
Ketidakpuasan Tubuh	X < 56,7	Rendah	0	0%
	56,7 ≤ X < 113,3	Sedang	27	22,5%
	113,3 ≤ X	Tinggi	93	77,5%
Intensitas Penggunaan Sosial Media *Instagram*	X < 16	Rendah	6	5%
	24 ≤ X < 24	Sedang	44	36,7%
	24 ≤ X	Tinggi	70	58,3%

Tabel 5. Analisis Regresi Koefisien

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	0,318[a]	0,101	0,094	38,17685

Sedangkan hasil kategorisasi data penelitian untuk skor ketidakpuasan tubuh dapat diketahui bahwa tidak terdapat subjek yang masuk dalam kategori rendah (0%), subjek yang terdapat pada kategori sedang sebanyak 27 orang (22,5%), dan subjek yang berada pada kategori tinggi sebanyak 93 orang (77,5%). Hal ini menunjukkan bahwa remaja perempuan di Martapura lebih menunjukkan ketidakpuasan tubuh yang tinggi yaitu 77,5%. Dalam variabel ini diketahui bahwa, subjek sering merenengkan tentang bagaimana keadaan bentuk tubuhnya khususnya ketika berada dalam ruang publik, subjek merasa takut tubuhnya akan muncul lipatan lipatan lemak yang mengindikasikan tubuh menjadi bertambah gemuk. Subjek sering memperhatikan tubuh perempuan lain kemudian merasa bentuk tubuhnya tidak sebaik dengan mereka. Tingginya ketidakpuasan tubuh yang terjadi salah satunya karena perempuan sering memandang tubuhnya memiliki berat badan yang berlebih (Santrock, 2011). Perempuan lebih cenderung merasa tidak puas dengan tubuhnya karena dengan dimulainya masa pubertas, anak perempuan memperoleh lebih banyak jaringan lemak dan anak laki-laki memperoleh lebih banyak massa otot (McCabe, 2002). Umumnya, ketidakpuasan tubuh tetap akan terjadi bahkan pada remaja perempuan yang telah memiliki berat tubuh ideal (Chen *et al.*, 2008; Lin *et al.*, 2021). Melalui media sosial, masyarakat cenderung melihat gambar atau video yang menampilkan model dengan tubuh proporsional, sehingga dapat memberikan tekanan sosial hingga memicu pemikiran dan persepsi mengenai ketidakpuasan terhadap tubuh (Grogan, 2017) sehingga memunculkan fenomena yang sedang popular di kalangan remaja, salah satunya adalah Selebgram (selebriti *instagram*). Banyak dari "selebriti" ini yang menampilkan tubuh proporsional, sehingga memunculkan istilah "*body goals*" di era teknologi yang canggih ini, masyarakat berlomba-lomba untuk tampil terbaik di media sosial sehingga memunculkan fenomena yang sedang populer di kalangan remaja, salah satunya adalah *Selebgram* (selebriti *Instagram*). Banyak dari "selebriti" ini yang menampilkan tubuh proporsional, sehingga memunculkan istilah "*body goals*", yang mengacu pada niat pengikutnya untuk mencapai bentuk tubuh yang serupa dengan targetnya, yang dikenal sebagai "*body goal*s" (Nofriartika *et al.*, 2022). Frekuensi

membandingkan fisik dengan seseorang yang diikuti pada sosial media akan memberikan dorongan kepada individu tersebut untuk menjadi kurus yang akhirnya akan memunculkan perasaan ketidakpuasan tubuh (Jiotsa *et al.*, 2021)

Objektifikasi diri pada sosial media *instagram* khususnya pengguna yang mengikuti konten selebriti, olaharaga, dan para model akan membuat individu semakin memperhatikan tubuhnya (Candra & Novianty, 2022). Individu akan cenderung menginternalisasi pandangan mengenai standar ideal yang ada dan akan merasa malu terhadap bentuk tubuhnya, hal ini akan berdampak pada individu yang semakin tidak puas terhadap tubuhnya. Jenis sosial media yang digunakan, respon dari pengguna lain yang didapat dari komentar maupun *likes,* dan lama waktu yang dihabiskan mengakses sosial media merupakan aktifitas yang dapat mempengaruhi ketidakpuasan tubuh. Dampak media sosial terhadap ketidakpuasan tubuh disebabkan oleh berbagai perbandingan sosial dan suasana hati yang terjadi pada subjek setelah melakukan aktivitasnya di sosial media (Andini, 2020)

Berdasarkan hasil analisis regresi koefisien determinasi *R square* (r^2) sebesar 0,101. Hasil tersebut menjukkan bahwa peranan intensitas penggunaan sosial media instagram terhadap ketidakpuasan tubuh sebesar 10,1%, sedangkan 89,9 lainnya dipengaruhi oleh faktor lain.

KESIMPULAN

Penelitian ini menemukan hasil bahwa terdapat peranan intensitas penggunaan sosial media instagram terhadap ketidakpuasan tubuh, hal ini sesuai dengan tujuan awal penelitian dan hipotesis alternative (Ha) diterima. Pada hasil penelitian menunjukkan adanya peranan signifikan antara intensitas penggunaan sosial media instagram terhadap ketidakpuasan tubuh sebesar 10,1%. Melalui hasil analisis datadidapatkan bahwa pada penelitian ini intensitas penggunaan sosial media instagram turut memberikan kontribusi terhadap tingkat ketidakpuasan tubuh perempuan remaja akhir. Selain itu, ketidakpuasan tubuh dapat dipengaruhi oleh faktor lain seperti hubungan dengan teman sebaya, lingkungan sosial, pemikiran individu tentang tubuh, dan kurangnya dukungan sosial dari lingkungan sekitar, yang mana faktor-faktor tersebut tidak menjadi focus dalam penelitian ini. Sehingga dapat dikatakan bahwa intensitas penggunaan sosial media instagram bukan satu-satunya faktor yang mempengaruhi dan memberikan kontribusi terhadap munculnya ketidakpuasan tubuh pada perempuan remaja akhir.

DAFTAR PUSTAKA

Ajzen, I. (2005). Attitudes, personality and behavior (by I Ajzen (z-lib.org).pdf (p. 191). Open University Press

Alamsyah, I E. (2023, Maret 03). Diet ketat ikuti idol k-pop, ratusan remaja putri bantul malah kena anemia. Republika.co.id. https://rejogja.republika.co.id/berita/rqxsfb399/ratusan-remaja-bantul-anemia-dinkes-bantul-imbau-tak-diet-ketat

Andini, S. F. (2020). Aktivitas dan pengaruh sosial media terhadap body dissatisfaction pada dewasa awal. Analitika: Jurnal Magister Psikologi UMA, 12(1), 34-43.

Arbi, F., & Indra D, S. (2017). Pengaruh media sosial instagram terhadap minat fotografi pada komunitas fotografi kamera indonesia malang. Jurnal Ilmu Sosial Dan Ilmu Politik, 6(2), 69–74.

Arif, M., & Apjii, K. U. (2022). Profil Internet Indonesia 2022. June.

Aziz, A. A. A. (2020). Hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dan tingkat depresi pada mahasiswa. Acta Psychologia. 2, 92–107

Azwar, S. (2021). Reliabilitas dan validitas (Edisi 4). Pustaka Belajar:Jakarta

Bennett, B. L., Whisenhunt, B. L., Hudson, D. L., Wagner, A. F., Latner, J. D., Stefano, E. C., & Beauchamp, M. T. (2020). Examining the impact of social media on mood and body dissatisfaction using ecological momentary assessment. Journal of American College Health, 68(5), 502–508. 10.1080/07448481.2019.1583236

Candra, I. A., & Novianty, A. (2022). Hubungan antara ketidakpuasan bentuk tubuh dengan objektifikasi diri pada remaja pengguna instagram. Jurnal Sains Psikologi, 11(1), 34-49.

Carpenter, J. P., Morrison, S. A., Craft, M., & Lee, M. (2020). How and why are educators using Instagram? Teaching and Teacher Education, 96, 103149. doi.10.1016/j.tate.2020.103149

Cash, T. F., & Puzinsky, T. (2002). Body image: a handbook of theory, research, and clinical practice. In JAMA: The Journal of the American Medical Association (Vol. 289, Issue 14). doi.org/10.1001/jama.289.14.1861

Caturtami, C. Y., & Sumaryanti, I. U. (2021). Pengaruh intensitas penggunaan media sosial instagram terhadap tingkat kecemasan sosial pada mahasiswa di kota bandung. Prosiding Psikologi, 7(2), 300–304. https://doi.org/doi.org/10.29313/.v0i0.28321

Chen, L. J., Fox, K. R., & Haase, A. M. (2008). Body shape dissatisfaction and obesity among Taiwanese adolescents. Asia Pacific Journal of Clinical Nutrition, 17(3).

Cooper Ph.D. D.Phil., D. P. L. in P. P., J. Taylor B.Sc. Research Student, M., Cooper Ph.D. D.Phil., D. P. C. P. Z., & G. Fairbum M.D. M.A., M. P. M. R. C. P. W. T. S. L. C. (1987). The development and validation of the Body Shape Questionnaire. International Journal of Eating Disorders, 6(4), 485–494.

Craig A Hill, Elizabeth D, J. M. (2014). Social media, sociality, and survey research. (Vol. 4, Issue 3). John Wiley & Sons.

Dalila, F., Putri, A. M., & Harkina, P. (2021). Hubungan antara intensitas penggunaan media sosial. 3(1), 47–55.

Dewi, A. E., IGAA, Noviekayati. & Rina, A. P. (2020). Social Comparison dan Kecenderungan Body Dissatisfaction pada Wanita Dewasa Awal Pengguna Instagram. Sukma: Jurnal Penelitian Psikologi, 1(2), 173-180.

Fahyuni, E.F. (2019). Psikologi Perkembangan. Umsida Press

Ellison, N. B., Steinfield, C., & Lampe, C. (2007). The benefits of facebook "friends:" Social capital and college students' use of online social network sites. Journal of Computer-Mediated Communication, 12(4), 1143–1168. doi.org/10.1111/j.1083-6101.2007.00367.x

Fundrika, B A., (2021, Oktober 19). Kemenkes; 95,5 persen orang indonesia jalani diet tidak sehat. Suara.com. https://www.suara.com/health/2021/10/19/165000/kemenkes-955-persen-orang-indonesia-jalani-diet-tidak-sehat

Grogan, S. (2017). Body image understanding body dissatisfaction in men, women, and children third edition. In Routledge

Hall, M. (2009). Predictor of body dissatisfaction among adolescent females. Paper based on program presented the american counselling association annual conference and exposition. Charlotte:North Carolina

Haugaard, J. J. (2001). Problematic behaviors during adolescence. New York: McGraw-Hill

Horrigan, J. B. (2000). New internet users : what they do online , what they don ' t , and implications for the ' net ' s future. 1–27

Hurlock, E. (2010). Psikologi perkembangan suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan (edisi kelima). Erlangga

Imadduddin., Hairina, Y., Sholehah. (2022). Intensitas penggunaan aplikasi tiktok terhadap coping stress remaja pada masa pandemi covid-19. Universitas Ahmad Dahlan. (1)

Jahja, Y. (2011). Psikologi Perkembangan. Prenadamedia Group.

Jiotsa, B., Naccache, B., Duval, M., Rocher, B., & Grall-Bronnec, M. (2021). Social media use and body image disorders: Association between frequency of comparing one's own physical appearance to that of people being followed on social media and body dissatisfaction and drive for thinness. International Journal of Environmental Research and Public Health, 18(6), 1–14. doi.org/10.3390/ijerph18062880

Juanita, B., Hardjani, T., & Karyanta, N. A. (2016). Hubungan antara locus of control internal dan dukungan sosial dengan ketidakpuasan bentuk tubuh pada wanita dewasa awal anggota pusat kebugaran rpm body fitness surakarta. 1–14.

KBBI. (2020). Kamus besar bahasa indonesia. In ثبثبثب: Vol. ققثق ث (Issue ثق تقثقثق).

Khrishananto, R., & Adriansyah, M. A. (2021). Pengaruh intensitas penggunaan media sosial instagram dan konformitas terhadap perilaku konsumtif di kalangan generasi Z. Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi, 9(2), 323. doi.org/10.30872/psikoborneo.v9i2.5973

Kusuma, D. F., & Sugandi, M. S. (2019). Strategi pemanfaatan instagram sebagai media komunikasi pemasaran digital yang dilakukan oleh dino donuts. Jurnal Manajemen Komunikasi, 3(1), 18. doi.org/10.24198/jmk.v3i1.12963

Kusuma, R., & Dianovinina, K. (2022). Perempuan dan depresi: pengaruh ketidakpuasan tubuh women and depression: the impact of body dissatisfaction. 17(1), 89–99

Liever, T., Highfield, T., & Abidin, C. (2019). Instagram Visual Media Cultures. file:///C:/Users/User/Downloads/Instagram Visual Social Media Cultures (Tama Leaver, Tim Highfield, Crystal Abidin) (z-lib.org).pdf

Maimunah, S., Satwika, Y.W., (2021). Hubungan media sosial dengan body dissatisfaction pada mahasiswa perempuan di kota Surabaya. Character: Jurnal Penelitian Psikologi. 8(02).

Marizka, D. S., Maslihah, S., & Wulandari, A. (2019). Bagaimana self-compassion memoderasi pengaruh media sosial terhadap ketidakpuasan tubuh?.3(2), 56–70.

Maurilla, T., & Suarya, L. M. K. S. (2020). Peran intensitas komunikasi di Instagram dan perbandingan sosial terhadap ketidakpuasan tubuh pada perempuan remaja akhir. 109–119.

Napoleon cat. (n.d.). napoleoncat-social-media-statistics-instagram-users-in-indonesia_2022_06.

Najah, D H., Putra, A A., Aiyuda, N. (2021). Kecenderungan narsistik dengan intensitas penggunaan aplikasi tiktok pada mahasiswa. Jurnal Psikologi. 5(1). 1-7

Nofriartika, F., Khasana, T.M., Artanti, E.M. (2022).Fenomena selebgram, citra tubuh, dan perilaku makan pada remaja putri di Yogyakarta. Medika Respati: Jurnal Ilmiah Kesehatan. 17.(99-106)

Nurjan, S., Tjahjono, H. K., & Yamin, M. N. (2016). Trends in the adolescent delinquency behavior at the institute of islamic education ponorogo district. Journal of Government and Politics, 2016. (Iconpo Vi), 1193–1207.

Ogden, J. (2010). The psychology of eating from healthy to disordered behavior second edition.

Prameswari, R T. (2020). Pengaruh perbandingan sosial terhadap ketidakpuasan tubuh pada remaja akhir perempuan (studi tentang physical appearance). Cognicia. 8 (01). 90-101

Pratama, B A., Sari, D S. (2020). Dampak sosial intensitas penggunaan media sosial terhadap kesehatan mental berupa sikap

apatis di SMP Kabupaten Sukoharjo. 18 (1). 65-75

Pratiwi, Monica V., Sawitri Dian R. (2020). Hubungan antara ketidakpuasan pada tubuh dengan harga diri pada wanita dewasa awal anggota pusat kebugaran moethya. 9 (4). 306-312

Prihatiningsih, W. (2017). Motif penggunaan media sosial instagram di kalangan remaja. Communication, 8(1), 51. doi.org/10.36080/comm.v8i1.651

Priyatno, D. (2018). SPSS panduan mudah olah databagi mahasiswa dan umum. ANDI:Yogyakarta

Puspitarini, D. S., & Nuraeni, R. (2019). Pemanfaatan media sosial sebagai media promosi (studi deskriptif pada happy go lucky house). Jurnal Common, 3(1), 71–80. doi.org/10.34010/COMMON.V3I1.1950

Ramanda, R., Akbar, Z., Wirasti, M K. (2019). Studi kepustakaan mengenai landasan teori body image bagi perkembangan remaja. Jurnal Edukasi: Jurnal Bimbingan Konseling. 5 (2). 121-135

Rahmadiyanti, A., Munthe, R A., Aiyuda, N. (2020). Social Comparison ketidakpuasan bentuk tubuh pada remaja perempuan. Psikobuletin; Buletin Ilmiah Psikologi. 1 (1). 11-19

Ricciardeli, L. A., McCabe, M. P., & Banfield, S (2000). Body image and body changes methods in adolescent boys role of parents, friend, and the media. Journal of Psychosomatic Reaserch, 49(3), 189-197

Rizqi A P, Neka. E. dan M. D. M. (2016). Penggunaan media sosial path pada remaja di Sekolah Menengah Atas Negeri 2 Banjarbaru. Jurnal Ecopsy, 3(1), 1–7.

Rosen, J. C., Reiter, J., & Orosan, P. (1995). Cognitive-behavioral body image therapy for body dysmorphic disorder. 63(2), 263–269.

Santrock, J.W. (2011). Life span development: perkembangan masa hidup jilid 1. Erlangga

Simbolon, P., Simanullang, M. S. D., & Hura, F. P. N. (2021). Hubungan Body Dissatisfaction dengan Perilaku Diet pada Wanita di Nadin Gym Tanjung Balai Tahun 2021. Jurnal Antara Keperawatan, 2(1), 187-192

Singh, M. M., Amiri, M., & Sabbarwal, S. (2017). Social media usage: positive and negative effects on the life style of Indian youth. Iranian Journal of Social Sciences and Humanities Research UCT. J. Soc. Scien. Human. Resear., 5(3), 123–127. http://uctjournals.com

Sitepu, Hadinata S., Effendy, E., Amin M M. (2020). Validity and reliability of instrument body shape questionnaire-34 (bsq-34) based on indonesian version. PalArch Journal of Archeology of Egypt/Egyptology., 17 (6), 1545-1555

Sugiono. (2019). Metodelogi penelitian kuantitatif kualitatif dan R&D. Alfabeta Bandung

Sugiono. (2017). Metodologi penelitian kuantitatif kualitatif dan R&D. Alfabeta Bandung

Sukardi, A., (2018, Oktober 19). Gara-gara diet ekstrim, remaja di jakarta alami osteoporosis. Okezone.com. https://health.okezone.com/read/2018/10/19/481/1966347/gara-gara-diet-ekstrem-remaja-di-jakarta-alami-osteoporosis

Sushma Rawath S, Dr R Satheeshkuma, V. K. (2020). A study on impact of social media on academic performance. International Journal of Management, 11(1), 15–21. doi.org/10.34218/IJM.11.1.2020.003

Syamsu, H. I. A., N, L., & Nurdin, M. N. (2020). Pengaruh umpan balik positif media sosial terhadap self esteem pada mahasiswa pengguna instagram di universitas negeri makassar. Jurnal Psikologi TALENTA, 5(1), 78. doi.org/10.26858/talenta.v5i1.12410

Vall-Roqué, H., Andrés, A., & Saldaña, C. (2021). The impact of COVID-19 lockdown on social network sites use, body image disturbances and self-esteem among adolescent and young women. Progress in Neuro-Psychopharmacology

and Biological Psychiatry, 110(February). doi.org/10.1016/j.pnpbp.2021.110293

Vuong, A. T., Jarman, H. K., Doley, J. R., & Mclean, A. (2021). Social media use and body dissatisfaction in adolescents : the moderating role of thin- and muscular-ideal internalisation