

**HUBUNGAN ANTARA INTENSITAS PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL
INSTAGRAM DENGAN *BODY DISSATISFACTION* PADA REMAJA PUTRI
DIMEDIASI OLEH *SOCIAL COMPARISON***



SKRIPSI

Diajukan Kepada Fakultas Ilmu Sosial Dan Humaniora

Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta

Untuk Memenuhi Sebagian Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi

Disusun Oleh:

Farah Aurellia Putri

NIM. 21107010056

Dosen Pembimbing:

Sara Palila, S.Psi., M.A., Psikolog

NIP. 19811014 200901 2 004

PRODI PSIKOLOGI

FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN HUMANIORA

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA

YOGYAKARTA

2026

HALAMAN PENGESAHAN



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN HUMANIORA
Jl. Marsda Adisucipto Telp. (0274) 585300 Fax. (0274) 519571 Yogyakarta 55281

PENGESAHAN TUGAS AKHIR

Nomor : B-4025/Un.02/DSH/PP.00.9/08/2026

Tugas Akhir dengan judul : HUBUNGAN ANTARA INTENSITAS PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL
INSTAGRAM DENGAN *BODY DISSATISFACTION* PADA REMAJA PUTRI
DIMEDIASI OLEH *SOCIAL COMPARISON*

yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : FARAH AURELLIA PUTRI
Nomor Induk Mahasiswa : 21107010056
Telah diujikan pada : Rabu, 15 Juli 2026
Nilai ujian Tugas Akhir : A-

dinyatakan telah diterima oleh Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

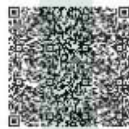
TIM UJIAN TUGAS AKHIR



Ketua Sidang

Sara Palila, S.Psi., M.A., Psi
SIGNED

Valid ID: 6a7a859460650



Penguji I

Nuristighfari Masri Khaerani, S.Psi., M.Psi
SIGNED

Valid ID: 6a79be90a4d88



Penguji II

Kryсна Yudy Nusantara, M.Psi., Psikolog
SIGNED

Valid ID: 6a7552eac990f



Yogyakarta, 15 Juli 2026

UIN Sunan Kalijaga
Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora

Prof. Dr. Erika Setyanti Kusumaputri, S.Psi., M.Si
SIGNED

Valid ID: 6a7ab22a55115

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Farah Aurellia Putri

NIM : 21107010056

Program Studi : Psikologi

Dengan ini menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi saya yang berjudul "Hubungan Antara Intensitas Penggunaan Media Sosial Instagram dengan *Body Dissatisfaction* pada Remaja Putri Dimediasi oleh *Social Comparison*" adalah benar-benar hasil karya penelitian saya sendiri, bukan merupakan plagiasi (penjiplakan), pemalsuan, atau manipulasi data dari karya orang lain, serta belum pernah diajukan untuk memperoleh gelar sarjana di perguruan tinggi mana pun. Jika terdapat bagian-bagian tertentu dalam skripsi ini yang saya ambil dari kutipan atau pemikiran penulis lain, hal tersebut telah dituliskan sumbernya secara jelas dan sesuai dengan tata cara serta etika penulisan karya ilmiah yang berlaku.

Apabila di kemudian hari terbukti ditemukan pelanggaran kode etik akademik, plagiasi, atau klaim sepihak dari karya orang lain dalam skripsi saya, maka saya bersedia menerima konsekuensi dan ditindak tegas sesuai dengan aturan serta peraturan perundang-undangan yang berlaku di Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan tanpa paksaan dari pihak manapun, agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 01 Juli 2026

Yang menyatakan;



Farah Aurellia Putri
NIM. 21107010056

NOTA DINAS PEMBIMBING SKRIPSI



Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga

FM-UINSK-BM-05-03/R0

SURAT PERSETUJUAN SKRIPSI / TUGAS AKHIR

Hal : Persetujuan Skripsi/Tugas Akhir

Lamp : -

Kepada

Yth. Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora

UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

Di Yogyakarta

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Setelah membaca, meneliti, memberikan petunjuk dan mengoreksi serta mengadakan perbaikan seperlunya, maka kami selaku pembimbing berpendapat bahwa skripsi Saudara:

Nama : Farah Aurellia Putri

NIM : 21107010056

Judul Skripsi : Hubungan Antara Intensitas Penggunaan Media Sosial Instagram dengan *Body Dissatisfaction* pada Remaja Putri Dimediasi oleh *Social Comparison*

Sudah dapat diajukan kembali kepada Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Strata Satu dalam Program Studi Psikologi.

Dengan ini kami mengharap agar skripsi / tugas akhir Saudara tersebut di atas dapat segera dimunagasyahkan. Atas perhatiannya kami ucapkan terima kasih.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

Yogyakarta, 29 Juni 2026

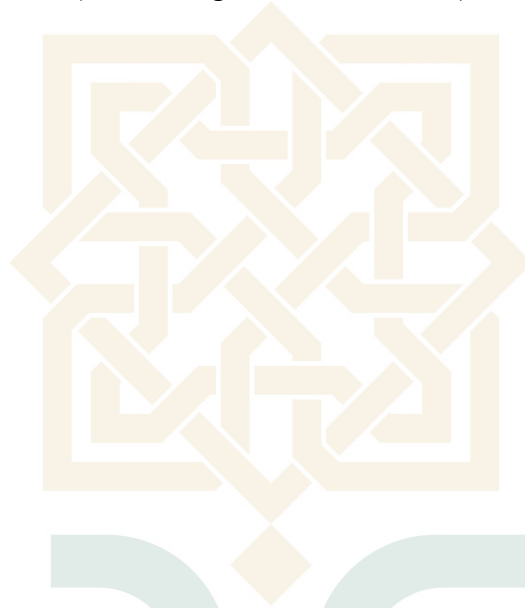
Pembimbing

Sara Palila, S.Psi., M.A., Psikolog
NIP. 19811014 200901 2 004

MOTTO

"I might not be able to decide whether the road is easy or not, but whether I walk it is entirely up to me."

(Hua Cheng, Tian Guan Ci Fu)



“(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, bahwa hanya dengan mengingat Allah hati akan selalu tenteram.”

(Q.S Ar -Ra'd ayat 28)

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

PERSEMBAHAN

Alhamdulillahirabbil'alamin, ungkapan syukur yang tak terhingga penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT. atas limpahan karunia, rahmat, serta kemudahan yang diberikan sehingga langkah penulis dalam menyusun dan menuntaskan skripsi ini dapat berjalan dengan lancar.

Penelitian ini, dengan penuh rasa hormat dan terima kasih, penulis dedikasikan kepada:

DIRI SENDIRI

Apresiasi terbesar untuk diriku sendiri. Terima kasih karena telah bertahan, tetap melangkah, dan menaruh kepercayaan penuh pada kemampuan yang dimiliki. Terima kasih atas setiap peluh, waktu istirahat yang tersita, serta seluruh energi yang telah dikorbankan demi menyelesaikan perjuangan ini.

ALMAMATER

Program Studi Psikologi, Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora

Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta

DOSEN PEMBIMBING

Ibu Sara Palila, S.Psi., M.A., Psikolog., selaku dosen pembimbing yang telah meluangkan waktu, memberikan arahan, serta ilmu yang sangat berharga selama proses penyusunan karya ini.

KELUARGA

Keluarga tercinta yang senantiasa menjadi tempat bersandar. Terima kasih atas doa yang tidak pernah putus, motivasi yang tiada henti, serta ketulusan untuk selalu mendukung tanpa pernah membebani dengan tuntutan.

TEMAN SEPERJUANGAN

Rekan-rekan mahasiswa Psikologi angkatan 2021 UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta secara keseluruhan, serta secara khusus Kelas B angkatan 2021 yang telah melewati dinamika perkuliahan bersama.

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT, karena atas limpahan rahmat, taufik, serta hidayah-Nya, skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik. Shalawat serta salam semoga senantiasa tercurah kepada uswatun hasanah kita, Nabi Agung Muhammad SAW, beserta keluarga, para sahabat, dan pengikutnya hingga akhir zaman.

Atas izin dan kemudahan dari-Nya, penulis berhasil merampungkan skripsi yang berjudul **“Hubungan Antara Intensitas Penggunaan Media Sosial Instagram dengan Body Dissatisfaction pada Remaja Putri Dimediasi oleh Social Comparison”**. Karya ilmiah ini disusun dan diajukan kepada Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora, Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta, guna memenuhi salah satu syarat akademik dalam memperoleh gelar Sarjana Psikologi (S.Psi).

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa keberhasilan dalam menyusun skripsi ini tidak lepas dari bimbingan, arahan, serta dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, dengan penuh rasa hormat dan ketulusan hati, penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Prof. Noorhaidi Hasan, S.Ag., M.A., M.Phil., Ph.D. selaku Rektor Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.
2. Ibu Dr. Erika Setyanti Kusumaputri, S.Psi M,Si. selaku Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora Universitas Islam Sunan Kalijaga Yogyakarta.
3. Ibu Denisa Apriliawati, S.Psi., M. Res. selaku Ketua Prodi Psikologi Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora.
4. Ibu Widyastuti, S.Psi., M.Psi., selaku Dosen Penasehat Akademik.
5. Ibu Sara Palila, S.Psi., M.A., Psikolog. selaku Dosen Pembimbing Skripsi yang telah membimbing penulis untuk menyelesaikan penelitian.
6. Ibu Nuristighfari Masri Khaerani, S.Psi., M.Psi. selaku Penguji I yang telah memberikan saran kepada penulis agar skripsi dapat berkembang lebih baik.
7. Ibu Krysna Yudy Nusantara, M.Psi., Psikolog. selaku Penguji II yang telah memberikan wawasan lebih luas sehingga skripsi ini dapat ditulis dengan lebih baik lagi
8. Seluruh Dosen Program Studi Psikologi yang telah memberikan ilmu pengetahuan, nasehat, dan pengalaman kepada peneliti.

9. Kepada orang tua penulis Ibu Lucia dan Bapak Effendi, terima kasih atas segala dukungan, doa, dan kepercayaan yang diberikan.
10. Kepada teman-teman “Orang Dengan Gen Jawa” yaitu Fachrina, Devi, dan Alifa yang selalu memberikan dukungan terdepan.
11. Kepada seluruh partisipan, remaja putri dari seluruh Indonesia yang sudah membantu dan berpartisipasi dalam proses penelitian ini.

Semoga segala kebaikan, bantuan, dan ketulusan yang telah diberikan oleh berbagai pihak mendapatkan balasan yang melimpah dari Allah SWT. Akhir kata, penulis berharap semoga hasil penelitian ini dapat memberikan kontribusi nyata serta manfaat yang luas, baik bagi perkembangan ilmu psikologi maupun masyarakat secara umum. Penulis menyadari bahwa karya tulis ini masih memiliki banyak kekurangan dan jauh dari kesempurnaan. Oleh karena itu, kritik yang membangun, saran, serta arahan yang konstruktif sangat penulis harapkan demi perbaikan di masa yang akan datang.



DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN.....	i
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN	ii
NOTA DINAS PEMBIMBING SKRIPSI	iii
MOTTO	iv
PERSEMBAHAN	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
ABSTRACT	x
INTISARI	xi
BAB I.....	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Tujuan Penelitian	8
C. Manfaat Penelitian.....	8
D. Keaslian Penelitian.....	10
BAB II	18
DASAR TEORI	18
A. Body Dissatisfaction.....	18
B. Social Comparison	23
C. Intensitas Penggunaan Media Sosial Instagram	28
D. Dinamika Hubungan Antara Intensitas Penggunaan Instagram, Social Comparison, dan Body Dissatisfaction	30
E. Hipotesis.....	32
BAB III.....	34
METODOLOGI PENELITIAN	34
A. Desain Penelitian	34
B. Identifikasi Variabel Penelitian	34

C. Definisi Operasional Penelitian	34
D. Populasi dan Sampel.....	36
E. Teknik Pengumpulan Data.....	36
F. Validitas Alat Ukur, Seleksi Aitem, dan Reliabilitas Alat Ukur.....	41
G. Teknik Analisis Data	42
BAB IV	45
HASIL DAN PEMBAHASAN	45
A. Orientasi Kancan	45
B. Persiapan Penelitian	45
C. Pelaksanaan Penelitian.....	50
D. Hasil Penelitian.....	51
E. Pembahasan.....	64
BAB V	71
KESIMPULAN DAN SARAN	71
A. Kesimpulan.....	71
B. Saran	71
Daftar Pustaka	75
LAMPIRAN.....	87

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

FARAH AURELLIA PUTRI

Ig: farahaurel_ | HP: 0822 – 2195 - 4803 | farahaurel16@gmail.com

Mahasiswa Psikologi dengan minat pada bidang Psikologi Industri dan Organisasi. Memiliki pengalaman sebagai fasilitator dan pembimbing di bidang akademik, serta tengah memperdalam dan mencari pengalaman di bidang Psikologi yang berkaitan dengan industri dan sosial.

PENDIDIKAN

UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta
Program Studi Psikologi 2021-Sekarang

SMA Negeri 6 Yogyakarta 2018-2021

PENGALAMAN

FESTIVAL PSIKOLOGI (Bendahara) 2024

Jobdesc:

- Mengelola pemasukan dan pengeluaran selama acara berlangsung
- Menyusun rancangan anggaran belanja
- Melakukan pencatatan detail transaksi
- Menyusun proposal dan laporan keuangan sejak event dimulai hingga selesai

ASISTEN PRAKTIKUM (Mata Kuliah DDAL-2) 2024 & 2025

Jobdesc:

- Mendampingi kegiatan perkuliahan dan praktikum mahasiswa bimbingan
- Mengatur jadwal praktikum mahasiswa bimbingan
- Memberikan koreksi, kritik, saran, dan penilaian dalam penugasan
- Membantu dosen pengampu dalam proses pembelajaran di kelas

ASISTEN PRAKTIKUM (Mata Kuliah AII) 2026

Jobdesc:

- Mendampingi kegiatan praktik lapangan
- Memberikan koreksi, kritik, saran, dan penilaian dalam penugasan
- Membantu dosen pengampu dalam proses pembelajaran di kelas

SERTIFIKASI & PELATIHAN

Pelatihan Pendidik Sebaya 2023

HR Admin Specialist (Badan Nasional Sertifikat Profesi) 2026 - 2028

KETERAMPILAN

MsOffice | Bahasa Inggris | Pengelolaan Kelompok | Fasillitator Pembicara |

DAFTAR TABEL

Tabel 1 Literature Review	10
Tabel 2 Distribusi Item Skala Body Shape Questionnaire-34 (BSQ-34).....	37
Tabel 3 Distribusi Item Skala Physical Appearance Comparison Scale-Revised (PACS-R)	38
Tabel 4 Distribusi Item Skala Intensitas Penggunaan Instagram	39
Tabel 5 Distribusi Item Skala Body Shape Questionnaire-34 (BSQ-34).....	48
Tabel 6 Distribusi Item Skala Physical Appearance Comparison Scale-Revised (PACS-R)	48
Tabel 7 Distribusi Item Skala Intensitas Penggunaan Instagram	49
Tabel 8 Kategorisasi Subjek Penelitian.....	51
Tabel 9 Deskripsi Statistik Data Penelitian	52
Tabel 10 Norma Kategorisasi Data.....	54
Tabel 11 Kategorisasi Data Body Dissatisfaction	54
Tabel 12 Kategorisasi Data Intensitas Penggunaan Instagram	54
Tabel 13 Kategorisasi Data Social Comparison	55
Tabel 14 Uji Normalitas.....	55
Tabel 15 Uji Linearitas Scatterplot	56
Tabel 16 Uji Multikolinearitas	56
Tabel 17 Uji Heterokedasitas	57
Tabel 18 Uji Autokorelasi	57
Tabel 19 Analisis Jalur Mediasi Social Comparison Terhadap Intensitas Penggunaan Instagram dan Body Dissatisfaction.....	57
Tabel 20 Model Regresi Intensitas Penggunaan Instagram dan Body Dissatisfaction....	58
Tabel 21 Model Koefisien Regresi Intensitas Penggunaan Instagram dan Body Dissatisfaction.....	59
Tabel 22 Model Regresi Intensitas Penggunaan Instagram dan Social Comparison	60
Tabel 23 Model Koefisien Regresi Intensitas Penggunaan Instagram dan Social Comparison	60
Tabel 24 Model Regresi Social Comparison dan Body Dissatisfaction.....	61
Tabel 25 Model Koefisien Regresi Social Comparison dan Body Dissatisfaction	62
Tabel 26 Analisis Mediasi Social Comparison Terhadap Intensitas Penggunaan Instagram dan Body Dissatisfaction.....	62

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Uji Coba Alat Ukur Penelitian	87
Lampiran 2 Uji Validitas	93
Lampiran 3 Uji Reliabilitas.....	95
Lampiran 4 Skala Body Shape Questionnaire-34 (BSQ-34).....	99
Lampiran 5 Skala Physical Appearance Comparison Scale-Revised (PACS-R)	100
Lampiran 6 Skala Intensitas Penggunaan Instagram	100
Lampiran 7 Tabulasi Data Penelitian	102
Lampiran 8 Uji Deskriptif.....	102
Lampiran 9 Uji Asumsi	102
Lampiran 10 Uji Regresi Linear	104
Lampiran 11 Uji Hipotesis	105
Lampiran 12 Uji Beda	105
Lampiran 13 Terjemahan Skala Social Comparison.....	112
Lampiran 14 Validasi Skala Body Dissatisfaction	114
Lampiran 15 Curriculum Vitae.....	Error! Bookmark not defined.

THE RELATIONSHIP BETWEEN THE INTENSITY OF INSTAGRAM SOCIAL MEDIA
USE AND BODY DISSATISFACTION IN ADOLESCENT GIRLS MEDIATED BY
SOCIAL COMPARISON

Farah Aurellia Putri (21107010056)

ABSTRACT

Abstract. *Body dissatisfaction is a widespread phenomenon, particularly among female adolescents. Research addressing body dissatisfaction continues to be conducted and developed. Across many aspects, the use of visual-based social media such as Instagram, reinforced by social comparison, represents some of the factors showing a major influence. The use of Instagram provides unrealistic depictions of body shape, which subsequently prompts female adolescents, as viewers, to engage in social comparison between their own bodies and the images they see on Instagram. This study was conducted to determine how social comparison mediates the relationship between the intensity of Instagram use and body dissatisfaction in female adolescents. A quantitative approach using multiple linear regression analysis was employed, with data collected online through questionnaires from female adolescent respondents across Indonesia. The instruments used were the intensity of Instagram use scale, alongside adapted versions of the body dissatisfaction scale and the social comparison scale. Data analysis was performed using multiple linear regression testing. The results of the study indicate that social comparison partially mediates the relationship between the intensity of Instagram use and body dissatisfaction.*

Keywords: *Body Dissatisfaction, Social Comparison, Intensity of Instagram Use*

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

HUBUNGAN ANTARA INTENSITAS PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL INSTAGRAM DENGAN BODY DISSATISFACTION PADA REMAJA PUTRI DIMEDIASI OLEH SOCIAL COMPARISON

Farah Aurellia Putri (21107010056)

INTISARI

Intisari. Ketidakpuasan tubuh merupakan fenomena yang banyak ditemui terutamanya di kalangan remaja perempuan. Penelitian dengan mengangkat ketidakpuasan tubuh masih terus dilakukan dan terus dikembangkan. Dalam banyak skala aspek, penggunaan media sosial berbasis visual seperti Instagram yang didukung oleh adanya perbandingan sosial merupakan beberapa aspek yang menunjukkan pengaruh besar. Penggunaan Instagram memberikan adanya gambaran tidak realistis akan bentuk tubuh yang kemudian membuat remaja perempuan sebagai penonton kemudian mulai melakukan perbandingan sosial antara bentuk tubuh yang dimiliki dengan gambaran yang mereka lihat di Instagram. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui bagaimana perbandingan sosial memberikan efek mediasi terhadap hubungan antara intensitas penggunaan Instagram dengan ketidakpuasan tubuh pada remaja putri. Metode yang digunakan adalah kuantitatif metode analisis regresi dengan data yang dikumpulkan secara online melalui kuesioner dengan responden remaja perempuan dari seluruh Indonesia. Skala yang digunakan adalah skala intensitas penggunaan Instagram serta adaptasi skala ketidakpuasan tubuh dan skala perbandingan sosial. Analisis dilakukan menggunakan uji regresi linear berganda. Hasil penelitian menunjukkan bahwa perbandingan sosial memberikan efek mediasi secara parsial terhadap hubungan antara intensitas penggunaan Instagram dan ketidakpuasan tubuh.

Kata kunci: Ketidakpuasan Tubuh, Perbandingan Sosial, Intensitas Penggunaan Instagram

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa remaja yang disebut juga sebagai masa transisi merupakan masa dimana banyak terjadi perubahan pada diri seseorang baik secara biologis, psikologis, maupun fisiologis. Adanya proses transisi dari masa kanak-kanak menuju dewasa ditandai dengan terjadinya perkembangan fungsi-fungsi tertentu untuk menuju masa dewasa (Rumini & Sundari, 2004). Terjadi perubahan secara fisik pada individu dalam bentuk maupun ukuran tubuh. Perubahan fisik yang terjadi ini kemudian membuat para remaja mulai memberikan perhatian lebih terhadap penampilan yang dimiliki dibandingkan aspek lain.

Monks (2006) menyebut bahwa salah satu tugas perkembangan yang dimiliki oleh remaja adalah berkaitan dengan penerimaan keadaan fisik yang dimiliki sehingga tidak memberi perhatian yang berlebihan pada gambaran fisik yang dimiliki dan diharapkan untuk lebih fokus pada tugas perkembangan lain yang muncul. Hurlock (1980) menyebutkan bahwa tugas perkembangan yang harus dicapai oleh remaja antara lain dapat menerima kondisi fisik dan peran gender yang dimiliki, belajar membangun hubungan baru dengan lawan maupun sesama jenis, membangun kemandirian secara emosional dan finansial, memilih dan menyiapkan pekerjaan, membangun kemampuan yang berkaitan dengan kemasyarakatan, membangun perilaku bertanggung jawab, serta mempersiapkan untuk menikah dan membangun keluarga.

Bagaimana remaja menjalankan tugas perkembangannya tidak lepas dari pengaruh perubahan yang terjadi dalam diri setiap individu seperti perubahan fisik dan psikis. Terdapat peningkatan pada hormon seksual dalam diri remaja selama proses perkembangannya dimana hormon tersebut mempengaruhi munculnya daya tarik atau desirability terhadap individu lain (Diananda, 2018). Adanya daya tarik ini memicu upaya dalam diri remaja untuk melakukan usaha guna memperbaiki penampilan agar mampu memenuhi kebutuhan untuk menarik perhatian individu yang lain, apalagi remaja yang memiliki tugas perkembangan untuk membangun relasi hingga usaha untuk mempersiapkan keluarga. Permasalahan berkaitan dengan penampilan pun senantiasa bermunculan seperti adanya keluhan akan perubahan bentuk tubuh akibat penimbunan lemak, hingga permasalahan pada kulit yang kusam dan berjerawat akibat pengaruh dari hormon. Adanya tuntutan dari lingkungan terhadap remaja untuk bisa

memiliki bentuk fisik ideal terlepas dari permasalahan fisik yang ada, mampu menimbulkan dampak negatif, salah satunya berkaitan dengan citra tubuh.

Butterfly Foundation yang berbasis di Australia merupakan organisasi amal yang bergerak untuk memberikan bantuan dan dukungan untuk mereka yang memiliki gangguan makan dan permasalahan mengenai *body image*. Data yang dikumpulkan oleh Butterfly Foundation pada bulan September hingga November 2023 menyebutkan bahwa dari 2.932 responden dengan rentang usia 12-18 tahun, terdapat 57% responden yang merasakan ketidakpuasan terhadap *body image* mereka. Perasaan ketidakpuasan ini bahkan mampu menyebabkan mereka yang mengalaminya merasa minder dan enggan datang ke sekolah (Butterfly Foundation, 2023).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan di Indonesia, banyak ditemukan kasus ketidakpuasan akan bentuk tubuh pada remaja putri. Dalam penelitian milik Abdullah et al. (2022) yang dilaksanakan di MTS DDI Lapeo, Polewali Mandar, Sulawesi Barat, dari 52 remaja putri berusia 13-17 tahun, 61,5% memiliki *body image* yang rendah. Dalam penelitian yang melibatkan empat siswi SMP Negeri 2 Sragen, diketahui bahwa tiga diantaranya merasa tidak percaya diri dan tidak puas akan bentuk tubuh yang dimilikinya (Natasya et al., 2025). Begitu pula penelitian oleh Hamidah & Budiyanto (2023) yang mendapati bahwa 55,2% dari 67 responden yang merupakan siswi kelas XII SMAN 8 Kota Serang mengalami *body dissatisfaction*.

Timbulnya ketidakpuasan dalam diri seseorang mampu mempengaruhi pola pikir, perilaku, self esteem, dan kondisi psikologis orang tersebut. Perasaan ketidakpuasan dapat mempengaruhi seseorang untuk menciptakan kebencian terhadap tubuhnya sendiri dan dapat mengarahkan orang tersebut ke dalam permasalahan mental. Ketidakpuasan terhadap diri sendiri dapat berupa perasaan tidak percaya diri atau insecure. Wanita yang merasakan ketidakpuasan terhadap penampilan tubuhnya akan terdorong untuk berusaha memperbaiki penampilannya tersebut (Melliana, 2006). Terdapat pula kecenderungan pada seseorang untuk mengubah kebiasaan dan perilaku demi mencapai bentuk fisik yang diharapkan.

Indikator perilaku tersebut seperti adanya kebiasaan melakukan diet, melakukan olahraga dan aktivitas fisik seperti pergi ke fitness centre, melakukan kegiatan bodybuilding, hingga melakukan operasi yang berkaitan dengan kecantikan (Grogan, 2020). Perilaku yang terus berkelanjutan ini memungkinkan seseorang untuk menjadi stres dan depresi ketika harapannya sulit untuk terpenuhi. Contoh lain seperti diet yang terlalu ekstrem dapat mengarah pada perilaku gangguan makan atau operasi kecantikan

yang dianggap gagal membuat seseorang semakin kesulitan dalam usaha penerimaan dirinya dalam bentuk *Body Dysmorphic Disorder* (Melliana, 2006). Selain depresi dan gangguan makan, seseorang dengan ketidakpuasan pada tubuhnya juga rentan mengalami kecemasan, rasa rendah diri, dan terjadi penurunan kualitas hidup (Cash, 2011).

Ketika seseorang kesulitan menerima citra tubuh yang dimilikinya, terdapat kecenderungan untuk seseorang tersebut mengalami gangguan berkaitan dengan kondisi mentalnya seperti kecenderungan akan gangguan makan, anoreksia, serta bulimia nervosa (Decey & Kenny dalam Irawan & Safitri, 2014). Penelitian yang dilakukan oleh Puspita et al. (2024) menyebutkan bahwa dari 111 peserta remaja putri, mayoritas dalam penelitiannya mengalami binge eating disorder (50%), bulimia (7%), dan anoreksia (22%). Adanya tekanan untuk memiliki tubuh yang kurus, mengarahkan seseorang untuk mengeluarkan usaha yang besar dalam mencapai keinginan menjadi kurus tersebut. Diet menjadi salah satu usaha yang dilakukan, akan tetapi ketika seseorang menjalani diet yang terlalu ketat, hal ini dapat mengarahkan seseorang untuk mengalami *binge eating* karena kurangnya asupan kalori atau kehilangan kendali saat melanggar pantangan diet (*cheating*). Diet yang mengharuskan individu untuk melakukan pengendalian kognitif akan sinyal rasa lapar, membuat seseorang menjadi rentan untuk makan berlebihan ketika mengalami stres secara emosional. Beberapa individu juga menggunakan perilaku memuntahkan makanan dengan sengaja (*purging*) sebagai upaya mengurangi kecemasan mengenai kemungkinan kenaikan berat badan (Stice & Shaw, 2002). Di sisi lain, terdapat individu yang membiarkan dirinya kelaparan dan membangun kecemasan terhadap makanan yang mengarahkan pada kecenderungan anoreksia (Williamson et al., 2002).

Selain gangguan makan, terdapat pula kecenderungan dalam diri remaja akhir untuk memunculkan perilaku konsumtif terhadap pembelian kosmetik sebagai usaha memperbaiki kekurangan yang dirasakan. Hal ini sebagaimana dengan penelitian yang dilaksanakan oleh Ansyah & Krismadani (2023) menyebutkan bahwa seseorang dengan citra diri yang rendah cenderung memiliki perilaku konsumtif yang lebih tinggi dalam pembelian produk kecantikan.

Striegel-Moore & Franko (2005) menyebut bahwa perempuan memiliki lebih banyak kekhawatiran mengenai gambaran bentuk tubuhnya dibandingkan laki-laki tanpa memandang usia sehingga permasalahan ini banyak dinilai sebagai "permasalahan wanita". Dalam survey yang dilaksanakan oleh Dooley et al. (2019),

ditemukan bahwa perempuan memiliki evaluasi negatif yang lebih tinggi dibandingkan dengan rekan laki-laki mereka. Hal ini sejalan dengan penelitian dari Lawler & Nixon (2011) yang menjelaskan bahwa perempuan lebih banyak berkomentar mengenai penampilan satu sama lain sehingga mempengaruhi *body dissatisfaction* satu sama lainnya pula. Akibat dari penilaian mengenai bentuk tubuh ini memungkinkan untuk terjadi kesalahpahaman seperti seseorang dengan tubuh ideal lebih mudah mendapatkan penerimaan dalam lingkungan sosial, dinilai memiliki kemudahan dalam beradaptasi, dan lebih disukai oleh orang lain (Hurlock, 1980).

Ketidakpuasan akan bentuk fisik yang dimiliki oleh remaja perempuan umumnya disebabkan karena berbagai sebab. Hall (2009) menyebutkan empat prediktor dari *body dissatisfaction*, yaitu *peer relationship* (hubungan teman sebaya), *social environment and media* (lingkungan sosial dan media), *internalization of thinness* (pemikiran untuk memiliki tubuh yang kurus), dan *social support deficits* (kekurangan dukungan sosial). Sedangkan Festinger (1954) dalam penelitiannya menyebut perbandingan sosial atau *social comparison* sebagai salah satu faktor penyebab dan peningkatan *body dissatisfaction*.

Perbandingan sosial sendiri merupakan proses subjektif dimana seseorang melakukan perbandingan antara kemampuan dan penampilan yang mereka miliki dengan orang lain di lingkungannya. Terdapat dua jenis perbandingan sosial, yaitu *upward comparison* dimana seseorang cenderung membandingkan dirinya dengan seseorang yang lebih baik dan *downward comparison* dimana seseorang membandingkan dirinya dengan orang lain yang dianggap lebih buruk. *Upward comparison* mempengaruhi adanya *body dissatisfaction* karena perbandingan ini membuat seseorang senantiasa membandingkan dirinya dengan mereka yang lebih baik dan berusaha untuk menjadi salah satunya. Perempuan akan semakin merasakan ketidakpuasan ketika mereka semakin sering membandingkan tubuhnya dengan perempuan lain (Tylka dan Sabik, 2010). Secara umum, lebih banyak kecenderungan untuk membandingkan diri dengan orang lain yang dianggap lebih baik seperti bagaimana remaja perempuan yang membandingkan dirinya dengan orang lain dengan wajah yang dianggap lebih cantik dan tubuh lebih langsing, hal ini kemudian membuat remaja tersebut berusaha untuk mencapai standar yang sama dengan seseorang tersebut.

Remaja perempuan banyak berpartisipasi dalam pembicaraan dan penerimaan kritik mengenai penampilan fisik dalam interaksi sehari-hari dibandingkan dengan remaja laki-laki (Lawler & Nixon, 2011). Ini berkaitan dengan anggapan penampilan

fisik memiliki penilaian yang tinggi dan menjadi penting dalam usaha penerimaan oleh rekan sebaya serta sosial (Harter dalam Santrock, (2006)). Adanya kritik akan penampilan fisik yang lebih banyak diterima oleh remaja perempuan kemudian sejalan dengan pendapat Cash & Smolak (2011) yang menyebut bahwa ketidakpuasan akan citra tubuh pada perempuan lebih tinggi dibandingkan dengan laki-laki dimana perempuan lebih banyak memperhatikan bagian tubuh mereka secara keseluruhan dibandingkan dengan laki-laki. Hal ini juga sejalan dengan budaya berkelanjutan yang ditampilkan dalam media berupa standarisasi akan bentuk tubuh ideal dari seorang perempuan yang dikaitkan dengan tubuh langsing berbentuk jam pasir, berdada besar, pinggang yang kecil, pinggul yang besar, memiliki *body mass index* (BMI) yang rendah, dan memiliki sedikit otot (Grogan et al., 2020; Lupton 2018; Adegoke, 2019).

Fenomena sosiokultural berkaitan dengan ketidakpuasan akan citra tubuh juga menekankan peranan media dalam proses muncul dan perkembangannya (Thompson et al., 1999). Dalam teori perbandingan sosial, keinginan untuk memahami diri melalui usaha membandingkan diri dengan orang lain bersifat universal dan bagaimana perbandingan sosial tersebut mempengaruhi dapat bersifat maladaptif dimana perbandingan sosial yang bersifat *upward* mampu menurunkan evaluasi diri dan kepercayaan diri seseorang, serta meningkatkan resiko depresi (Lian et al., 2017). Salah satu penelitian yang dilaksanakan oleh Scully, Swords, & Nixon (2020) menyebut bahwa *body dissatisfaction* secara signifikan berkaitan dengan *upward social comparisson* selama online serta rentang waktu selama proses tersebut.

Remaja perempuan yang memiliki akses terhadap media, akan dengan mudah menemukan figur yang dianggap lebih baik darinya dan tidak bisa menghindarkan diri dari kemungkinan untuk melakukan perbandingan terlebih lagi, menurut penelitian Kelly et al. (2019) remaja perempuan dinilai sebagai kelompok yang memiliki kecenderungan untuk berlebihan dalam penggunaan media sosial. Fardouly et al., (2018) menyebutkan bahwa durasi penggunaan media sosial yang sehat pada remaja berada pada rentang 1 hingga 2 jam per hari, tetapi pada penelitian yang dilaksanakan oleh DeAngelis (2024) diketahui bahwa pada saat ini, mayoritas remaja menghabiskan waktu hampir lebih dari 5 jam dalam sehari. Jiotsa et al. (2021) menyebutkan bahwa terdapat kaitan antara penggunaan media sosial dengan konsekuensi yang merugikan bagi anak muda seperti 1.331 subjek dengan rata-rata usia 24 tahun yang cenderung menunjukkan adanya perasaan tidak puas terhadap proporsi tubuh yang dimilikinya karena adanya perbedaan gambaran mengenai tubuh ideal yang ditemukan dalam

konten media yang membuat para subjek berusaha mencapai tubuh kurus yang proporsional di mata mereka sampai menyebabkan adanya gangguan makan. Penelitian yang dilakukan oleh Pratiwi & Rini (2020) di Jakarta menunjukkan hasil bahwa remaja yang sering menggunakan media sosial mengalami peningkatan terhadap ketidakpuasan terhadap tubuh yang mereka miliki.

Dalam sebuah penelitian eksperimen yang dilaksanakan oleh Silva & Steins (2023), 226 partisipan yang terdiri atas perempuan dan laki-laki dibagi menjadi kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Kelompok eksperimen diberi paparan konten Instagram yang menunjukkan standar kecantikan ideal selama 3 menit dan kelompok kontrol diberi paparan konten mengenai keberagaman bentuk tubuh. Dari perlakuan ini, tanpa mempertimbangkan mediator, didapatkan bahwa paparan konten Instagram tersebut secara signifikan meningkatkan ketidakpuasan tubuh pada partisipan yang berada dalam kelompok eksperimen. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Aufi & Subroto (2023), didapati bahwa pada wanita dewasa awal, semakin tinggi intensitas penggunaan Instagram maka akan semakin menimbulkan *body dissatisfaction*.

Menurut Grabe et al. (2008), media yang berperan akan adanya fenomena *body dissatisfaction* berupa majalah dan televisi, sedangkan Holland dan Tiggemann (2016) menandai situs jejaring sosial berbasis internet (SNS) atau media sosial sebagai bentuk media baru yang berperan akan fenomena *body dissatisfaction*. Media sosial dengan intensitas persebaran gambar atau foto yang besar salah satunya adalah Instagram.

Instagram menempati posisi yang paling strategis dan diminati oleh kelompok usia muda, berbeda dengan platform lain yang berbasis teks atau audio, Instagram dirancang secara fundamental sebagai ruang virtual yang sangat berorientasi pada visual (*image-centric*) melalui fitur berbagi foto, video pendek, dan Reels (Perloff, 2014). Paparan terhadap foto statis yang telah mengalami proses penyuntingan memberi kesempatan kognitif yang lebih tinggi dan mendalam untuk melakukan perbandingan penampilan dibandingkan konten yang lebih dinamis, hal ini juga dikarenakan foto yang ditampilkan pada feed, umumnya menampilkan estetika paling sempurna dibandingkan video yang lebih banyak menunjukkan ekspresi natural. (Brown & Tiggemann, 2016; Fardouly et al., 2017). Karakteristik ini menjadikan Instagram bukan sekadar sarana komunikasi, tetapi juga medium utama di mana standar estetika dan penampilan fisik dipamerkan secara masif setiap harinya.

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Garcia & Winduwati (2023), perempuan Indonesia yang dianggap cantik didasari oleh penampilan mereka yang menunjukkan bentuk tubuh langsing seperti jam pasir, wajah yang ramping, kulit yang putih, hingga pola makan yang sehat. Dalam penelitian lain yang dilakukan oleh Bangun & Rahmawati (2024), didapatkan gambaran tubuh ideal pada remaja yang divisualisasikan pada sebuah iklan, yaitu proporsi tubuh proporsional, postur yang tegak, kulit yang bersih, dan memiliki energi yang tinggi. Teknologi yang semakin berkembang ikut berperan untuk menyebarkan standarisasi tersebut dan membuat idealisme yang ada semakin mudah ditanamkan pada rentang masyarakat yang lebih luas (Melliana, 2006).

Keterlibatan remaja perempuan terhadap konten yang berfokus pada penampilan, dikaitkan dengan proses yang memediasi bagaimana sosial media mampu mempengaruhi kecenderungan akan ketidakpuasan terhadap citra tubuh, seperti pemikiran untuk memiliki tubuh yang kurus dan perbandingan sosial (Tiggemann & Miller, 2010). Oleh karena itu, media sosial menjadi salah satu platform yang mampu mempengaruhi kondisi ketidakpuasan akan bentuk tubuh yang dimiliki akibat adanya teman sebaya dan arus informasi sosial berupa gambar secara terus-menerus (Perloff, 2014). Bagi remaja putri, yang berada pada fase krusial pencarian identitas diri dan rentan terhadap penilaian sosial, paparan visual di Instagram memegang pengaruh psikologis yang sangat kuat. Fitur-fitur kurasi seperti filter kecantikan, penyuntingan foto, serta eksposur terhadap figur publik dan *influencer* secara terus-menerus menyajikan standar kecantikan yang tidak realistis (*thin-ideal*) (Tiggemann & Slater, 2013). Hal ini menjadikan Instagram sebagai pemicu utama terjadinya perilaku perbandingan sosial (*social comparison*), di mana remaja perempuan secara konstan mengevaluasi bentuk dan ukuran tubuh mereka dengan apa yang mereka saksikan di layar gawai (Fardouly et al., 2015).

Penggunaan media sosial Instagram dan adanya perbandingan secara sosial yang dialami remaja putri memiliki kemungkinan untuk membuat mereka mengalami ketidakpuasan akan citra tubuh yang dimiliki. Akan tetapi, apakah perbandingan sosial ini kemudian memberikan pengaruh antara intensitas penggunaan Instagram itu sendiri dengan kecenderungan akan *body dissatisfaction* pada remaja putri?

B. Tujuan Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan dengan tujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan dari intensitas penggunaan Instagram dengan ketidakpuasan akan citra tubuh yang dipengaruhi oleh adanya perbandingan sosial.

C. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis, hasil penelitian tentang hubungan antara penggunaan media sosial Instagram dengan fenomena *body dissatisfaction* yang dimediasi oleh *social comparison* diharapkan mampu memberikan tambahan hasil penelitian berkaitan dengan *body dissatisfaction* sehingga dapat bermanfaat untuk perkembangan penelitian yang akan datang. Penelitian ini juga diharapkan mampu memberi sumbangsih untuk keilmuan psikologi di bidang Psikologi Klinis dan Psikologi Sosial.

2. Manfaat Praktis

1. Kepada Remaja

Remaja diharapkan menjadi lebih menyadari akan adanya fenomena *body dissatisfaction*, lebih menyadari akan pentingnya penerimaan diri dan kebutuhan untuk mencintai diri sendiri, serta mampu menyaring informasi yang dilihat maupun didengar dari sekitar sebagai usaha menjaga diri dari pengaruh negatif.

2. Kepada Influencer Media Sosial

Influencer beserta para pengguna media sosial aktif diharapkan menjadi lebih menyadari daya pengaruh yang dimiliki untuk senantiasa menghadirkan konten yang lebih positif, lebih mengenal penikmat konten yang dibuat dan menyesuaikan dengan audiens terkait, serta bisa menunjukkan dirinya yang apa adanya sebagai bentuk pembelajaran yang positif.

3. Kepada Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan untuk mampu mengembangkan penelitian yang sudah ada dengan melakukan cakupan penelitian yang lebih luas seperti penggunaan variabel berbeda atau pengambilan data dari sampel yang berbeda



D. Keaslian Penelitian

Tabel 1 Literature Review

Nama Peneliti (Tahun)	Judul Penelitian	Metode dan Alat Ukur	Subjek dan Lokasi Penelitian	Hasil Penelitian
Scully M, Swords L, Nixon E. (2023)	<i>Social comparisons on social media: online appearance-related activity and body dissatisfaction in adolescent girls</i>	Studi kuantitatif dengan pengisian kuesioner <i>appearance exposure scale</i> , <i>comparison to specific target groups scale</i> , <i>internalization of the thin ideal scale</i> , <i>body dissatisfaction scale</i> , dan <i>self-esteem scale</i> .	210 siswa perempuan dengan rentang usia 12-17 tahun di Irlandia.	<i>Body dissatisfaction</i> memiliki hubungan yang signifikan dengan waktu yang dihabiskan untuk melakukan perbandingan sosial.
McComb, S. E., & Mills, J. S. (2021).	<i>Young women's body image following upwards comparison to Ins tagram models: The role of physical appearance perfectionism and cognitive emotion regulation.</i>	Studi kuantitatif dengan pengisian kuesioner <i>The Physical Appearance Perfectionism Scale</i> , <i>visual analogue scales</i> , dan <i>The Cognitive Emotion Regulation Questionnaire</i>	142 perempuan sarjana psikologi dengan usia 18-25 tahun dari York University di Toronto, Canada.	Perempuan yang membandingkan penampilannya dengan model, mengalami penurunan kepercayaan diri serta meningkatkan ketidakpuasan terhadap penampilan dan berat badan. Sifat perfeksionisme dalam penampilan fisik yang tinggi

				memprediksi rendahnya kepercayaan diri serta meningkatnya ketidakpuasan terhadap berat badan dan penampilan. Hubungan ini dimediasi oleh kecenderungan untuk merenung secara berlebihan.
Ni Made Rutina Rizki Apriliani, Christiana Hari Soetjningsih (2023)	<i>Physical appearance comparison and body dissatisfaction in women users of Tiktok and Instagram.</i>	Studi kuantitatif dengan alat ukur berupa <i>Body Shape Questionnaire</i> dan <i>Physical Appearance Comparison Scale – Revised</i> , dianalisis menggunakan teknik <i>Spearman's rank correlation coefficient</i> .	330 perempuan dewasa awal pengguna instagram dan tiktok.	Terdapat hubungan signifikan antara <i>social comparison</i> dengan <i>body dissatisfaction</i> pada perempuan dewasa awal yang menggunakan instagram dan tiktok. Semakin tinggi <i>social comparison</i> menyebabkan tingkat <i>body dissatisfaction</i> juga semakin tinggi begitu pula sebaliknya.
Aufi Azzahra Putri, Untung Subroto (2023)	Pengaruh Intensitas Penggunaan Instagram Terhadap Body Dissatisfaction Pada Wanita Dewasa Awal	Studi kuantitatif dengan alat ukur Body Shape Questionnaire-34 (BSQ-34)	307 wanita dewasa awal yang memiliki profil Instagram, berusia 18-25 tahun	Intensitas penggunaan Instagram memberikan pengaruh terhadap body dissatisfaction pada wanita dewasa awal dan semakin tinggi

				intensitas maka semakin tinggi pula body dissatisfaction.
Diah Utari, Ni Made Ariwilani (2025)	Pengaruh Intensitas Penggunaan Instagram Dan Perbandingan Penampilan Fisik Terhadap Ketidakpuasan Tubuh Pada Remaja	Studi kuantitatif dengan alat ukur skala intensitas durasi akses Instagram, skala ketidakpuasan tubuh, dan <i>Physical Appearance Comparison Scale</i> yang dianalisis menggunakan teknik two stage cluster.	111 remaja dengan rentang usia 15-18 tahun di Denpasar	Intensitas penggunaan Instagram dan perbandingan penampilan fisik secara bersama-sama memberikan pengaruh terhadap ketidakpuasan tubuh.
Dewi Yulianti, Anandha Putri Rahimsyah, Gian Sugiana Sugara (2026)	The Effect of Social Media Use on Body Dissatisfaction in Adolescents	Studi kuantitatif dengan analisis linear regresi sederhana. Alat ukur yang digunakan adalah <i>Social Media Use Scale</i> dan <i>the Body Dissatisfaction Scale</i> .	Remaja SMA di Kabupaten Pangandaran	Terdapat korelasi positif yang signifikan antara penggunaan media sosial dan <i>body dissatisfaction</i> dengan sumbangan varian sebesar 4,5%, menunjukkan bahwa peningkatan interaksi media sosial memperbesar risiko ketidakpuasan fisik remaja.

Muhamad Ali Wahyu Dwi Laksono (2026)	<i>Korelasi Intensitas Penggunaan Media Sosial dengan Ketidakpuasan Tubuh dan Depresi: Tinjauan Psikologi Sosial</i>	Studi literatur (<i>literature review</i>) yang mengkaji berbagai riset nasional dan internasional terkait penggunaan media sosial, <i>body image</i> , dan kesehatan mental.	Remaja dan dewasa muda secara global dan nasional	Intensitas penggunaan media sosial yang tinggi secara signifikan berkaitan dengan peningkatan <i>body dissatisfaction</i> melalui mekanisme psikologis berupa <i>social comparison</i> , internalisasi standar tubuh ideal, dan <i>self-objectification</i> .
Gebrina Raihan, Zahrani, Wenny, Aidina, Dahlia (2026)	Hubungan Social Comparison dengan Body Dissatisfaction pada Mahasiswa Pengguna Media Sosial Instagram	Studi kuantitatif korelasional dengan alat ukur menggunakan kuesioner <i>Body Shape Questionnaire-34</i> (BSQ-34) dan <i>Iowa-Netherlands Comparison Orientation Measure</i> (INCOM).	410 mahasiswa aktif S1 Universitas Syiah Kuala	Terdapat hubungan positif yang signifikan antara <i>social comparison</i> dan <i>body dissatisfaction</i> . Semakin tinggi kecenderungan mahasiswa dalam membandingkan diri secara sosial di Instagram, semakin tinggi pula tingkat <i>body dissatisfaction</i> mereka.
Raquel Castellanos	<i>Social media and body dissatisfaction in young adults: An experimental</i>	Penelitian eksperimental dengan desain <i>Mixed ANOVA</i> menggunakan	226 dewasa muda ((82,3% perempuan, 17,7% laki-laki) secara daring	Paparan gambar standar kecantikan di Instagram secara signifikan meningkatkan <i>body</i>

Silva, Gisela Steins (2023)	<i>investigation of the effects of different image content and influencing constructs</i>	paparan konten gambar Instagram (standar kecantikan hegemonik vs. keberagaman tubuh) serta pengukuran <i>upward social comparison</i> dan internalisasi standar kecantikan.		<i>dissatisfaction</i> pada kelompok eksperimen. Kecenderungan melakukan <i>upward social comparison</i> dan internalisasi standar kecantikan bertindak sebagai moderator yang memperkuat hubungan tersebut.
Noraini Hashim, Nur'Ain Nabila Hadi Munir, Nur Afiqah Ahmad Tarmizi, Nur Farah Izwani Ahmad (2022)	<i>Dissatisfaction about Body Image During Social Networking among University Students</i>	Studi kuantitatif dengan pendekatan <i>cross-sectional</i> . Skala yang digunakan adalah Social Networking Time use Scale (SONTUS) dan Body Shape Questionnaire (BSQ)	311 mahasiswa Fakultas Kesehatan Universiti Teknologi MARA (UiTM), Puncak Alam Campus.	Didapati bahwa durasi penggunaan SNS mempengaruhi adanya <i>body dissatisfaction</i> pada individu. Seseorang dengan durasi penggunaan SNS yang lebih singkat mengalami ketidakpuasan tubuh yang lebih rendah dibandingkan pengguna SNS dengan durasi yang lebih panjang.

Berdasarkan analisis terhadap penelitian terdahulu berkaitan dengan *body dissatisfaction*, intensitas penggunaan media sosial Instagram, dan *social comparison*, terdapat beberapa gap dalam penelitian yang sudah ada tersebut. Dalam penelitian ini, gap yang ada akan diisi dengan perbaruan terhadap topik, penggunaan teori, alat ukur, serta karakteristik sampel penelitian

1. Keaslian Topik

Penelitian terdahulu berkaitan dengan *body dissatisfaction* dan penggunaan media sosial cukup banyak dilakukan, baik dengan menggabungkan kedua variabel, masing-masing, hingga menggabungkan dengan variabel lainnya. Salah satu penelitian terkait adalah penelitian yang dilakukan oleh Diah & Ariwilani (2025). Penelitian ini merupakan penelitian yang dikembangkan dari penelitian lain yang sejenis dengan penambahan variabel, perbedaan sampel penelitian, perbedaan uji analisis yang dilakukan. Hal ini juga karena topik berkaitan dengan *body dissatisfaction* merupakan topik yang relevan dengan kondisi saat ini.

2. Keaslian Teori

Variabel *body dissatisfaction* yang digunakan dalam penelitian merujuk pada dasar teori yang dipaparkan oleh Cooper et al., (1987). Dalam teori tersebut, *body dissatisfaction* dijelaskan sebagai sebuah kondisi dimana individu mengalami pengalaman ketidakpuasan terhadap citra tubuh yang dimilikinya akibat adanya kesenjangan antara tubuh saat ini dengan gambaran tubuh ideal yang dimiliki. Peneliti menggunakan teori tersebut karena teori diuraikan dengan jelas dan mampu memberikan gambaran mengenai *body dissatisfaction* itu sendiri dengan lengkap, selain itu, teori tersebut masih banyak diangkat hingga saat ini terutama untuk studi pengembangan alat ukur berkaitan dengan *body dissatisfaction* seperti BSQ-34 dan berbagai modifikasinya.

Aspek *body dissatisfaction* yang digunakan didasari oleh pendapat Cooper et al.(1988) yang membagi aspeknya menjadi empat, yaitu *self perception of body shape*, *comparative perception of body image*, *attitude concerning body image alteration*, dan *severe alteration in body perception*. Aspek tersebut dinilai sesuai dan berkaitan dengan fenomena *body dissatisfaction* yang diangkat.

Kemudian, variabel *social comparison* dalam penelitian dengan didasari oleh teori milik Schaefer & Thompson (2014) dimana *social comparison* dijelaskan sebagai kecenderungan individu untuk melakukan evaluasi secara khusus mengenai penampilan fisiknya dengan membandingkannya terhadap orang lain. Schaefer & Thompson (2014) sendiri menyebutkan lima aspek berkaitan dengan *social comparison*, yaitu penampilan fisik, berat tubuh, ukuran tubuh, bentuk tubuh, dan lemak tubuh.

Digunakannya teori ini dalam penelitian karena teori *social comparison* yang dikembangkan oleh Schaefer & Thompson (2014) merupakan salah satu teori yang banyak digunakan dan diadopsi secara luas dalam riset terutama psikologi berkaitan dengan penelitian mengenai *social comparison* dan merupakan salah satu teori yang telah mengalami pembaruan dan perluasan pada aspek yang dipaparkan.

Peneliti juga menggunakan variabel intensitas penggunaan media sosial didasari oleh teori milik Orosz et al., (2016) yang menjelaskan Intensitas penggunaan media sosial merupakan tingkat keterlibatan individu dalam penggunaan media sosial yang ditunjukkan melalui aspek perilaku maupun psikologis. Peneliti mengambil teori tersebut karena teori tersebut cukup fleksibel untuk diadaptasi pada penelitian sejenis, serta menunjukkan paparan yang lebih kompleks, tidak hanya berkaitan dengan durasi tetapi juga proses kognitif dari intensitas penggunaan media sosial itu sendiri. Selanjutnya, peneliti mengambil aspek intensitas tersebut dari paparan milik Orosz (2016), yaitu *persistence*, *boredom*, *overuse*, dan *self-expression*.

3. Keaslian Alat Ukur

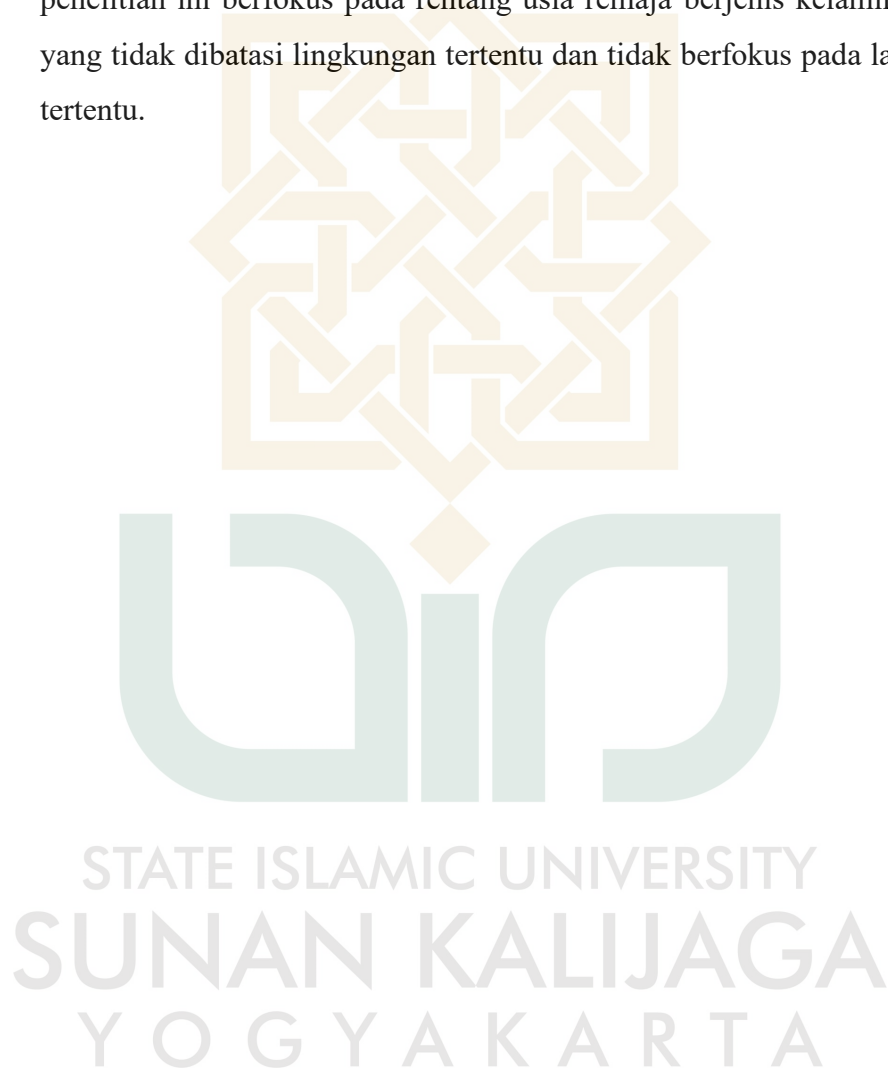
Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Body Shape Questionnaire-34* (BSQ-34) yang dikembangkan oleh Cooper et al.(1987). Skala ini dikembangkan secara khusus untuk mengukur tingkat *body dissatisfaction* yang kemudian diadopsi oleh peneliti dan diadaptasi ke dalam Bahasa Indonesia.

Untuk *social comparison*, peneliti mengambil *Physical Appearance Comparison Scale-Revised* (PACS-R) yang dikembangkan oleh Schaefer (2014). Alat ukur ini merupakan hasil revisi terbaru dari alat ukur yang sebelumnya telah dikembangkan yang kemudian instrumen ini mendapatkan adopsi dan adaptasi ke dalam bahasa Indonesia oleh peneliti.

Intensitas penggunaan media sosial sendiri diukur menggunakan instrumen Intensitas Penggunaan Instagram yang berfokus untuk mengukur intensitas penggunaan media sosial khusus untuk pengguna Instagram.

4. Keaslian Subjek Penelitian

Penelitian terdahulu banyak mengambil populasi perempuan dalam rentang usia dewasa awal hingga akhir atau usia remaja dengan fokus satu lingkungan tertentu tanpa adanya pemisahan jenis kelamin. Akan tetapi, penelitian ini berfokus pada rentang usia remaja berjenis kelamin perempuan yang tidak dibatasi lingkungan tertentu dan tidak berfokus pada latar belakang tertentu.



BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Dari hasil penelitian yang sudah dilaksanakan, dapat diambil kesimpulan bahwa terdapat efek mediasi secara parsial *social comparison* pada hubungan antara intensitas penggunaan Instagram terhadap *body dissatisfaction* pada remaja putri. Lebih jauh, diketahui bahwa terdapat pengaruh positif yang signifikan dan simultan antara intensitas penggunaan Instagram terhadap *body dissatisfaction*, intensitas penggunaan Instagram terhadap *social comparison*, dan *social comparison* terhadap *body dissatisfaction*. Karena hal tersebut, dapat dikatakan bahwa intensitas penggunaan Instagram dan *social comparison* menjadi faktor yang bisa menjelaskan adanya fenomena *body dissatisfaction* yang dialami oleh remaja putri.

B. Saran

Saran yang dapat diberikan untuk pihak-pihak terkait dengan hasil penelitian, yaitu:

1. Partisipan Penelitian

Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa remaja putri memerlukan pemahaman yang lebih baik mengenai dampak penggunaan Instagram terhadap cara mereka menilai diri sendiri dan penampilannya. Aktivitas menggunakan Instagram dengan frekuensi yang tinggi dapat meningkatkan kecenderungan untuk membandingkan diri dengan orang lain, terutama terkait penampilan fisik yang berpotensi memunculkan perasaan tidak puas terhadap tubuh yang dimiliki apabila tidak disertai dengan kemampuan untuk mengontrol konsep diri masing-masing..

Remaja putri dihadapkan pada berbagai konten yang menampilkan standar kecantikan tertentu yang telah melalui proses penyuntingan, penggunaan filter, maupun pemilihan momen terbaik sehingga tidak sepenuhnya menggambarkan kondisi sebenarnya. Oleh karena itu, para remaja tersebut diharapkan mampu menyadari bahwa apa yang ditampilkan di Instagram bukanlah representasi utuh dari kehidupan seseorang. Kesadaran tersebut dapat membantu mengurangi

kecenderungan melakukan perbandingan sosial yang berlebihan dan mencegah munculnya penilaian negatif terhadap diri sendiri.

Bagi partisipan yang menunjukkan tingkat *social comparison* dan *body dissatisfaction* yang tinggi, diperlukan upaya untuk membangun penerimaan diri yang lebih positif. Hal ini dapat dilakukan dengan mengurangi fokus pada kekurangan fisik, menghargai keunikan diri, serta memandang tubuh berdasarkan fungsi dan kesehatannya, bukan hanya dari aspek penampilan. Selain itu, partisipan juga dapat melakukan usaha pembatasan waktu penggunaan Instagram, lebih selektif dalam memilih konten yang ditonton, dan memperbanyak aktivitas yang dapat meningkatkan rasa percaya diri. Bagi partisipan dengan tingkat penggunaan Instagram, *social comparison*, dan *body dissatisfaction* yang relatif rendah diharapkan dapat mempertahankan kebiasaan penggunaan media sosial yang sehat, mengembangkan citra tubuh yang positif serta menjadi contoh bagi lingkungan sekitarnya dalam menggunakan media sosial dengan lebih bijak.

2. Bagi Orang Tua

Berdasarkan temuan penelitian yang menunjukkan bahwa penggunaan Instagram berkaitan erat dengan kecenderungan *social comparison* dan *body dissatisfaction* pada remaja putri, orang tua diharapkan dapat memberikan pemahaman dan pendampingan yang lebih baik terkait penggunaan media sosial di rumah. Orang tua perlu mendampingi anak untuk menyadari bahwa konten kecantikan di Instagram sering kali telah melalui proses penyuntingan atau penggunaan filter sehingga tidak sepenuhnya mencerminkan realitas yang sesungguhnya.

Selain itu, orang tua disarankan untuk membantu remaja membangun penerimaan diri yang lebih positif dengan cara mengalihkan fokus dari penampilan fisik semata menuju apresiasi terhadap fungsi, kesehatan, serta keunikan diri anak. Orang tua juga dapat memfasilitasi remaja dalam melakukan pembatasan waktu penggunaan Instagram, lebih selektif dalam memilih akun atau konten yang dikonsumsi, serta mendorong keterlibatan dalam aktivitas nyata di luar dunia maya yang dapat meningkatkan rasa percaya diri mereka. Bagi orang tua yang

memiliki anak remaja dengan tingkat penggunaan media sosial dan kepuasan tubuh yang masih terjaga, diharapkan dapat terus mempertahankan pola komunikasi yang sehat serta mendampingi anak agar tetap menjadi contoh dalam menggunakan media sosial secara bijak di lingkungan sekitarnya.

3. Bagi Tenaga Pendidik

Bagi pihak sekolah dan tenaga pendidik, hasil penelitian ini dapat dijadikan landasan untuk memberikan edukasi dan pemahaman yang lebih mendalam mengenai literasi digital kepada para siswi. Tenaga pendidik diharapkan mampu mengenali dan memberikan bimbingan kepada siswi yang menunjukkan kecenderungan *social comparison* dan *body dissatisfaction* yang tinggi akibat paparan standar penampilan di Instagram.

Sekolah diharapkan untuk bisa menciptakan lingkungan yang mendukung pembentukan konsep diri yang positif, di antaranya melalui kegiatan yang mengarahkan siswa untuk lebih menghargai potensi diri, prestasi, dan aspek non-fisik lainnya. Tenaga pendidik juga dapat mengintegrasikan edukasi mengenai etika bermedia sosial dan pentingnya memilah konten yang sehat ke dalam kegiatan sekolah. Bagi siswa yang belum menunjukkan masalah terkait *body dissatisfaction*, pihak sekolah dapat terus mendorong mereka untuk mempertahankan kebiasaan bermedia sosial yang sehat serta berperan aktif dalam menciptakan lingkungan pertemanan yang saling mendukung dan bebas dari perundungan berbasis penampilan.

4. Bagi peneliti selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi salah satu referensi bagi peneliti yang tertarik mengkaji isu penggunaan media sosial terutama berkaitan dengan intensitas penggunaan Instagram, *social comparison*, dan *body dissatisfaction* pada remaja perempuan. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya diharapkan dapat mengeksplorasi fenomena ini secara lebih mendalam dengan mempertimbangkan berbagai variabel lain yang memiliki potensi untuk berkontribusi terhadap hubungan antarvariabel yang diteliti.

Peneliti berikutnya dapat mengembangkan model penelitian dengan menambahkan variabel-variabel lain yang relevan, seperti *self-esteem*, *body appreciation*, *self-compassion*, literasi media digital, dukungan sosial, maupun kesehatan mental. Selain itu, peneliti juga dapat menguji peran variabel moderator atau mediator lainnya untuk memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai mekanisme yang mendasari munculnya *body dissatisfaction* pada remaja putri pengguna Instagram. Penggunaan kelompok subjek yang lebih spesifik, misalnya berdasarkan rentang usia tertentu, tingkat pendidikan, atau karakteristik sosial tertentu, juga dapat menjadi alternatif untuk memperoleh gambaran yang lebih mendalam mengenai fenomena yang diteliti. Lebih lanjut, penelitian selanjutnya dapat memanfaatkan pendekatan metodologis yang berbeda, seperti metode kualitatif atau *mixed methods*, sehingga diperoleh informasi yang lebih dalam mengenai pengalaman individu dalam menggunakan Instagram dan mengalami ketidakpuasan tubuh.



Daftar Pustaka

- Abdullah, A. D., Sari, D., & Hosni Mubarak, M. (2022). Gambaran Body Image Remaja Putri pada Usia 13-17 Tahun: Body Image Description in 13- 17 years old Female Adolescence. *Svasta Harena: Jurnal Ilmiah Gizi*, 3(1), 14–18.
- Adegoke, Y. (2019) Kim Kardashian has changed the face of beauty - and that's not a good thing, available online at <https://medium.com/@yomiadegoke/kim-kardashian-has-changed-the-face-of-beauty-and-thats-not-a-good-thing-9e8926fe11f7> [accessed 20 January 2021].
- Ahern, A.L. and Hetherington, M.M. (2006) 'The thin ideal and body image: An experimental study of implicit attitudes', *Psychology of Addictive Behaviours*, 20 (3), 338–342.
- Ahmed, V., Opoku, A., Olanipekun, A., & Sutrisna, M. (Eds.). (2022). *Validity and reliability in built environment research: A selection of case studies*. Routledge. <https://doi.org/10.1201/9780429243226>
- Andrew, R., Tiggemann, M. and Clark, L. (2015) 'Predictors of intuitive eating in adolescent girls', *Journal of Adolescent Health*, 56 (2), 209–214.
- Anggrainy, N. E. (2022). Body Dissatisfaction pada Wanita Pengguna Media Sosial. *SPECTRUM: Journal of Gender and Children Studies*.
- Apriliani, N. M. R. R., & Soetjiningsih, C. H. (2023). Physical appearance comparison and body dissatisfaction in women users of Tiktok and Instagram. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 11(4), 629-637.
- Arshuha, F. (2019). Pengaruh Perbandingan Sosial dan Perfeksionisme Terhadap Body Dissatisfaction pada Mahasiswi Pengguna Instagram. Skripsi. Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta.
- Atmoko, Bambang Dwi. (2012). *Instagram Handbook Tips Fotografi Ponsel*. Jakarta: Media Kita
- Badan Pusat Statistik Indonesia. (9 Mei 2025). *Jumlah Penduduk Menurut Kelompok Umur dan Jenis Kelamin, 2025*. Diakses pada 3 Juli 2025, dari <https://www.bps.go.id/id/statistics-table/3/WVc0MGEyMXBkVFUxY25KeE9HdDZkbTQzWkVkb1p6MDkjMyMwMD>

Aw/jumlah-penduduk-menurut-kelompok-umur-dan-jenis-kelamin--ribu-jiwa-.html?year=2025

- Bandura, A. (1986) *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory*, New Jersey: Prentice-Hall.
- Bangun, W. T., & Rahmawati, D. (2024). Representasi Tubuh Remaja Ideal dalam Iklan Pocari Sweat “Kembali Aktif, GO!”. *Jurnal Audiens*, 5(1), 11-20.
- Baron, R. M., & Kenny, D. A. (1986). The moderator–mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual, strategic, and statistical considerations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51(6), 1173–1182.
- Butterfly Foundation (2023). Body Kind Youth Survey: Your body image, Your voice 2023 report. Retrieved from <http://www.butterfly.org.au/youthsurveyfindings>
- Bolton, R. N., Parasuraman, A., Hoefnagels, A., Migchels, N., Kabadayi, S., & Gruber, T. (2013). Understanding Generation Y and their use of social media: A review and research agenda. *Journal of Service Management*, 24(3), 245–267.
- Casdari (2006). Peningkatan minat belajar anak. Malang. Bayumedia.
- Cash T. F. The psychology of physical appearance: Aesthetics, attributes, and images. In: Cash T. F., Szymanski M. L., editors. *Body images: Development*. New York: Guilford Press; 1990. pp. 51–79.
- Cash, T. F., & Henry, P. E. (1995). Women's body images: The results of a national survey in the U.S.A. *Sex Roles: A Journal of Research*, 33(1-2), 19–28.
- Cash, T.F. & Pruzinsky, T. (2002). *Body Image: A Handbook of Theory, Research, and Clinical Practice*. New York: Guilford Press. 353-355.
- Cash, T. F. and Smolak, L. (2011) ‘Body image: A handbook of science, practice, and prevention’, Guilford Press.
- Castellanos Silva R and Steins G (2023) Social media and body dissatisfaction in young adults: An experimental investigation of the effects of different image content and influencing constructs. *Front. Psychol.* 14:1037932.
- Chase, M.E. (2001). *Identity Development and Body Dissatisfaction in College Females*. A Research Paper. Madison: University of Wisconsin.

- Cohen, R., Newton-John, T., & Slater, A. (2017). The relationship between Facebook and Instagram appearance-focused activities and body image concerns in young women. *Body Image*, 23, 183-187.
- DeAngelis, T. (2024). *By the Numbers: Teens are spending nearly 5 hours daily on social media. Here are the mental health outcomes.* Monitor on Psychology, 55(3), 80.
- Del Barrio, V. (2004). Relationship between empathy and the big five personality traits in a sample of Spanish adolescents, social behavior and personality, vol. 32(7); 677-682
- Diananda, A. (2018). Psikologi remaja dan permasalahannya. Istighna: Jurnal Pendidikan Islam, 1(1), 116-133.
- Dooley B, O'Connor C, Fitzgerald A and O'Reilly A (2019) My World Survey 2. Ireland: The National Study of Youth Mental Health in Ireland.
- Fardouly, J., Diedrichs, P. C., Vartanian, L. R., & Halliwell, E. (2015). *Social comparisons on social media: The impact of Facebook on young women's body image concerns and mood.* *Body Image*, 13, 38-45.
- Fardouly, J., Pinkus, R. T., & Vartanian, L. R. (2017). The impact of appearance comparisons made through social media, traditional media, and in person in women's everyday lives. *Body Image*, 20, 31-39.
- Fardouly, J., Willburger, B. L., & Vartanian, L. R. (2018). Instagram use and young women's body image concerns and positive media effects: The role of social comparison. *New Media & Society*, 20(6), 2154-2173.
- Festinger, L. (1954) 'A theory of social comparison processes', *Human Relations*, 7 (2), 117-140
- Flegal, K.M., Graubard, B.I., Williamson, D.F. and Gail, M.H. (2005) 'Excess deaths associated with underweight, overweight, and obesity', *Journal of the American Medical Association*, 293 (15), 1861-1867.
- Flew, T. (2002). *New media: An introduction.* Oxford University Press.
- Francisco. (2013). Parental influences on elite aesthetic athletes' body image dissatisfaction and disordered eating. *Journal Children and Family Studies* 22:1082-1091.
- Franko, D. L., Striegel-Moore, R. H., Bean, J., Tamer, R., Kraemer, H. C., Dohm, F.-A., Crawford, P. B., Schreiber, G., & Daniels, S. R. (2005). Psychosocial and health

- consequences of adolescent depression in Black and White young adult women. *Health Psychology*, 24(6), 586–593.
- Frederickson, B.L. and Roberts, T. (1997) ‘Objectification theory: Towards understanding women’s lived experience and mental health risks’, *Psychology of Women Quarterly*, 21 (2), 173–206.
- Garcia, S. M., Tor, A., & Schiff, T. M. (2013). The Psychology of Competition : A Social Comparison Perspective. *Journal Association for Psychological Science*, 8(6), 634–650.
- Garcia, G., & Winduwati, S. (2023). Representasi Standar Kecantikan Wanita di Media Sosial Instagram @springsummerstyle. *Koneksi*, 7(1), 248-255.
- Gardner, R. M., Friedman, B. N., Stark, K., & Jackson, N. A. (1999). Body size estimations in children six through fourteen: A longitudinal study. *Perceptual and Motor Skills*, 88(2), 541–555.
- Garner, D. M., Olmstead, M. P., & Polivy, J. (1983). Development and validation of a multidimensional eating disorder inventory for anorexia nervosa and bulimia. *International Journal of Eating Disorders*, 2(2),15-34.
- Gerbner, G., Gross, L., Morgan, M., Signorielli, N., & Shanahan, J. (2002). Growing up with television: Cultivation processes. In J. Bryant & D. Zillmann (Eds.), *Media effects: Advances in theory and research* (2nd ed., pp. 43–67). Lawrence Erlbaum Associates Publishers.
- Ghozali, Imam. (2018). *Aplikasi Analisis Multivariate Dengan Program IBM SPSS 25* (Edisi 9). Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Gibbons, F. X., & Buunk, B. P. (1999). Individual differences in social comparison: Development of a scale of social comparison orientation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76(1), 129–142.
- Grabe, S., Ward, L. M., & Hyde, J. S. (2008). The role of the media in body image concerns among women: A meta-analysis of experimental and correlational studies. *Psychological Bulletin*, 134(3), 460–476.

- Grippo and Hill (2008) 'Self-objectification, habitual body monitoring, and body dissatisfaction in older European American women: Exploring age and feminism as moderators', *Body Image*, 5 (2), 173–182.
- Grewal, D. & Levy, M. (2023). *Marketing Research* (6th ed.). Pearson Education.
- Grogan, S., Gill, S., Brownbridge, K., McChesney, G., Wren, P., Cole, J., Darby, J., Jones, C. and Armitage, C.J. (2020) 'Body Mass Index and Body Satisfaction: Does Availability of Well-Fitting Clothes Matter?', *Clothing and Textiles Research Journal*, Epub ahead of print.
- Hair, J. F., Hult, G. T. M., Ringle, C. M., & Sarstedt, M. (2021). *A primer on partial least squares structural equation modeling (PLS-SEM)* (3rd ed.). SAGE Publications.
- Hall, M. (2009). *Predictors of body dissatisfaction among adolescent females*. Paper based on program presented at them American Counseling Association Annual Conference and Exposition, Charlotte, NC.
- Hall, J., & Sammons, P. (2013). Mediation, Moderation & Interaction. In T. Teo (Ed.), *Handbook of Quantitative Methods for Educational Research* (pp. 281–304). SensePublishers.
- Hamdiah, D., & Budiyanto, A. (2023). Hubungan Body Disssatisfaction dengan Perilaku Diet. *Ghidza: Jurnal Gizi Dan Kesehatan*, 7(2), 166-173.
- Hashim, N., Munir, N., Tarmizi, N., & Ahmad, N. (2022). Dissatisfaction about Body Image during Social Networking among University Students. *Malaysian Journal of Nursing*.
- Herbozo, S. (2004). *The development and validation of the verbal commentary on physical appearance scale* (Master's thesis, University of South Florida). Diakses melalui <https://scholarcommons.usf.edu/cgi/viewcontent.cgi?referer=https://www.google.com/&httpsredir=1&article=2076&context=etd>
- Hidayatun, U. (2015). Pengaruh Intensitas Penggunaan Media Sosial dan Dukungan Teman Sebaya Terhadap Perilaku Konsumtif Pada Siswa Kelas XI SMA Muhammadiyah 3 Yogyakarta Tahun Pelajaran 2014/2015. Program studi bimbingan dan konseling fakultas ilmu pendidikan Universitas Yogyakarta.

- Hoesni, T. M., & Saleh, A. (2020). Pengaruh karakteristik pengunjung dan penggunaan media komunikasi pemasaran terhadap intensitas kunjungan agrowisata taman bunga nusantara. *Jurnal Sains Komunikasi dan Pengembangan Masyarakat*, 4(3), 338-350.
- 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. *Body image*, 17, 100–110.
- Hurlock, E.B. (1980). Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan (Edisi 5). Jakarta: Erlangga.
- Irawan, S., & Safitri. (2014). Hubungan antara body image dengan perilaku diet mahasiswi. *Jurnal Psikologi*, 12(1), 18-25.
- 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.
- Jones, D.C. (2001). Social Comparison and Body Image: Attractiveness Comparisons to Models and Peers Among Adolescent Girls and Boys. *Sex Roles*, 45(9), 645–664.
- Kelly, Y., Zilanawala, A., Booker, C., & Sacker, A. (2019). Social Media Use and Adolescent Mental Health: Findings From the UK Millennium Cohort Study. *EClinicalMedicine*, 6, 59–68.
- Kim, J. H. (2019, 72(6)). Multicollinearity and misleading statistical results. *Korean Journal of Anesthesiology*, 558-569.
- Krismadani, M. P., & Ansyah, E. H. (2023). The Relationship between Body Image and Consumptive Behavior of Buying Cosmetics in Sales Promotion Girls in Sidoarjo: Hubungan Citra Tubuh dengan Perilaku Konsumtif Pembelian Kosmetik pada Sales Promotion Girl di Sidoarjo. *Indonesian Journal of Innovation Studies*, 21,
- Laila, Y. N. (2014). *Korelasi antara kebutuhan afiliasi dan keterbukaan diri dengan intensitas menggunakan jejaring sosial pada siswa kelas VIII SMP Negeri 15 Yogyakarta* (Tesis, Universitas Negeri Yogyakarta).

- Laksono, M. A. W. D. (2026). Korelasi intensitas penggunaan media sosial dengan ketidakpuasan tubuh dan depresi: Tinjauan psikologi sosial. *Maliki Interdisciplinary Journal*, 4(3), 583-588.
- Latha, K., Geetha, G., & Damodharan, R. (2024). *Overview of regression models and how to determine the best model for data*. *Journal of Scientific Research and Reports*, 30(5), 45–56.
- Lawler, M., & Nixon, E. (2011). Body dissatisfaction among adolescent boys and girls: The effects of body mass, peer appearance culture and internalization of appearance ideals. *Journal of Youth and Adolescence*, 40(1), 59-71.
- Lee, H., Kim, J. W. and Choi, T. Y. (2017) ‘Risk factors for smartphone addiction in Korean adolescents: Smartphone use patterns’, *Journal of Korean Medical Science*, 32(10), pp. 1674–1679.
- Lian, S., Sun, X., Niu, G., & Zhou, Z. (2017). Upward social comparison on SNS and depression: A moderated mediation model and gender difference. *Acta Psychologica Sinica*, 49(7), 941–952.
- Lupton, D. (2018) *Fat* (2nd Edn.), London: Routledge. MacCallum, F. and Widdows, H. (2018) ‘Altered images: Understanding the influence of unrealistic images and beauty aspirations’, *Health Care Analysis*, 26, 235–245.
- Mäkinen, M., Puukko-Viertomies, L.-R., Lindberg, N., Siimes, M. A., & Aalberg, V. (2012). Body dissatisfaction and body mass in girls and boys transitioning from early to mid-adolescence: additional role of self-esteem and eating habits. *BMC Psychiatry*, 12(35).
- Masters, J.C. (1971). Social Comparison. *Young Children*, 27(1): 37-60.
- McComb, S. E., & Mills, J. S. (2021). Young women’s body image following upwards comparison to Instagram models: The role of physical appearance perfectionism and cognitive emotion regulation. *Body Image*, 38, 49–62.
- Melliana, A. (2006). *Menjelajah tubuh: Perempuan dan mitos kecantikan*. Yogyakarta: LKIS Yogyakarta
- Monks, F. J., Knoers, A. M. P., & Hadinoto, S. R. (2006). *Psikologi perkembangan: Pengantar dalam berbagai bagiannya* (Cetakan ke-3). Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.

- Natasya Odelia, Sri Ernawati, & Anniez Rachmawati Musslifah. (2025). Gambaran Ketidakpuasan Tubuh pada Remaja Putri Kelas VIII di SMP Negeri 2 Sragen. *Sinar Dunia: Jurnal Riset Sosial Humaniora Dan Ilmu Pendidikan*, 4(1), 135–143.
- Neuman, W. L. (2014). *Social research methods: Qualitative and quantitative approaches* (7th ed.). Pearson.
- Nussbaum, E. M. (2024a). *Categorical and nonparametric data analysis: Choosing the best statistical technique* (Second edition). Routledge, Taylor & Francis Group.
- O'Dea, J. (2012) 'Body image and self-esteem', in T.F. Cash (Ed.) *Encyclopedia of body image and human appearance* (pp. 141–147), London: Elsevier
- Orosz, G., Tóth-Király, I., & Bőthe, B. (2016). Four facets of Facebook intensity—The development of the Multidimensional Facebook Intensity Scale. *Personality and Individual Differences*, 100, 95-104.
- Perloff, R. M. (2014). Social media effects on young women's body image concerns: Theoretical perspectives and an agenda for research. *Sex Roles: A Journal of Research*, 71(11-12), 363–377.
- Pratiwi, A. I., & Rini, A. R. (2020) 'Pengaruh penggunaan media sosial terhadap *body dissatisfaction* remaja perempuan di Jakarta', *Jurnal Ilmiah Psikologi Candradiwa*, 2(2), pp. 101–108.
- Prichard, I., Taylor, B., & Tiggemann, M. (2023). Comparing and self-objectifying: The effect of sexualized imagery posted by Instagram Influencers on women's body image. *Body image*, 46, 347–355.
- Puspita, B., & Estiningtyas, D. (2024). Citra Tubuh Dengan Gangguan Makan Binge Eating Disorder Pada Remaja Putri Usia 16-18 Tahun. *JURNAL ILKES (Jurnal Ilmu Kesehatan)*, 15(1), 70-76.
- Putri, A. A., & Subroto, U. (2023). Pengaruh intensitas penggunaan Instagram terhadap body dissatisfaction pada wanita dewasa awal. *Journal of Social and Economics Research*, 5(2),

- Rahmania, S., & Takwin, B. (2020). Instagram: From media sharing network to learning resource (Studi terhadap dua akun Instagram). *Edcomtech: Jurnal Kajian Teknologi Pendidikan*, 5(2), 220–232.
- Raihan, G., Zahrani, Aidina, W., & Dahlia. (2026). Hubungan Social Comparison Dengan Body Dissatisfaction Pada Mahasiswa Pengguna Media Sosial Instagram. *Syiah Kuala Psychology Journal*, 4(1), 34–46.
- Reardon, R. and Grogan. S. (2011) ‘Women’s reasons for seeking breast reduction: A qualitative investigation’, *Journal of Health Psychology*, 16 (1), 31–41.
- Rosen, J. C., & Reiter, J. (1996). *Development of the Body Dysmorphic Disorder Examination. Behaviour Research and Therapy*, 34(9), 755–766.
- Rumini, Sri., & Sundari, Siti. (2004). *Perkembangan Anak dan Remaja*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Santrock, J. W. (2006). *Life-span developmental Psychology*. New York: McGraw Hill Companies, Inc.
- Schaefer, L.M. & Thompson, J.K. (2014). The Development and Validation of The Physical and Appearance Comparison Scale-Revised. *Eating Behaviors* 15, 209-217
- Scully, M., Swords, L., & Nixon, E. (2020). Social comparisons on social media: online appearance-related activity and body dissatisfaction adolescent girls. *Irish Journal of Psychological Medicine*, 1-12.
- Septianningsih, R., & Sakti, P. (2021). Pengaruh Social Comparison terhadap Body Image pada Wanita di Harmony Fitness Center Sumbawa Besar. *Jurnal Psimawa*, 4(1).
- Silva, R. C., & Steins, G. (2023). Social media and body dissatisfaction in young adults: An experimental investigation of the effects of different image content and influencing constructs. *Front Psychol*.
- Statistik, B. P. (2025). *Statistik Indonesia 2025*. Badan Pusat Statistik.
- Stice, E., & Shaw, H. E. (2002). Role of body dissatisfaction in the onset and maintenance of eating pathology A synthesis of research findings. *Journal of Psychosomatic Research*, 985-993.

- Stockemer, D. (2019). *Quantitative methods for the social sciences: A practical introduction with examples in SPSS and Stata*. Springer.
- Striegel-Moore, R. H., & Franko, D. L. (2002). Body Image Issues among Girls and Women. Dalam T. F. Cash, & T. Pruzinsky, *Body Image: A Handbook of Theory, Research, and Clinical Practice* (hal. 183). New York: The Guildford Press.
- Sunartio, L., Sukamto, E., & Dianovinina, K. (2012). Social Comparison dan Body Dissatisfaction pada Wanita Dewasa Awal. *Jurnal Humanitas*, 9(2), 158–168.
- Sykes, A. O. (1993). *An introduction to regression analysis* (Coase-Sandor Working Paper Series in Law and Economics, No. 20). University of Chicago Law School.
- Tariq, M & Ijaz, T. (2015). Development of body dissatisfaction scale for university students. *Pakistan Journal of Psychological Research*. 30(2), 305-322.
- Thompson JK, Heinberg LJ, Altabe M, & Tantleff-Dunn S. (1999). *Exacting beauty: Theory, assessment, and treatment of body image disturbance*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Tiggemann, M., & Anderberg, I. (2020). Social media is not real: The effect of ‘Instagram vs reality’ images on women’s social comparison and body image. *New Media & Society*, 22(12), 2183–2199
- Tiggemann, M., & Miller, J. (2010). The Internet and adolescent girls’ weight satisfaction and drive for thinness. *Sex Roles: A Journal of Research*, 63(1-2), 79–90.
- Tiggemann, M., & Slater, A. (2013). NetGirls: the Internet, Facebook, and body image concern in adolescent girls. *The International journal of eating disorders*, 46(6), 630–633.
- Tylka, T. L., & Sabik, N. J. (2010). Integrating social comparison theory and self-esteem within objectification theory to predict women’s disordered eating. *Sex Roles: A Journal of Research*, 63(1-2), 18–31.
- Tylka, T. L., & Wood-Barcalow, N. L. (2015). What is and what is not positive body image? Conceptual foundations and construct definition. *Body image*, 14, 118–129.
- Utari, D., & Ariwilani, N. M. (2025). Pengaruh intensitas penggunaan Instagram dan perbandingan penampilan fisik terhadap ketidakpuasan tubuh pada remaja. *JlWP (Jurnal Ilmu Wawasan Pendidikan)*, 11, 220-238.

- Williamson, D. A., Womble, L. G., Smeets, M. A. M., Netemeyer, R. G., Thaw, J. M., Kutlesic, V., & Gleaves, D. H. (2002). Latent Structure of Eating Disorder Symptoms: A Factor Analytic and Taxometric Investigation. *American Journal of Psychiatry*, 159(3), 412–418.
- Wood, J.V. (1996). What is social comparison and how should we study it. *Pers Soc Psychol Bull*, 22: 520.
- Wood, J. V. (1996). What is social comparison and how should we study it? *Personality and Social Psychology Bulletin*, 22(5), 520–537.
- Yulianti, D., Putri Rahimsyah, A., & Sugiana Sugara, G. (2026). The Effect of Social Media Use on Body Dissatisfaction in Adolescents . *Jurnal Bikotetik (Bimbingan Dan Konseling: Teori Dan Praktik)*, 10(1), 113–122.