



Pengaruh Intensitas Penggunaan Instagram Dan Perbandingan Penampilan Fisik Terhadap Ketidakpuasan Tubuh Pada Remaja

Diah Utari¹ Ni Made Ariwilani²

^{1,2}, Program Studi Sarjana Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Udayana

Abstrak

Received: 20 Agustus 2025
Revised: 27 Agustus 2025
Accepted: 01 September 2025

Standar tubuh ideal yang berlaku di masyarakat mengakibatkan remaja mengalami ketidakpuasan tubuh. Pada umumnya remaja melakukan perbandingan untuk mengevaluasi penampilannya agar diterima di dalam lingkungan. Namun, perbandingan penampilan fisik yang dilakukan secara berlebihan dapat menimbulkan ketidakpuasan tubuh. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh intensitas penggunaan Instagram dan perbandingan penampilan fisik terhadap ketidakpuasan tubuh pada remaja di Denpasar. Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik two stage cluster sampling. Subjek penelitian ini berjumlah 111 remaja dengan rentang usia 15-18 tahun di Denpasar. Hasil dari uji analisis regresi berganda adalah $R = 0,555$ dan koefisien determinasi sebesar $0,308$. Hal ini menunjukkan bahwa variabel intensitas penggunaan Instagram dan perbandingan penampilan fisik secara bersama-sama berpengaruh sebesar $30,8\%$ terhadap ketidakpuasan tubuh. Koefisien beta tersandarisasi intensitas penggunaan Instagram sebesar $0,256$ dan signifikansi $0,000$ ($p < 0,05$) menunjukkan intensitas penggunaan Instagram berpengaruh secara positif terhadap ketidakpuasan tubuh. Koefisien beta tersandarisasi perbandingan penampilan fisik sebesar $0,179$ dan signifikansi $0,014$ ($p < 0,05$) menunjukkan perbandingan penampilan fisik berpengaruh secara positif terhadap ketidakpuasan tubuh.

Kata Kunci: Ketidakpuasan Tubuh, Intensitas Penggunaan Instagram, Perbandingan Penampilan Fisik, Remaja

(*) Corresponding Author: diahutari981@gmail.com

How to Cite: Utari, D., & Ariwilani, N. M. (2025). Pengaruh Intensitas Penggunaan Instagram Dan Perbandingan Penampilan Fisik Terhadap Ketidakpuasan Tubuh Pada Remaja. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 11(9.C), 220-238. Retrieved from <https://jurnal.peneliti.net/index.php/JIWP/article/view/11498>.

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan masa peralihan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa yang dialami oleh setiap individu. Masa remaja dimulai dari rentang usia 12 hingga 15 tahun dan berakhir pada rentang usia 18 hingga 21 tahun (Sarwono, 2010). Perubahan yang terjadi pada remaja melibatkan beberapa aspek, yakni aspek biologis, kognitif, dan sosio-emosional. Menurut Santrock (2007) secara biologis, tubuh remaja mengalami perubahan yang sangat mencolok, sehingga perubahan fisik sangat diperhatikan selama masa pubertas. Perubahan fisik yang dialami remaja meliputi, pertumbuhan rambut halus di daerah sekitar kemaluan dan ketiak, perubahan proporsi tubuh, perkembangan otot dan komposisi lemak tubuh. Remaja juga mengalami kematangan organ seksual untuk melakukan reproduksi yang disebut dengan pubertas. Remaja perempuan maupun laki-laki dapat dikatakan

telah mengalami pubertas apabila telah mengalami menstruasi dan mimpi basah (Papalia et al., 2011).

Cash dan Pruzinsky (2002) mengatakan bahwa penampilan fisik menjadi komponen terpenting dalam pembentukan harga diri secara global selama masa remaja. Secara umum, penilaian tubuh negatif berkaitan dengan berbagai aspek neurotisme, seperti rendahnya harga diri, kecemasan, depresi, ketakutan pada evaluasi negatif, dan kecenderungan obsesif-kompulsif. Cash dan Pruzinsky (2002) juga menyampaikan bahwa remaja lebih tinggi mengalami depresi yang dimulai sekitar usia 14 tahun karena adanya penolakan atau ketidaksesuaian. Terdapat 80,9% remaja dengan rentang usia 18-25 tahun dan 55,6% remaja dengan rentang usia 13-15 tahun mengalami ketidakpuasan tubuh (Radwan et al., 2019; Wati & Sumarmi, 2017). Hanya segelintir remaja yang puas dengan penampilannya dan banyak remaja yang mempertimbangkan suatu cara untuk memperbaiki penampilannya. Ketidakpuasan tubuh tidak hanya dialami oleh remaja perempuan saja, tetapi dapat juga dialami oleh remaja laki-laki (Candra & Novianty, 2022).

Ketidakpuasan tubuh menjadi fenomena yang sering terjadi pada remaja karena adanya acuan gambaran tubuh ideal di masyarakat. Pada umumnya tubuh yang ideal membuat remaja lebih bahagia, sehat, atraktif, dan menarik untuk dilihat (Cash & Smolak; Wertheim & Paxton, 2011). Ketidakpuasan tubuh merupakan perasaan tidak puas terhadap bentuk dan ukuran tubuh yang dimiliki karena adanya ketidaksesuaian persepsi antara bentuk tubuh ideal dengan bentuk tubuh yang dimiliki (Ogden, 2002).

Dilansir dari berita detikbalik, seorang remaja laki-laki berusia 16 tahun bernama Marlon tertarik membentuk tubuhnya karena ingin mempunyai tubuh yang kekar seperti binaragawan. Marlon juga menyebutkan bahwa ia melakukan latihan rutin karena tidak menyukai bentuk tubuhnya yang kurus sehingga latihannya diimbangi dengan susu suplemen agar tubuhnya berotot. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Ganeswari dan Wilani (2019), remaja laki-laki yang berada di Kota Denpasar dengan rentang usia 17 dan 22 tahun berada pada kategori sedang. Artinya subjek memiliki penilaian tubuh yang negatif sehingga mengalami ketidakpuasan tubuh. Penelitian yang dilakukan Wahyuni dan Wilani (2019) juga menemukan hasil, sebanyak 31% remaja laki-laki di Denpasar tidak puas terhadap penilaian tubuhnya. Hal serupa juga ditemukan oleh Pratiwi dan Wilani (2023) bahwa remaja awal perempuan di Kota Denpasar memiliki penilaian tubuh yang cukup negatif. Penelitian lain yang dilakukan Ariani dan Swedarma (2021) juga menemukan hasil bahwa remaja perempuan di SLUA Denpasar yang mengalami penilaian tubuh negatif sebesar (51,3%). Individu yang menilai tubuhnya secara negatif biasanya akan mengevaluasi penampilannya secara negatif sehingga mengalami ketidakpuasan tubuh (Cash & Pruzinsky, 2002).

Remaja yang mengalami ketidakpuasan tubuh cenderung melakukan berbagai cara untuk mencapai tubuh yang diinginkan. Umumnya, remaja memilih cara yang cepat dan mudah dilakukan untuk mencapai tubuh yang diinginkan. Tidak jarang, perilaku yang dilakukan cukup berisiko dan berdampak negatif terhadap kesehatan maupun kondisi keuangan. Hal yang biasanya dilakukan remaja, yaitu diet ketat, membeli produk suplemen dan mendaftarkan diri ke gym (Maurilla dan Suarya, 2020). Diet ketat yang dilakukan cenderung menyebabkan gangguan makan sehingga berdampak pada kesehatan remaja. Dampak lain yang

ditimbulkan dari ketidakpuasan tubuh yang dialami remaja telah banyak diteliti. Beberapa penelitian telah dilakukan, seperti penelitian yang dilakukan oleh Dewi dan Dianovinina (2022) mendapatkan hasil bahwa ketidakpuasan tubuh berkorelasi positif dan signifikan terhadap depresi. Penelitian oleh Putri dan Indryawati (2019) juga menemukan hasil bahwa ketidakpuasan tubuh berpengaruh terhadap perilaku diet tidak sehat dan berpengaruh pada gizi yang buruk. Hal ini menunjukkan bahwa ketidakpuasan tubuh berdampak pada perilaku tidak sehat sehingga mempengaruhi kesehatan fisik dan kesehatan mental pada remaja.

Berbanding terbalik dengan remaja yang merasa puas dengan tubuh yang dimiliki, biasanya ditandai dengan pola makan yang sehat seperti mengonsumsi karbohidrat, vitamin, serat, protein, lemak sehat dan mineral dengan makan teratur dalam porsi kecil. Kualitas tidur juga mempengaruhi pola pikir individu sehingga memiliki persepsi yang positif dalam menjalani pola hidup yang sehat (Maurilla & Suarya, 2020). Remaja yang puas dengan tubuhnya akan merasa nyaman dan memiliki kepercayaan diri yang tinggi ketika berada di lingkungan sosialnya (Cash & Flamming dalam Cash & Pruzinky, 2002).

Gambaran mengenai bentuk tubuh ideal yang terbentuk pada remaja dapat dikaitkan dengan teori sosiokultural (Tiggemann, 2012). Teori ini menyatakan bahwa kehidupan sosial budaya berkaitan dengan pandangan masyarakat terhadap gambaran tubuh ideal yang dipengaruhi oleh orangtua, teman sebaya, dan media. Gambaran tubuh ideal yang berkembang di dalam budaya tertentu kemudian dijadikan acuan oleh individu dan diterapkan melalui sikap dan perilaku. Media menjadi salah satu aspek yang erat kaitannya dengan gambaran tubuh, di mana terdapat hubungan yang erat antara gambaran tubuh ideal di media massa dengan ketidakpuasan tubuh pada remaja (Grabe, dkk dalam Maurilla & Suarya, 2020). Saat ini media sangat digemari oleh remaja, khususnya media sosial. Remaja menggunakan media sosial untuk berkomunikasi jarak jauh dengan teman sebayanya tanpa harus bertemu secara langsung. Keberadaan media sosial juga memudahkan remaja dalam mengakses berbagai informasi, termasuk konten tentang gambaran bentuk tubuh yang ideal.

Kebutuhan dalam menjangkau media sosial berkaitan erat dengan akses internet dalam kehidupan sehari-hari. Pengguna internet di Indonesia mencapai 204,7 juta pengguna pada Januari 2022, dengan tingkat pengguna internet di Indonesia mencapai 73,7% dari total populasi (Kemp, 2023). Berdasarkan data dari Badan Pusat Statistik Provinsi Bali (2023), Denpasar merupakan daerah dengan tingkat tertinggi dalam mengakses internet dengan jumlah persentase 87,54%, diikuti daerah Badung menduduki posisi kedua sebesar 73,18%. Berdasarkan data tersebut Denpasar merupakan daerah di Bali yang mengakses media sosial paling tinggi, dengan demikian penelitian ini akan dilakukan pada remaja di Denpasar.

Remaja lebih banyak menghabiskan waktu menggunakan media sosial untuk menerima umpan balik (*feedback*) terkait tampilan fisiknya (De Vries et al., 2016). Media sosial merupakan salah satu media yang digunakan untuk mengakses informasi yang memiliki persamaan dengan media tradisional seperti majalah, buku, televisi maupun radio, yang mana media tradisional merupakan salah satu faktor yang berpengaruh terhadap konsep *body image* (Christopher et al., 2014). Salah satu media sosial yang banyak digunakan remaja adalah instagram, dimana instagram menjadi aplikasi terpopuler saat ini. Menurut laporan We Are Social

(2023), saat ini jumlah pengguna Instagram secara global mencapai 1,63 miliar dan terdapat 106 juta pengguna di Indonesia. Instagram menjadi peringkat keempat di Indonesia dengan pengguna terbanyak dan mengalami peningkatan sebesar 12,2% dibandingkan tahun sebelumnya. Hal ini dapat dilihat dari jumlah pengguna instagram berada pada rentang usia 16-24 tahun dengan persentase 38%, selain itu pengguna instagram juga ditemui pada kelompok usia 13-17 tahun yaitu sebanyak 12,5% dengan pengguna instagram yang didominasi oleh perempuan sebanyak 51,4% sedangkan pada laki-laki sebesar 48,6% (Mustajab, 2023).

Banyak pengguna instagram yang terlebih dahulu menyunting foto atau video sebelum diunggah agar terlihat sempurna. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Kleemans, Carbaat, dan Anschütz (2018), paparan gambar di instagram yang sebelumnya telah disunting secara langsung berdampak terhadap ketidakpuasan tubuh pada remaja. Penelitian lain yang dilakukan oleh Brown dan Tiggemann (2016) menyatakan media sosial seperti instagram yang berbasis visual dengan paparan gambar-gambar orang yang berbadan kurus atau berotot dan menarik dapat menyebabkan perasaan negatif dan ketidakpuasan tubuh yang diikuti dengan perbandingan penampilan. Paparan media juga dapat menyebabkan terjadinya peningkatan ketidakpuasan tubuh dan berpotensi menyebabkan efek negatif di kemudian hari (Terhoeven et al., 2020). Hal ini dapat terjadi karena adanya perubahan persepsi mengenai bentuk tubuh ideal yang diadopsi melalui media.

Selain popularitasnya, instagram terus berinovasi dengan menghadirkan fitur-fitur terbaru seperti fitur *explore* dan *reels*. Fitur ini dirancang oleh instagram agar penggunanya dapat lebih mudah melihat konten yang disenangi (Ariyanto, 2021). Dikutip dari kompas.com halaman *explore* atau fitur jelajah merupakan bagian yang menampilkan rekomendasi konten dari instagram untuk penggunanya. Biasanya rekomendasi konten yang muncul menyesuaikan dengan aktivitas Instagram penggunanya, seperti akun yang diikuti dan konten yang disukai. Selain fitur *explore* instagram juga memiliki fitur baru yang disebut dengan *reels*. Dikutip dari situs resmi instagram, *reels* merupakan video pendek dengan durasi 15 hingga 90 detik yang dilengkapi dengan pilihan audio, efek, dan tools kreatif lainnya. Konten-konten *reels* yang muncul biasanya muncul berdasarkan interaksi penggunanya dengan konten-konten yang di sukai (*follow, view, likes, comment, etc*) dan lokasi di mana penggunanya berada. Berdasarkan hal tersebut memungkinkan munculnya postingan yang memperlihatkan bentuk badan yang langsing dan berotot, sehingga remaja yang awalnya tidak berniat untuk melihat namun dengan munculnya postingan tersebut membuat remaja melakukan perbandingan.

Penggunaan media sosial tentunya menimbulkan berbagai dampak bagi penggunanya, baik itu dampak positif maupun dampak negatif. Salah satu dampak positif yang ditimbulkan instagram pada aspek visual dan penampilan fisik, yaitu individu memiliki motivasi untuk menampilkan sisi terbaiknya sehingga meningkatkan kualitas diri yang lebih baik dan peningkatan harga diri (Maurilla & Suarya, 2020). Sementara itu, menurut hasil survei oleh *Royal Society for Public Health* (2017) yang dilakukan pada 1.500 remaja di Inggris yang berusia 14-24 tahun, instagram menimbulkan dampak yang merugikan kesehatan mental dan *well-being* remaja. Dampak yang ditimbulkan berdampak pada pandangan remaja mengenai tubuhnya. Idealisme mengenai gambaran tubuh ideal secara tidak

langsung dapat dipengaruhi karena adanya fitur suka (*like*) dan pengikut (*follower*) pada instagram, banyaknya jumlah suka dan pengikut dijadikan sebagai bentuk standar penilaian dari pengguna lain atas penampilan fisiknya, khususnya pada individu yang sering membandingkan dirinya dengan orang lain (Pharamita & Dariyo, 2021).

Jika dikaitkan dengan teori sosiokultural, hal ini menjadi fungsi penilaian terhadap gambaran tubuh ideal sehingga jika terjadi ketidaksesuaian antara kondisi tubuh ideal dengan kondisi sebenarnya dapat menimbulkan ketidakpuasan tubuh pada remaja (Tiggemann, 2012). Menurut Holland dan Tiggemann (2016) penggunaan media sosial berhubungan dengan persepsi terhadap gambaran tubuh ideal. Penelitian di atas berbanding terbalik dengan penelitian yang dilakukan oleh Muhtar (2022) yang menunjukkan bahwa tidak ada pengaruh antara intensitas penggunaan media sosial instagram terhadap gambaran tubuh ideal. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan hasil antar peneliti sehingga terjadi inkonsistensi penelitian, sehingga perlu diteliti kembali.

Ketidakpuasan tubuh tidak terjadi dengan sendirinya, terdapat faktor yang memengaruhi ketidakpuasan tubuh, salah satunya perbandingan penampilan fisik (Prameswari, 2020). Menurut Schaefer dan Thompson (2014) perbandingan penampilan fisik merupakan tindakan yang dilakukan individu untuk membandingkan penampilan diri dengan individu lain, seperti membandingkan individu yang dianggap lebih menarik dari dirinya sendiri dan yang memiliki tubuh ideal. Individu biasanya melakukan perbandingan penampilan fisik menggunakan objek yang ekstrem, seperti model yang ada di instagram (*selebgram*), aktor, dan atlet yang tidak realistis (McKee, et al. 2016). Umumnya perilaku membandingkan penampilan fisik yang dimiliki dengan penampilan fisik orang lain terjadi karena adanya standar tubuh ideal agar diterima di dalam lingkungannya. Semakin tinggi standar ideal yang dijadikan perbandingan maka akan semakin besar peluang seseorang mengalami ketidakpuasan tubuh (Sari & Suarya, 2018). Dampak dari perbandingan penampilan fisik yang dilakukan secara berlebihan dapat menyebabkan konsekuensi negatif, seperti penurunan harga diri, penarikan diri secara sosial, perilaku diet ekstrem, dan gangguan makan (Budianti & Nawangsih, 2020).

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Wijaya (dalam Apriliani & Soetjningsih, 2023) menemukan hasil bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara perbandingan penampilan fisik dengan ketidakpuasan tubuh pada remaja perempuan. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Prameswari (2020) yang menyatakan hasil bahwa terdapat pengaruh yang positif antara perbandingan sosial tentang penampilan fisik dengan ketidakpuasan tubuh pada remaja akhir. Penelitian lain yang dilakukan oleh Budianti dan Nawangsih (2020) juga menemukan hasil bahwa terdapat hubungan positif antara perbandingan penampilan fisik dengan ketidakpuasan tubuh pada remaja pengguna instagram di Kota Bandung. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Apriliani dan Soetjningsih (2023) bahwa perbandingan penampilan fisik berpengaruh sebesar 30,03% yang berarti perbandingan penampilan fisik berpengaruh terhadap ketidakpuasan tubuh dan sisanya sebesar 69,97% dipengaruhi oleh faktor lain seperti media dan keluarga.

Berdasarkan pemaparan yang telah dijabarkan, peneliti merasa perlu untuk meneliti lebih dalam terkait pengaruh intensitas penggunaan instagram dan perbandingan penampilan fisik terhadap ketidakpuasan tubuh pada remaja di Denpasar. Penelitian ini dilakukan di Kota Denpasar karena Denpasar merupakan kota dengan akses internet tertinggi di Bali. Selain itu, penelitian ini melibatkan subjek remaja dengan rentang usia 15 sampai 18 tahun dikarenakan pengguna instagram didominasi oleh remaja yang berada pada rentang usia tersebut.

METODE PENELITIAN

Pada penelitian ini menggunakan tiga macam variabel yang terdiri dari dua variabel bebas dan satu variabel tergantungan. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah intensitas penggunaan Instagram dan perbandingan penampilan fisik. Variabel tergantungan dalam penelitian ini adalah ketidakpuasan tubuh. Populasi dalam penelitian ini adalah remaja madya. Adapun populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah remaja madya yang berjenis kelamin laki-laki dan perempuan, memiliki dan menggunakan Instagram, serta berdomisil di Denpasar. Subjek dalam penelitian ini memiliki beberapa kriteria Subjek berusia 15 hingga 18 tahun saat penelitian ini dilakukan, Subjek berjenis kelamin laki-laki dan Perempuan, Memiliki dan menggunakan Instagram, Berdomisili di Denpasar. Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *cluster sampling*. Penelitian ini menggunakan rumus $104 + k$, sehingga jumlah subjek yang digunakan dalam penelitian ini adalah 106 orang remaja laki-laki dan perempuan dengan rentang usia 15-18 tahun yang menggunakan instagram dan berdomisil di Denpasar. Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan beberapa skala yang meliputi skala ketidakpuasan tubuh, skala intensitas penggunaan Instagram, dan skala perbandingan penampilan fisik. Skala merupakan suatu alat atau perangkat pernyataan yang disusun untuk menunjukkan karakteristik tertentu melalui suatu respon terhadap pernyataan tersebut (Azwar, 2015). Jenis skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala *Likert*. Pengukuran pada variabel ketidakpuasan tubuh dalam penelitian ini dilakukan menggunakan kuesioner dalam bentuk skala. Skala pengukuran yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan modifikasi skala ketidakpuasan tubuh yang disusun oleh Indriani (2024). Pengukuran pada variabel intensitas penggunaan instagram dalam penelitian ini dilakukan menggunakan kuesioner dalam bentuk skala. Skala yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan modifikasi skala intensitas penggunaan instagram yang disusun oleh Widiastuti et al., (2023). Pengukuran pada variabel perbandingan penampilan fisik dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan kuesioner dalam bentuk skala. Skala pengukuran yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan skala yang disusun oleh peneliti, Dimana skala ini menggunakan aspek perbandingan penampilan fisik yang dikemukakan oleh Schaefer dan Thompson (2014) dengan jumlah total 20 butir aitem. Metode dan Analisis Data yang digunakan dalam penelitian ini yakni uji asumsi penelitian dan uji Hipotesis yang digunakan dalam penelitian ini diuji menggunakan analisis regresi berganda dengan uji SPSS.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil uji validitas isi dari skala ketidakpuasan tubuh terdapat beberapa aitem yang di koreksi oleh *expert judgement* sehingga terdapat perubahan pada aitem tersebut diantaranya pada aspek perasaan malu terhadap bentuk tubuh di lingkungan sosial dan kamuflase tubuh. Pada aspek aspek perasaan malu terhadap bentuk tubuh di lingkungan sosial terdapat satu aitem yang mengalami perbaikan struktur kalimat yaitu pada indikator merasa penampilan selalu diperhatikan oleh orang lain. Kalimat yang mengalami perubahan yaitu kalimat sebelum dilakukan uji validitas isi seperti kalimat “saya merasa teman-teman saya tidak memperhatikan penampilan saya” dikoreksi menjadi kalimat “menurut saya, penampilan bukanlah hal yang penting untuk diperhatikan”.

Pada aspek kamuflase tubuh terdapat satu aitem yang mengalami perbaikan yaitu pada indikator individu menyamakan bentuk tubuh dari keadaan yang sebenarnya. Kalimat yang mengalami perubahan yaitu kalimat sebelum dilakukan uji validitas isi seperti kalimat “saya suka menggunakan pakaian ketat agar bentuk tubuh saya lebih terlihat” dikoreksi menjadi kalimat “saya menggunakan pakaian yang nyaman tanpa perlu menutupi bentuk tubuh”. Perbaikan aitem pada skala ketidakpuasan tubuh dirangkum pada lampiran 15.

Uji daya diskriminasi yang dilakukan pada skala ketidakpuasan tubuh awalnya berjumlah 40 aitem, kemudian setelah dilakukan uji diskriminasi menghasilkan 34 aitem dengan koefisien korelasi aitem-total pada aitem yang dinyatakan memiliki daya diskriminasi tinggi berkisar antara 0,269 sampai 0,800. Daya diskriminasi aitem yang kurang dari 0,30 tetap digunakan karena jumlah aitem yang terseleksi tidak mencapai jumlah yang diharapkan dan juga untuk menjaga proporsi pada aspek.

Hasil dari uji reliabilitas yang dilakukan pada skala ketidakpuasan tubuh yang terdiri dari 34 aitem mendapatkan hasil koefisien *alpha* (α) sebesar 0,855 dan skala ketidakpuasan tubuh mampu mencerminkan 85,5% variasi skor murni subjek. Dengan demikian dapat disebutkan bahwa skala ketidakpuasan tubuh memiliki tingkat konsistensi yang baik dan mampu mengukur ketidakpuasan tubuh. Hasil dari uji reliabilitas yang dilakukan pada skala intensitas penggunaan instagram yang terdiri dari 24 aitem mendapatkan hasil koefisien *alpha* (α) sebesar 0,837 dan skala intensitas penggunaan instagram mampu mencerminkan 83,7% variasi skor murni subjek. Dengan demikian dapat disebutkan bahwa skala intensitas penggunaan instagram memiliki tingkat konsistensi yang baik dan mampu mengukur intensitas penggunaan instagram.

Uji daya diskriminasi yang dilakukan pada skala perbandingan penampilan fisik awalnya berjumlah 20 aitem, kemudian setelah dilakukan uji diskriminasi menghasilkan 18 aitem dengan koefisien korelasi aitem-total pada aitem yang dinyatakan memiliki daya diskriminasi tinggi berkisar antara 0,299 sampai 0,615. Daya diskriminasi aitem yang kurang dari 0,30 tetap digunakan karena jumlah aitem yang terseleksi tidak mencapai jumlah yang diharapkan dan juga untuk menjaga proporsi pada aspek.

Hasil dari uji reliabilitas yang dilakukan pada skala perbandingan penampilan fisik yang terdiri dari 18 aitem mendapatkan hasil koefisien *alpha* (α) sebesar 0,796 dan skala intensitas penggunaan instagram mampu mencerminkan 79,6% variasi skor murni subjek. Dengan demikian dapat disebutkan bahwa skala perbandingan

penampilan fisik memiliki tingkat konsistensi yang baik dan mampu mengukur perbandingan penampilan fisik.

Tabel 1.
Hasil Uji Normalitas Data Penelitian

Variabel	N	Asymp. Sig. (2-tailed)	Kesimpulan
<i>Unstandardized Residual</i>	111	0,169	Data normal

Berdasarkan tabel 1 diketahui nilai signifikansi *Asymp. Sig. (2-tailed)* lebih besar dari taraf signifikansi $> 0,05$. Hasil tersebut memiliki arti bahwa seluruh model yang digunakan dalam penelitian ini berdistribusi normal.

Tabel 2.
Hasil Uji Linearitas Data Penelitian

Variabel	Linearity	Deviation from Linearity	Kesimpulan
Ketidakpuasan Tubuh*Intensitas Penggunaan Instagram	0,000	0,602	Data Linear
Ketidakpuasan Tubuh*Perbandingan Penampilan Fisik	0,000	0,110	Data Linear

Hasil uji linearitas data penelitian pada tabel 2 menunjukkan nilai signifikansi linearity sebesar 0,000 ($p < 0,05$) dan nilai signifikansi *deviation from linearity* sebesar 0,602 ($p > 0,05$) antara variabel ketidakpuasan tubuh dan intensitas penggunaan Instagram. Pada hubungan antara variabel ketidakpuasan tubuh dan perbandingan penampilan fisik menunjukkan nilai signifikansi linearity sebesar 0,000 ($p < 0,05$) dan nilai signifikansi *deviation from linearity* sebesar 0,110 ($p > 0,05$). Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang linear antara variabel ketidakpuasan tubuh dan intensitas penggunaan Instagram serta variabel ketidakpuasan tubuh dan perbandingan penampilan fisik.

Tabel 3.
Hasil Uji Multikolinearitas Data Penelitian

Variabel	Tolerance	Variance Inflation Factor (VIF)	Kesimpulan
Intensitas Penggunaan Instagram	0,658	1,520	Tidak terjadi Multikolinearitas
Perbandingan Penampilan Fisik	0,712	1,610	Tidak terjadi Multikolinearitas

Berdasarkan tabel 3 dapat dilihat bahwa nilai *tolerance* masing-masing variabel adalah $> 0,10$ dan nilai VIF < 10 , sehingga dapat disimpulkan bahwa masing-masing variabel bebas pada model penelitian tidak mengalami gejala *multikolinearitas*.

Tabel 4.
Hasil Uji Regresi Berganda Signifikansi Nilai F

	<i>Sum of Squares</i>	<i>df</i>	<i>Mean Square</i>	F	Sig.
<i>Regression</i>	1364,496	2	682,248	24,029	0,000 ^b
<i>Residual</i>	3066,423	108	28,393		
<i>Total</i>	4430,919	110			

Hasil uji regresi berganda dalam penelitian ini menunjukkan bahwa nilai F hitung sebesar 24,029 dengan nilai signifikansi 0,000 ($p < 0,05$). Berdasarkan hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa intensitas penggunaan Instagram dan perbandingan penampilan fisik secara bersama-sama berpengaruh terhadap ketidakpuasan tubuh pada remaja di Denpasar.

Tabel 5.
Besaran Sumbangan Variabel Bebas Terhadap Variabel Tergantung

R	<i>R Square</i>	<i>Adjusted R Square</i>	<i>Std. Error of the Estimate</i>
0,555	0,308	0,295	5,32849

Hasil uji regresi berganda pada tabel 5 menunjukkan bahwa koefisien regresi R sebesar 0,555 dan koefisien determinasi (*R Square*) sebesar 0,308. Hal ini menunjukkan bahwa intensitas penggunaan Instagram dan perbandingan penampilan fisik secara bersama-sama memberikan pengaruh sebesar 30,8% terhadap ketidakpuasan tubuh sedangkan 69,2% dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti.

Tabel 6
Hasil Uji Hipotesis Minor dan Garis Regresi Linear Berganda

Model		<i>Unstandardized Coefficients</i>		<i>Standardized Coefficients</i>	T	Sig.
		B	<i>Std. Error</i>	Beta		
1	<i>(Constant)</i>	54,075	3,065		17,641	0,000
	Intensitas Penggunaan Instagram	0,256	0,068	0,373	3,779	0,000
	Perbandingan Penampilan Fisik	0,179	0,072	0,247	2,504	0,014

Berdasarkan hasil uji hipotesis pada tabel 6, dapat disimpulkan bahwa intensitas penggunaan Instagram memiliki nilai koefisien beta yang terstandarisasi sebesar 0,256 dengan nilai T sebesar 3,3779 dan taraf signifikansi 0,000 ($p < 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa intensitas penggunaan Instagram berpengaruh secara signifikan terhadap ketidakpuasan tubuh. Variabel perbandingan penampilan

fisik memiliki nilai koefisien beta yang terstandarisasi sebesar 0,179 dengan nilai T sebesar 2,504 dan taraf signifikansi 0,0014 ($p < 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa perbandingan penampilan fisik berpengaruh secara signifikan terhadap ketidakpuasan tubuh. Rumus regresi berganda yang telah diperoleh dari hasil uji regresi berganda sebagai acuan untuk dapat memprediksi taraf ketidakpuasan tubuh masing-masing subjek dapat ditulis dengan persamaan berikut:

$$Y = 54,075 + 0,256X_1 + 0,179X_2 + e.$$

Keterangan:

Y: Ketidakpuasan Tubuh

X1: Intensitas Penggunaan Instagram

X2: Perbandingan Penampilan Fisik

e: Error

Nilai konstanta sebesar 54,075 menunjukkan bahwa jika tidak ada penambahan atau peningkatan skor pada intensitas penggunaan Instagram ataupun perbandingan penampilan fisik, maka taraf ketidakpuasan tubuh subjek sebesar 54,075. Nilai koefisien X1 sebesar 0,256 menunjukkan bahwa setiap terjadi peningkatan satuan nilai subjek pada variabel intensitas penggunaan Instagram, maka akan diikuti peningkatan nilai ketidakpuasan tubuh sebesar 0,256. Nilai koefisien X2 sebesar 0,179 menunjukkan bahwa setiap terjadi peningkatan satuan nilai subjek pada variabel perbandingan penampilan fisik, maka akan diikuti peningkatan nilai ketidakpuasan tubuh sebesar 0,179.

Tabel 7.
Hasil Uji Hipotesis Mayor dan Garis Regresi Linear Berganda

Model		<i>Sum of Squares</i>	df	<i>Mean Square</i>	F	sig
1	<i>Regression</i>	1364,496	2	682,248	24,029	,000 ^b
	<i>Residual</i>	3066,432	108	28,393		
	Total	4430,919	110			

Berdasarkan hasil uji hipotesis pada tabel 7 untuk membuktikan hipotesis mayor, dapat dilihat bahwa nilai uji F yang dihasilkan adalah sebesar 24,029 dengan nilai signifikansi yang diperoleh adalah sebesar 0,000 ($p < 0,05$). Artinya secara bersama-sama (simultan) kedua variabel bebas yang ada dalam penelitian ini, yaitu intensitas penggunaan Instagram dan perbandingan penampilan fisik terbukti memiliki pengaruh terhadap variabel terikat, yaitu ketidakpuasan tubuh pada remaja di Denpasar.

Tabel 8.

No	Hipotesis	Hasil
1	Hipotesis Mayor: H _a : Intensitas penggunaan Instagram dan perbandingan penampilan fisik berpengaruh terhadap ketidakpuasan tubuh pada remaja di Denpasar	Diterima
2	Hipotesis Minor: H _{a1} : Intensitas penggunaan Instagram berpengaruh terhadap ketidakpuasan tubuh pada remaja di Denpasar	Diterima

	H _{a2} : Perbandingan penampilan fisik berpengaruh terhadap ketidakpuasan tubuh pada remaja di Denpasar	Diterima
--	--	----------

Rangkuman Hasil Uji Hipotesis Penelitian

Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui pengaruh intensitas penggunaan Instagram dan perbandingan penampilan fisik terhadap ketidakpuasan tubuh pada remaja di Denpasar. Berdasarkan hasil uji regresi berganda diperoleh hasil bahwa intensitas penggunaan Instagram dan perbandingan penampilan fisik memberikan sumbangan sebesar 30,8% terhadap ketidakpuasan tubuh sedangkan sisanya sebesar 69,2% dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti. Hasil analisis data diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,000 dengan nilai koefisien regresi sebesar 0,256. Hasil ini menunjukkan bahwa hipotesis diterima, yaitu intensitas penggunaan Instagram berpengaruh terhadap ketidakpuasan tubuh pada remaja di Denpasar. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi intensitas penggunaan Instagram, maka ketidakpuasan tubuh akan semakin meningkat. Sebaliknya, semakin rendah intensitas penggunaan Instagram, maka ketidakpuasan tubuh akan semakin menurun.

Variabel bebas yang diteliti dalam penelitian ini adalah intensitas penggunaan Instagram dan perbandingan penampilan fisik. Intensitas penggunaan Instagram memiliki pengaruh yang signifikan terhadap ketidakpuasan tubuh remaja di Denpasar. Hal ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi taraf intensitas penggunaan Instagram, maka semakin besar kemungkinan terjadinya ketidakpuasan tubuh pada remaja di Denpasar. Penggunaan media menjadi salah satu aspek yang erat kaitannya dengan gambaran tubuh, di mana terdapat hubungan yang erat antara gambaran tubuh ideal di media massa dengan ketidakpuasan tubuh pada remaja (Grabe, dkk dalam Maurilla & Suarya, 2020). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Maimunah dan Satwika (2021) yang menyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara penggunaan media sosial dengan ketidakpuasan tubuh.

Menurut teori sosiokultural, konsep idealisme sosiokultural dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti orangtua, teman sebaya, dan media. Proses ini dapat terjadi secara langsung maupun tidak langsung dengan menyampaikan standar tubuh ideal yang dianut oleh masyarakat saat ini, sehingga dapat memicu ketidakpuasan tubuh pada remaja (Tiggemann, 2012). Media, termasuk media sosial, berperan sebagai salah satu sarana utama dalam proses pembentukan ketidakpuasan tubuh dan berpengaruh besar dalam membentuk persepsi remaja terhadap bentuk tubuh yang ideal. Paparan terhadap standar ideal yang ditampilkan di media sosial sering kali mendorong individu untuk membandingkan diri mereka dengan orang lain, yang pada akhirnya dapat meningkatkan ketidakpuasan terhadap tubuh mereka sendiri.

Hasil pengujian antara variabel intensitas penggunaan Instagram dan ketidakpuasan tubuh diperoleh nilai signifikansi sebesar sebesar 0,000 dengan nilai koefisien regresi sebesar 0,256. Hal ini berarti intensitas penggunaan Instagram berpengaruh terhadap ketidakpuasan tubuh pada remaja di Denpasar. Pada penelitian ini setiap terjadi peningkatan satuan nilai pada intensitas penggunaan Instagram maka akan diikuti dengan peningkatan ketidakpuasan tubuh. Hasil tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Marizka dkk (2018) bahwa

intensitas penggunaan instagram yang tinggi akan diikuti dengan peningkatan pada ketidakpuasan tubuh.

Menurut Marjo dan Mamesah (2017) media merupakan salah satu faktor yang berpengaruh terhadap pembentukan *body image*. Tiggemann dan Miller (dalam Grogan, 2017) juga menyatakan bahwa media sosial berdampak pada penampilan remaja sehingga mengalami ketidakpuasan tubuh. Salah satu media yang banyak digunakan oleh remaja adalah instagram. Popularitas instagram banyak dimanfaatkan untuk media iklan dan promosi yang biasa disebut dengan selebgram (selebritis instagram). Banyak *selebgram* yang menampilkan figur tubuh ideal sehingga disebut dengan “*body goals*”. Istilah “*body goals*” merujuk pada bentuk tubuh ideal, seperti langsing atau berotot dan menarik. Fenomena ini membuat pengguna instagram mengalami ketidakpuasan tubuh (Aristantya & Helmi, 2019). Hal tersebut sejalan dengan teori sosiokultural, dimana hal ini terjadi karena adanya idealisme sosiokultural melalui media kemudian diinternalisasi oleh remaja sehingga mengalami ketidakpuasan tubuh.

Berdasarkan hasil kategorisasi data diperoleh mayoritas subjek berada pada tingkat intensitas penggunaan instagram sedang yaitu sebesar 61,3%, dengan tingkat ketidakpuasan tubuh yang sedang yaitu sebesar 91,9% dari keseluruhan subjek penelitian. Hasil tersebut menunjukkan bahwa subjek memiliki kontrol waktu yang cukup baik dalam menggunakan instagram. Marizka dkk (2019) menyebutkan bahwa intensitas penggunaan media sosial berpengaruh dalam meningkatkan ketidakpuasan tubuh. Brown dan Tiggemann (2016) menyatakan bahwa paparan konten instagram yang berbasis visual dengan paparan gambar-gambar orang yang berbadan kurus atau berotot dan menarik dapat menyebabkan perasaan negatif dan ketidakpuasan tubuh yang diikuti dengan perbandingan penampilan.

Angka ketidakpuasan tubuh dengan kategori sedang dalam penelitian ini serupa dengan penelitian yang dilakukan oleh Ganeswari dan Wilani (2019), dimana remaja laki-laki yang berada di Kota Denpasar dengan rentang usia 17 dan 22 tahun berada pada kategori sedang. Penelitian lain yang dilakukan Ariani dan Swedarma (2021) juga menemukan hasil bahwa remaja perempuan di SLUA Denpasar mengalami penilaian tubuh negatif dengan kategori sedang. Artinya subjek memiliki penilaian tubuh yang negatif sehingga mengalami ketidakpuasan tubuh. Individu yang menilai tubuhnya secara negatif biasanya akan mengevaluasi penampilannya secara negatif sehingga mengalami ketidakpuasan tubuh (Cash & Pruzinsky, 2002).

Variabel bebas yang juga diteliti dalam penelitian ini adalah perbandingan penampilan fisik. Salah satu faktor yang berpengaruh terhadap ketidakpuasan tubuh adalah perbandingan penampilan fisik (Prameswari, 2020). Berdasarkan hasil pengujian antara variabel perbandingan penampilan fisik dan ketidakpuasan tubuh diperoleh nilai signifikansi sebesar sebesar 0,014 dengan nilai koefisien regresi sebesar 0,179. Hal ini berarti perbandingan penampilan fisik berpengaruh terhadap ketidakpuasan tubuh pada remaja di Denpasar. Pada penelitian ini setiap terjadi peningkatan satuan nilai pada perbandingan penampilan fisik maka akan diikuti dengan peningkatan ketidakpuasan tubuh. Hasil tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Prameswari (2020) bahwa terdapat pengaruh yang positif

antara perbandingan sosial tentang penampilan fisik dengan ketidakpuasan tubuh pada remaja.

Hasil kategorisasi perbandingan penampilan fisik dalam penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas subjek berada dalam taraf perbandingan penampilan fisik yang sedang dengan nilai presentase sebesar 78,4%. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Prameswari (2020) bahwa sebagian besar subjek berada di kategori sedang dan terdapat hubungan yang positif antara perbandingan penampilan fisik dengan ketidakpuasan tubuh pada remaja.

Perbandingan penampilan fisik dapat memperkuat pengaruh antara intensitas penggunaan instagram dengan ketidakpuasan tubuh dikarenakan adanya standar tubuh ideal agar diterima di dalam lingkungannya. Semakin tinggi standar ideal yang dijadikan perbandingan maka akan semakin besar peluang seseorang mengalami ketidakpuasan tubuh (Sari & Suarya, 2018). Umumnya individu melakukan perbandingan penampilan fisik menggunakan objek yang ekstrem, seperti model yang ada di instagram (*selebgram*), aktor, dan atlet yang tidak realistis (McKee, et al. 2016). Individu yang melakukan perbandingan penampilan fisik secara berlebihan dapat menyebabkan konsekuensi negatif, seperti penurunan harga diri, penarikan diri secara sosial, perilaku diet ekstrem, dan gangguan makan (McKee, et al., 2016).

Menurut McKee et al., (2016), salah satu faktor yang mendorong individu melakukan perbandingan penampilan fisik adalah teman dekat. Teman dekat dapat dijadikan acuan dalam menciptakan budaya penampilan dengan menyebarkan norma dan ekspektasi terkait penampilan fisik dalam suatu lingkungan. Grogan (2017) juga menyebutkan bahwa individu cenderung membandingkan dirinya dengan orang-orang di sekitarnya, sehingga munculnya standar ideal yang digunakan sebagai acuan untuk menilai dirinya sendiri. Hal ini dilakukan individu untuk meningkatkan harga diri agar dapat diterima oleh lingkungan sosialnya.

Hasil analisis data menggunakan teknik regresi berganda menunjukkan bahwa intensitas penggunaan Instagram dan perbandingan penampilan fisik sebagai variabel bebas secara bersama-sama berpengaruh positif terhadap variabel terikat. Oleh karena itu, apabila kedua variabel bebas tinggi, maka taraf variabel terikat juga tinggi. Setelah melakukan analisis data penelitian, penelitian ini telah mencapai tujuan penelitian yakni untuk mengetahui pengaruh intensitas penggunaan Instagram dan perbandingan penampilan fisik terhadap ketidakpuasan tubuh pada remaja di Denpasar, mengetahui pengaruh intensitas penggunaan Instagram terhadap ketidakpuasan tubuh pada remaja di Denpasar, dan mengetahui pengaruh perbandingan penampilan fisik terhadap ketidakpuasan tubuh pada remaja di Denpasar.

Penelitian ini tentunya tidak terlepas dari keterbatasan penelitian, dimana keterbatasan dalam penelitian ini adalah dalam pelaksanaan pengambilan data yang dilakukan secara online. Pengambilan data secara online membatasi peneliti untuk mengawasi proses pengisian dan mengetahui keadaan subjek ketika mengisi kuesioner secara langsung. Keterbatasan dalam penelitian ini juga terdapat pada daya diskriminasi aitem dimana tidak semua aitem yang digunakan pada penelitian ini memiliki daya diskriminasi diatas 0,3. Selain itu, keterbatasan dalam penelitian ini adalah pada lokasi penelitiannya, yaitu pengambilan sampel hanya melibatkan satu Sekolah Menengah Atas yang terletak di Kecamatan Denpasar Utara, sehingga data yang diperoleh tidak dapat diterapkan secara akurat pada populasi umum di Kota Denpasar. SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil analisis penelitian pada bab IV, maka dapat disimpulkan sebagai berikut: Intensitas penggunaan Instagram berpengaruh positif terhadap ketidakpuasan tubuh. Jika semakin tinggi intensitas penggunaan Instagram maka akan meningkatkan ketidakpuasan tubuh yang di miliki remaja di Kota Denpasar. Perbandingan penampilan fisik berpengaruh positif terhadap ketidakpuasan tubuh. Jika semakin tinggi intensitas penggunaan Instagram maka akan meningkatkan ketidakpuasan bentuk tubuh yang di miliki remaja di Kota Denpasar. Intensitas penggunaan instagram dan perbandingan fisik secara simultan berpengaruh terhadap ketidakpuasan tubuh remaja di Kota Denpasar.

Berdasarkan hasil analisis penelitian dan pembahasan pada bab sebelumnya, maka saran yang dapat diberikan dari penelitian ini Bagi remaja sebaiknya dapat memberikan batasan waktu terkait penggunaan Instagram sesuai dengan kebutuhan dan membatasi penggunaannya ketika menimbulkan efek negatif, sehingga mampu memilah konten dan informasi yang tepat, serta merasa nyaman menjadi diri sendiri tanpa perlu membandingkannya dengan orang lain. Remaja juga hendaknya dapat meningkatkan dan mempertahankan kondisi kepuasan tubuhnya melalui kegiatan positif seperti *self-care*, seperti melakukan olahraga secara rutin, menerapkan mindful *eating*, dan mengonsumsi makanan yang bergizi. Hal lain yang dapat dilakukan remaja, yaitu dengan melakukan pengelolaan stres secara adaptif dan melakukan afirmasi yang positif terhadap diri sendiri. Bagi guru dan sekolah diharapkan dapat memberikan informasi tambahan mengenai pengaruh intensitas penggunaan instagram dan perbandingan penampilan fisik terhadap ketidakpuasan tubuh. Harapannya guru dan pihak sekolah dapat memberikan dukungan positif pada remaja sehingga dapat meningkatkan kepuasan tubuh dan kepercayaan diri pada remaja.

Bagi peneliti selanjutnya yang tertarik meneliti topik serupa, disarankan untuk memperluas cakupan penelitian dengan mengeksplorasi peran media sosial lain, seperti media sosial Tiktok. Variabel lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini, tetapi berpotensi berpengaruh terhadap ketidakpuasan tubuh, juga sebaiknya diteliti agar data yang diperoleh semakin komprehensif. Peneliti juga menyadari bahwa cakupan wilayah dalam penelitian ini hanya di Kota Denpasar sehingga disarankan bagi peneliti selanjutnya untuk memperluas cakupan populasi penelitian agar hasil yang diperoleh lebih dan dapat digeneralisasi dengan lebih baik.

REFERENSI

- Amalia, D. R., Dewi, M. P., & Kusumastuti, A. N. (2018). Body dissatisfaction dan harga diri pada ibu pasca melahirkan. *Jurnal Psikologi*, 11(2), 161-171.
- Aparicio-Martinez, P., Perea-Moreno, A. J., Martinez-Jimenez, M. P., Redel-Macías, M. D., Pagliari, C., & Vaquero-Abellan, M. (2019). Social media, thin-ideal, body dissatisfaction and disordered eating attitudes: An exploratory analysis. *International journal of environmental research and public health*, 16(21), 4177.
- Apriani M, R. P. (2020). *Hubungan Antara Intensitas Penggunaan Media Sosial Instagram dengan Body Dissatisfaction pada Remaja di Masa Pandemi Covid-19*. Universitas Sumatera Utara.
- Apriliani, N. M. R. R., & Soetjningsih, C. H. (2023). Physical Appearance Comparison and Body Dissatisfaction in Women Users of Tiktok and Instagram. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 11(4), 470-476.
- Ariani, N. K. N., Swedarma, K. E., & Saputra, I. K. (2021). Hubungan Citra Tubuh Dengan Gangguan Perilaku Makan Pada Remaja Putri Pengguna Instagram. *Coping: Community of Publishing in Nursing*, 9(5), 563.
- Aristantya, E. K., & Helmi, A. F. (2019). Citra tubuh pada remaja pengguna instagram. *Gadjah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, 5(2), 114-128.
- Ariyanto, A., Wijoyo, H., Wongso, F., Indrawan, I., Akbar, M. F., Anggraini, N., ... Devi, W. S. G. R. (2021). *Strategi Pemasaran UMKM di masa pandemi*. Insan Cendekia Mandiri.
- Azwar, S. (2016). *Metode Penelitian*. Pustaka Pelajar.
- Brown, Z., & Tiggemann, M. (2016). Attractive celebrity and peer images on Instagram: Effect on women's mood and body image. *Body Image*, 19, 37–43. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2016.08.007>
- Budianti, R. D., & Nawangsih, E. (2020). Hubungan Appearance Comparison dan Body Dissatisfaction pada Remaja Pengguna Instagram di Kota Bandung. *Prosiding Psikologi*, 6(2), 657-662.
- Cahyaningrum, R. N. (2021). *Hubungan antara Ketidakpuasan Tubuh terhadap Perilaku Diet pada Remaja Perempuan di SMA Islam Sultan Agung 1 Semarang* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Sultan Agung Semarang).
- 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.
- Christopher, F., Muñoz, M. E., Adolfo, G., & Galindo, M. (2014). Concurrent and Prospective Analyses of Peer, Television and Social Media Influences on Body Dissatisfaction, Eating Disorder Symptoms and Life Satisfaction in Adolescent Girls. *Journal of Youth and Adolescence*, 43, 1–14. <https://doi.org/https://doi.org/10.1007/s10964-012-9898-9>
- Cohen, R., Fardouly, J., Newton-John, T., & Slater, A. (2019). # BoPo on Instagram: An experimental investigation of the effects of viewing body positive content on young women's mood and body image. *New Media & Society*, 21(7), 1546-1564.

- Cooper, P. J., Taylor, M. J., Cooper, Z., & Fairbum, C. G. (1987). The development and validation of the Body Shape Questionnaire. *International Journal of eating disorders*, 6(4), 485-494.
- Dalila, F., Putri, A. M., & Harkina, P. (2021). Hubungan Antara Intensitas Penggunaan Media Sosial Instagram Dengan Harga Diri. *Jurnal Psikologi Malahayati*, 3(1), 47– 55. <https://doi.org/10.33024/jpm.v3i1.3769>
- De Vries, D. A., Peter, J., De Graaf, H., & Nikken, P. (2016). Adolescents' social network site use, peer appearance-related feedback, and body dissatisfaction: Testing a mediation model. *Journal of youth and adolescence*, 45, 211-224.
- Dewi, A. E., Noviekayati, I. G. A. A., & Rina, A. P. (2020). Social comparison dan kecenderungan body dissatisfaction pada wanita dewasa awal pengguna instagram. *Sukma: Jurnal Penelitian Psikologi*, 1(2), 173-180.
- Dewi, R. K., & Dianovinina, K. (2022). Perempuan Dan Depresi: Pengaruh Ketidakpuasan Tubuh. *Proyeksi: Jurnal Psikologi*, 17(1), 89-99.
- Dinata, R. I., & Pratama, M. (2022). Hubungan antara social comparison dengan body image dewasa awal pengguna media sosial tiktok. *Ranah Research: Journal of Multidisciplinary Research and Development*, 4(3), 217-224.
- Endra, F. (2017). *Pengantar Metodologi Penelitian (Statistika Praktis)*. Zifatama Jawa.
- Field, A. P. (2005). *Discovering statistics using SPSS: and sex and drugs and rock "n" roll (2nd Edition)*.
- Festinger, L. (1954). A Theory of Social Comparison Processes. *Human Relations*, 7(2), 117–140. <https://doi.org/10.1177/001872675400700202>
- Field, A. (2009). *Discovering Statistic Using SPSS* (3rd ed.). SAGE Publication.
- Ganeswari, A. A. I. G., & Wilani, N. M. A. (2019). Hubungan antara citra tubuh dengan kecenderungan body dysmorphic disorder (BDD) pada remaja akhir laki-laki di Denpasar. *Jurnal Psikologi Udayana*, 6(1), 65-75.
- 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. <https://doi.org/10.1037//0022-3514.76.1.129>
- Grogan, S. (2017). *Body Image: Understanding body dissatisfaction in men, women and children* (Third edition). New York: Taylor & Francis e-Library.
- Grogan, S. (2008). *Body image: Understanding body dissatisfaction in men, women and children*(2nd ed.). Routledge/Taylor & Francis Group.
- Hasanah, U., & Hidayati, B. M. R. (2021). Intensitas Penggunaan Media Sosial Instagram Terhadap Body Image. *IDEA: Jurnal Psikologi*, 5(2), 115-131.
- Hawa, N. A., Harto, B., & Pramuditha, P. (2023). Efektifitas Komunikasi Pemasaran Bisnis UMKM Melalui Fitur Reels Instagram. *KOMVERSAL*, 5(1), 40-51.
- 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. *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling*.
- 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 Kelima). Jakarta: Erlangga.
- Indrawati, R. (2021). Intensitas Penggunaan Media Sosial Instagram serta pengaruhnya terhadap Subjective Well-being. *Empati-Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 8(2), 99–125. <https://doi.org/10.26877/empati.v8i2.8063>
- Indriani, P. (2024). Hubungan antara Social Comparison dengan Body Dissatisfaction pada Remaja Perempuan SMAN 1 Tanjung Pura. Universitas Medan Area.
- Jones, D. C. (2001). Social Comparison and Body Image: Attractiveness Comparisons to Models and Peers Among Adolescent Girls and Boys. *Sex Roles*, 45(9/10), 645–664. <https://doi.org/10.1023/a:1014815725852>
- Kemp, S. (2023). The changing World of digital in 2023. We Are Social. <https://wearesocial.com/id/blog/2023/01/the-changing-world-of-digital-in-2023-2/>
- Kleemans, M., Daalmans, S., Carbaat, I., & Anschutz, D. (2018). Picture Perfect: The Direct Effect of Manipulated Instagram Photos on Body Image in Adolescent Girls. *Media Psychology*, 21(1), 93–110. <https://doi.org/10.1080/15213269.2016.1257392>
- Maimunah, S., & Satwika, Y. W. (2021). Hubungan Media Sosial dengan Body Dissatisfaction pada Mahasiswa perempuan di Kota Surabaya. *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(2), 224–233. <https://doi.org/10.26740/cjpp.v8i2.41197>
- Marizka, D. S., Maslihah, S., & Wulandari, A. (2019). Bagaimana Self-Compassion Memoderasi Pengaruh Media Sosial Terhadap Ketidakpuasan Tubuh? *Jurnal Psikologi Insight*, 3(2), 56–69. <https://doi.org/10.17509/insight.v3i2.22346>
- Marjo, H. K., & Mamesah, M. (2017). Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok terhadap Body Image Siswa. *INSIGHT: Jurnal Bimbingan Konseling*, 6(1).
- Maurilla, T., & Suarya, L. M. K. S. (2020). Peran intensitas komunikasi di Instagram dan perbandingan sosial terhadap ketidakpuasan tubuh pada perempuan remaja akhir. *Jurnal Psikologi Udayana*, 1, 109–119.
- McKee, S., Smith, H. J., Koch, A., Balzarini, R., Gorges, M., & Callahan, M. P. (2016). Looking up and seeing green : Women's everyday experiences with physical appearance comparisons. *Psychology of women quarterly*, 00(0)
- Mona, M. G., Kekenusa, J. S., & Prang, J. D. (2015). Penggunaan Regresi Linear Berganda untuk Menganalisis Pendapatan Petani Kelapa Studi Kasus: Petani Kelapa Di Desa Beo, Kecamatan Beo Kabupaten Talaud. *Jurnal de Cartesiann*, 4(2), 196–203.
- Muhtar, Z., Hamid, H., & Firdaus, F. (2022). Pengaruh Intensitas Penggunaan Media Sosial Instagram Terhadap Body Image Pada Mahasiswa di Kota Makassar. *Jurnal Psikologi Talenta Mahasiswa*, 2(2), 300-304.
- Muna, K. (2017). Pengaruh interaksi teman sebaya terhadap perilaku penggunaan internet pada siswa kelas XI di SMK N 2 Yogyakarta. *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan dan Konseling*, 3(1), 112-123.
- Mustajab, R. (2023). *Indonesia Miliki 97,17 Juta Pengguna Instagram hingga Akhir 2022*. DataIndonesia.Id.

- Najla, A. D., & Zulfiana, U. (2022). Pengaruh social comparison terhadap body dissatisfaction pada laki-laki dewasa awal pengguna instagram. *Cognicia*, 10(1), 64-71.
- Ogden, J. (2002). *The psychology of eating : from health to disordered behaviour*. Malden, Mass.: Blackwell Pub.
- Papalia, D. E., Olds, S. W., & Feldman, R. D. (2011). *Human development* (11th ed.). New York: Mcgraw-Hill.
- Pharamita, W. F., & Dariyo, A. (2021, August). The Correlation Between the Use of Instagram and Female Adolescents' Body Image. In *International Conference on Economics, Business, Social, and Humanities (ICEBSH 2021)* (pp. 1053-1058). Atlantis Press.
- Prameswari, R. T. (2020). Pengaruh Perbandingan Sosial terhadap Ketidakpuasan Tubuh pada Remaja Akhir Perempuan (Studi tentang Physical Appearance). *Cognicia*, 8(1), 90-101.
- Pratiwi, N. P. R. C., & Wilani, N. M. A. (2023). Peran Dukungan Sosial Teman Sebaya dan Penerimaan Diri terhadap Citra Tubuh Negatif Remaja Awal Perempuan di Kota Denpasar. *Jurnal Psikologi Konseling Vol*, 14(1).
- Putri, D. A., & Indryawati, R. (2019). Body dissatisfaction dan perilaku diet pada mahasiswi. *Jurnal Psikologi*, 12(1), 88-97.
- Qidwati, S. A. (2019). HUBUNGAN ANTARA PHYSICAL APPEARANCE DAN SELF-COMPASSION DENGAN BODY IMAGE SEBAGAI MEDIATOR PADA REMAJA PEREMPUAN. *Calyptra*, 8(1), 720-732.
- Radwan, H., Hasan, H. A., Ismat, H., Hakim, H., Khalid, H., Al-Fityani, L., Mohammed, R., & Ayman, A. (2019). Body Mass Index Perception, Body Image Dissatisfaction and Their Relations with Weight- Related Behaviors among University Students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(9), 1541. <https://doi.org/10.3390/ijerph16091541>
- Rahmadiansyah, M. R., Amir, Y., & Mundzir, I. (2022). Social comparison and body image in teenage boys and girls users of the tiktok app. *Proceedings of the 3rd Tarumanagara International Conference on the Applications of Social Sciences and Humanities (TICASH 2021)*, 655. <https://doi.org/10.2991/assehr.k.220404.271>
- Rahmawati, R., Musfichin, & Mubarak. (2020). Intensitas Penggunaan Media Sosial. *Jurnal Al Husna*, 1(3), 224–236. <https://doi.org/10.1234/jah.v1i3.4219>
- Rosen, J. C., Reiter, J., & Orosan, P. (1995). Cognitive-behavioral body image therapy for body dysmorphic disorder. *Journal of consulting and clinical psychology*, 63(2), 263.
- Royal Society for Public Health. (2017). Instagram ranked worst for young people's mental health. Diakses dari <https://www.rsph.org.uk/about-us/news/instagram-ranked-worst-for-young-people-s-mental-health.html>
- Santrock, J. W. (2007). *Remaja* (Edisi Kesebelas). Jakarta: Erlangga.
- Saputro, K. Z. (2017). Memahami Ciri dan Tugas Perkembangan Masa Remaja. *Aplikasia: Jurnal Aplikasi Ilmu-Ilmu Agama*, 17(1), 25–32. <https://doi.org/10.14421/aplikasia.v17i1.1362>

- Sari, I. M. P., & Suarya, L. M. K. S. (2018). Hubungan antara Social Comparison dan Harga Diri terhadap Citra Tubuh Remaja Perempuan. *Jurnal Psikologi Udayana*, 40–52.
- Sarwono, S. W. (2010). *Psikologi Remaja*. Rajawali Pers.
- Schaefer, L. M., & Thompson, J. K. (2014). The development and validation of the physical appearance comparison scale-revised (PACS-R). *Eating behaviors*, 15(2), 209-217.
- Scholl, H. (2016). *Instant profits guide to Instagram success*. Estalontech.
- Sears, D. O., Peplau, L. A., & Taylor, S. E. (2009). *Psikologi sosial* (edisi ke dua belas). Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Sugiyono. (2012). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Alfabeta.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif dan R&D*. Alfabeta, CV.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sujarweni, V. Wiratna; Utami, Lila Retnani . (2023). *The Guide Book of SPSS: Cara Mudah dan Cepat Mengolah Data Penelitian dengan SPSS*. Yogyakarta : Anak Hebat Indonesia
- Sunartio, L., Sukanto, M. E., & Dianovinina, K. (2012). Social Comparison dan Body Dissatisfaction para Wanita Dewas Awal. *Humanitas: Indonesian Psychological Journal*, 9(2), 157. <https://doi.org/10.26555/humanitas.v9i2.342>
- Terhoeven, V., Nikendei, C., Bärnighausen, T., Bountogo, M., Friederich, H. C., Ouermi, L., Sié, A., & Harling, G. (2020). *Eating disorders, body image and media exposure among adolescent girls in rural Burkina Faso*. In *Tropical Medicine and International Health* (Vol. 25, Issue 1, pp. 132–141). <https://doi.org/10.1111/tmi.13340>
- Tiggemann, M. (2012). Sociocultural Perspectives on Body Image. *Encyclopedia of Body Image and Human Appearance*, 2, 758–765. <https://doi.org/10.1016/b978-0-12-384925-0.00120-6>
- Utari, M., & Romyeni, R. (2017). *Pengaruh media sosial Instagram Akun@princessyahrini terhadap gaya hidup hedonis para followersnya* (Doctoral dissertation, Riau University).
- Wahyuni, G. A. K. T. E., & Wilani, N. M. A. (2019). Hubungan antara komparasi sosial dengan citra tubuh pada remaja laki-laki di Denpasar. *Jurnal psikologi udayana*, 6(1), 176-185.
- Wahyuni, R., & Harmaini, H. (2018). *pada Hubungan Intensitas Menggunakan Facebook dengan Kecenderungan Nomophobia Remaja*. *Jurnal Psikologi*, 13(1), 22. <https://doi.org/10.24014/jp.v13i1.2717>.
- Wassalwa, U. S., & Khomsan, A. (2023). Dampak Intensitas Penggunaan Instagram terhadap Body Dissatisfaction, Perilaku Makan, dan Status Gizi pada Remaja. *Jurnal Ilmu Gizi dan Dietetik*, 2(4), 278-286.
- Wati, D. K., & Sumarmi, S. (2017). Citra Tubuh Pada Remaja Perempuan Gemuk Dan Tidak Gemuk: Studi Cross Sectional. *Amerta Nutrition*, 1(4), 398–405. <https://doi.org/10.20473/amnt.v1i4.2017.398-405>
- Wertheim, E. H., & Paxton, S. J. (2011). Body image development in adolescent girls. In T. F. Cash & L. Smolak (Eds.), *Body image: A handbook of science, practice, and prevention* (2nd ed., pp. 76–84). The Guilford Press.

- Wibowo, A. E. (2021). *Metodologi Penelitian Pegangan untuk Menulis Karya Ilmiah* (A. Kurniawan, H. Nuraini, & L. Forisa (eds.)). Penerbit Insania.
- Widiastuti, N. N. E., Wulanyani, N. M. S., & Shaheen, S. (2023). The Role of Instagram Usage Intensity on Body Dissatisfaction in Adolescent Girls in Denpasar with Self-Esteem as a Moderating Variable. *Sinergi International Journal of Psychology*, 1(1), 1-16.
- Wood, J. V. (1989). Theory and Research Concerning Social Comparisons of Personal Attributes. *Psychological bulletin*, 106(2), 231.