

# The Relationship Between Social Media Use Intensity and Body Image Insecurity Among Adolescents in Sidoarjo

## [Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial dan *Insecure* Dengan *Body image* Pada Remaja di Sidoarjo]

Fajar Robby Andhika<sup>1)</sup>, Effy Wardati Maryam\*<sup>2)</sup>

<sup>1)</sup>Program Studi Psikologi, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

<sup>2)</sup>Program Studi Psikologi, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

\*Email Penulis Korespondensi: effywardati@umsida.ac.id

**Abstract.** *This study aimed to examine the relationship between social media usage intensity and insecurity with body image among adolescents in Sidoarjo. Adolescence is a vulnerable stage influenced by social media exposure and appearance standards. This research used a quantitative correlational design. The sample consisted of 384 adolescents selected using the Krejcie and Morgan table with accidental sampling. Data were collected using valid and reliable scales measuring body image, insecurity, and social media usage intensity. Analysis employed Pearson correlation and multiple linear regression using SPSS. Results showed a significant positive relationship between social media usage intensity and body image ( $r = 0.185$ ;  $p < 0.05$ ), and a significant negative relationship between insecurity and body image ( $r = -0.125$ ;  $p < 0.05$ ). Simultaneously, both variables contributed 31.8% to body image variance. These findings indicate that body image is influenced by external and internal factors.*

**Keywords** – adolescents, social media, usage intensity, body image, body perception

**Abstrak.** Penelitian ini bertujuan mengetahui hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dan insecure dengan body image pada remaja di Sidoarjo. Masa remaja rentan terhadap pengaruh sosial, termasuk paparan media sosial dan standar penampilan. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Sampel berjumlah 384 remaja berdasarkan tabel Krejcie dan Morgan dengan teknik accidental sampling. Instrumen penelitian meliputi skala body image, insecure, dan intensitas penggunaan media sosial yang telah diuji validitas serta reliabilitasnya. Analisis data menggunakan korelasi Pearson dan regresi linier berganda dengan bantuan SPSS. Hasil menunjukkan hubungan positif signifikan antara intensitas penggunaan media sosial dan body image ( $r = 0,185$ ;  $p < 0,05$ ), serta hubungan negatif signifikan antara insecure dan body image ( $r = -0,125$ ;  $p < 0,05$ ). Secara simultan kedua variabel memberikan kontribusi 31,8% terhadap body image remaja.

**Kata Kunci** – remaja, media sosial, intensitas penggunaan, body image, citra tubuh

## I. PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan fase perkembangan yang ditandai dengan berbagai perubahan biologis, kognitif, dan psikososial yang signifikan [1]. Pada fase ini, remaja mulai membentuk identitas diri, termasuk cara memandang dan menilai dirinya sendiri. Perubahan fisik yang cepat sering kali menimbulkan perhatian berlebih terhadap penampilan tubuh. Selain itu, remaja juga cenderung lebih sensitif terhadap penilaian sosial dari lingkungan sekitarnya [2].

Proses perkembangan remaja ditandai dengan berbagai perubahan, baik secara fisik maupun psikologis, yang dapat memengaruhi cara mereka memandang tubuhnya [3]. Perubahan bentuk tubuh, peningkatan perhatian terhadap penampilan, serta tuntutan untuk menyesuaikan diri dengan standar sosial sering kali menimbulkan tekanan psikologis. Selain itu, paparan media sosial yang menampilkan gambaran tubuh ideal dapat memperkuat kecenderungan remaja untuk membandingkan diri dengan orang lain [4]. Remaja yang mampu menerima dan menghargai kondisi tubuhnya cenderung memiliki kesejahteraan psikologis yang lebih baik. Sebaliknya, ketidakmampuan dalam menerima perubahan dan kondisi tubuh dapat memicu perasaan tidak puas, rendah diri, serta kecemasan terhadap penampilan [5]. Salah satu permasalahan yang muncul dari kondisi tersebut adalah rendahnya *body*

*image* pada remaja [6].

*Body image* merupakan gambaran subjektif individu terhadap bentuk dan penampilan tubuhnya [7]. Menurut Cash, *body image* merupakan sikap individu yang mencakup pikiran, perasaan, dan evaluasi terhadap bentuk serta penampilan tubuhnya [8]. Grogan mendefinisikan *body image* sebagai persepsi, pikiran, dan perasaan seseorang terhadap tubuhnya yang dapat bersifat positif maupun negatif. *Body image* terbentuk melalui interaksi antara pengalaman pribadi, lingkungan sosial, serta standar budaya mengenai penampilan fisik [9]. Menurut Cash dan Puzinsky *body image* memiliki beberapa aspek antara lain *appearance*, *weigh* dan *attribution* [10]. Pada masa remaja, *body image* sering kali menjadi isu yang menonjol karena adanya perubahan fisik dan tekanan sosial. Remaja dengan *body image* negatif cenderung merasa tidak puas terhadap tubuhnya dan memiliki kepercayaan diri yang rendah. Kondisi ini dapat berdampak pada kesejahteraan psikologis, seperti munculnya kecemasan dan stres [11]. Fenomena *body image* pada remaja menjadi semakin kompleks ketika dikaitkan dengan pengaruh lingkungan sosial dan media digital [7].

Fenomena yang sering terjadi menunjukkan bahwa banyak remaja mengalami ketidakpuasan terhadap bentuk dan penampilan tubuhnya. Penelitian yang dilakukan oleh Pamirma & Satwika menunjukkan bahwa sebanyak 42,6% remaja memiliki *body image* dalam kategori rendah, sementara 57,4% berada pada kategori sedang hingga tinggi, yang mengindikasikan masih tingginya kerentanan remaja terhadap penilaian negatif terhadap tubuhnya [12]. Penelitian lain oleh Salsabila et al. menemukan bahwa 55% remaja perempuan melaporkan ketidakpuasan terhadap tubuh, sedangkan 45% remaja menunjukkan penerimaan tubuh yang lebih positif, terutama dipengaruhi oleh paparan media sosial [13]. Studi yang dilakukan oleh Fadhillah & Indrijati menunjukkan bahwa sekitar 60% remaja memiliki *body image* negatif, dan hanya 40% yang memiliki *body image* positif, yang berkaitan dengan kecenderungan membandingkan diri secara sosial [14].

Hasil survei awal yang telah dilakukan pada remaja di Sidoarjo pada bulan November 2025 menunjukkan bahwa sebanyak 34 remaja (61%) memiliki *body image* dalam kategori rendah, sedangkan 22 remaja (39%) berada pada kategori tinggi. Pada aspek *appearance*, diperoleh hasil bahwa 38 remaja (68%) berada pada kategori rendah dan 18 remaja (32%) berada pada kategori tinggi, yang menunjukkan adanya ketidakpuasan terhadap penampilan fisik secara umum. Pada aspek *weight*, sebanyak 33 remaja (59%) berada pada kategori rendah dan 23 remaja (41%) berada pada kategori tinggi, yang mengindikasikan rendahnya kepuasan terhadap berat badan yang dimiliki. Selanjutnya, pada aspek *attribution*, diperoleh bahwa 44 remaja (79%) berada pada kategori rendah, sedangkan 12 remaja (21%) berada pada kategori tinggi, yang mencerminkan adanya persepsi negatif terhadap penilaian orang lain mengenai tubuh dan penampilan diri. Oleh karena itu, faktor-faktor psikologis dan sosial.

Intensitas penggunaan media sosial merujuk pada seberapa sering dan lamanya individu menggunakan media sosial dalam aktivitas sehari-hari [15]. Menurut Ellison, Steinfield, dan Lampe, intensitas penggunaan media sosial merupakan tingkat keterlibatan individu dalam menggunakan media sosial yang ditunjukkan melalui frekuensi akses, durasi penggunaan, serta keterikatan emosional terhadap media sosial tersebut [16]. Menurut Kuss dan Griffiths, intensitas penggunaan media sosial mengacu pada pola penggunaan yang mencakup frekuensi, durasi, dan kebiasaan individu dalam menggunakan berbagai platform media sosial, yang dapat memengaruhi kondisi psikologis dan sosial penggunanya [1]. Menurut Dewi, intensitas penggunaan media sosial memiliki beberapa aspek antara lain perhatian, keterlibatan emosional (penghayatan), durasi, dan frekuensi [17]. Semakin tinggi intensitas penggunaan media sosial, semakin besar pula paparan individu terhadap berbagai konten yang ditampilkan. Hal ini dapat memengaruhi cara individu memersepsikan dirinya sendiri, termasuk penilaian terhadap tubuh. Dengan demikian, intensitas penggunaan media sosial dipandang sebagai variabel yang relevan dalam pembentukan *body image* remaja [18].

Penelitian oleh Hasanah & Hidayati menunjukkan bahwa penggunaan media sosial yang tinggi berhubungan dengan meningkatnya ketidakpuasan terhadap tubuh pada remaja perempuan [16]. Studi lain yang dilakukan oleh Rohmawati menemukan bahwa paparan konten visual di media sosial berkaitan dengan *body image* negatif pada remaja [19]. Selain itu, penelitian oleh Firdawiyanti & Andriani juga mengungkapkan bahwa frekuensi penggunaan Instagram berhubungan signifikan dengan perbandingan sosial dan ketidakpuasan tubuh [15]. Hasil penelitian tersebut menunjukkan adanya keterkaitan antara media sosial dan *body image*, namun masih terdapat faktor lain yang dapat

mempengaruhi *body image* yaitu *insecure* [22].

*Insecure* merupakan perasaan tidak aman, ragu, dan kurang percaya diri terhadap diri sendiri. Perasaan ini sering muncul ketika individu merasa tidak memenuhi standar tertentu, baik secara fisik maupun sosial [20]. Menurut Neff menyatakan bahwa *insecure* merupakan kondisi ketika individu memiliki penilaian diri yang negatif dan kurang mampu menerima kekurangan dirinya, sehingga cenderung membandingkan diri secara berlebihan dengan orang lain [21]. Menurut Fleming dan Courtney aspek-aspek *insecure* meliputi *social Confidence*, *school abilities*, *self regard*, *physical appearance*, dan *physical abilities* [22]. Pada remaja, *insecure* sering kali berkaitan dengan penampilan tubuh dan penerimaan sosial. *Insecure* dapat memengaruhi cara remaja menilai tubuhnya secara negatif. Oleh karena itu, *insecure* menjadi faktor psikologis yang berpotensi berperan dalam pembentukan *body image* pada remaja [23].

Penelitian yang dilakukan oleh Kharizta menunjukkan bahwa *insecure* memiliki hubungan dengan *body image* pada remaja putri di media sosial [24]. Studi lain oleh Silvianingrum & Setianingrum juga menunjukkan hal yang sama dimana *insecure* memiliki hubungan dengan *body image* pada remaja [25]. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Latifah & Rohayati pada usia dewasa awal juga menunjukkan bahwa *insecure* memiliki hubungan dengan *body image* [26].

Intensitas penggunaan media sosial dan *insecure* merupakan dua faktor psikologis yang berperan penting dalam pembentukan *body image* pada remaja [2]. Intensitas penggunaan media sosial yang tinggi meningkatkan fokus remaja terhadap konten visual, standar kecantikan, serta perbandingan sosial, sementara perasaan *insecure* mencerminkan ketidakamanan dan keraguan individu terhadap diri dan penampilan fisiknya [16]. Urgensi penelitian mengenai hubungan intensitas penggunaan media sosial dan *insecure* dengan *body image* pada remaja terletak pada tingginya penggunaan media sosial di kalangan remaja serta kuatnya tekanan sosial untuk menyesuaikan diri dengan standar tubuh ideal. Intensitas penggunaan media sosial yang tidak terkontrol dapat memperkuat perbandingan sosial dan persepsi negatif terhadap tubuh, sedangkan tingkat *insecure* yang tinggi berpotensi menurunkan penerimaan diri dan meningkatkan ketidakpuasan terhadap penampilan fisik [27]. Oleh karena itu, penelitian ini penting dilakukan untuk mengetahui sejauh mana intensitas penggunaan media sosial dan *insecure* berkontribusi terhadap pembentukan *body image* pada remaja, sehingga hasil penelitian dapat menjadi dasar dalam penyusunan program edukasi, intervensi psikologis, serta upaya preventif guna meningkatkan kesehatan mental dan penerimaan diri remaja.

Berdasarkan kajian penelitian terdahulu, sebagian besar studi meneliti hubungan media sosial dengan *body image* secara terpisah. Penelitian mengenai *insecure* lebih banyak difokuskan sebagai dampak, bukan sebagai variabel yang berdiri sendiri. Selain itu, masih terbatas penelitian yang menguji intensitas penggunaan media sosial dan *insecure* secara simultan terhadap *body image*. Penelitian pada konteks remaja di wilayah Sidoarjo juga masih jarang ditemukan.

Berdasarkan uraian tersebut, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah terdapat hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dan *insecure* dengan *body image* pada remaja di Sidoarjo. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan intensitas penggunaan media sosial dan *insecure* dengan *body image*, pada remaja di Sidoarjo.

## II. METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode korelasional untuk mengetahui hubungan antara intensitas penggunaan media sosial, *insecure*, dan *body image* pada remaja di Sidoarjo. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh remaja yang berdomisili di wilayah Sidoarjo dengan jumlah sebesar 471.633 orang berdasarkan data Badan Pusat Statistik Kabupaten Sidoarjo tahun 2025. Penentuan jumlah sampel dilakukan berdasarkan Tabel Krejcie dan Morgan dengan tingkat kepercayaan 95% dan margin of error sebesar 5%, sehingga diperoleh jumlah sampel sebanyak 384 remaja. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *accidental sampling*. Pengumpulan data dilakukan menggunakan instrumen penelitian berupa tiga skala psikologis yang disusun menggunakan model skala Likert dengan pilihan respons Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS), dan Sangat Tidak Sesuai (STS).

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari tiga skala psikologis, yaitu skala citra tubuh, skala *insecure*, dan skala intensitas penggunaan media sosial. Skala citra tubuh menggunakan skala yang dikembangkan oleh Kuncoro dkk. (2021) berdasarkan lima aspek citra tubuh menurut McCabe, yaitu *Body image Importance*, *Body Concealment*, *Body Improvement*, *Social Physique Anxiety*, dan *Appearance Comparison*,

yang terdiri dari 20 aitem pernyataan dengan nilai reliabilitas sebesar 0,909 [28]. Skala *insecure* menggunakan skala adopsi yang disusun oleh Arumsari (2023), yaitu *Feeling of Inadequacy Scale* yang dikemukakan oleh Fleming dan Courtney, terdiri dari 18 aitem pernyataan yang mencakup aspek *social confidence, school abilities, self regard, physical appearance, dan physical abilities* dengan nilai reliabilitas sebesar 0,927 [22]. Skala intensitas penggunaan media sosial menggunakan skala adopsi yang dikembangkan oleh Umami (2021), terdiri dari 31 aitem pernyataan berdasarkan aspek perhatian, keterlibatan emosional, durasi, dan frekuensi, dengan nilai reliabilitas sebesar 0,787 yang menunjukkan bahwa instrumen tersebut reliabel [29].

Instrumen penelitian terlebih dahulu diuji coba (*try out*) kepada 100 remaja yang memiliki karakteristik serupa dengan subjek penelitian. Uji validitas item dilakukan menggunakan teknik *Corrected Item-Total Correlation*, sedangkan uji reliabilitas dilakukan dengan menghitung nilai Cronbach's Alpha menggunakan software SPSS. Hasil uji reliabilitas menunjukkan bahwa skala *body image* memiliki koefisien reliabilitas sebesar  $\alpha = 0,812$ , skala intensitas penggunaan media sosial sebesar  $\alpha = 0,911$ , dan skala *insecure* sebesar  $\alpha = 0,848$ , yang menunjukkan bahwa seluruh instrumen berada pada kategori reliabel. Dengan demikian, instrumen penelitian dinyatakan layak digunakan untuk pengumpulan data penelitian.

Seluruh data dianalisis menggunakan software SPSS. Analisis data dilakukan melalui korelasi berganda untuk melihat hubungan simultan dan parsial antara intensitas penggunaan media sosial dan *insecure* terhadap *body image*. Uji korelasi berganda digunakan karena penelitian ini melibatkan lebih dari satu variabel bebas, yaitu intensitas penggunaan media sosial dan *insecure*, yang bertujuan untuk mengetahui seberapa besar hubungan masing-masing variabel independen terhadap variabel dependen, baik secara bersama-sama maupun secara terpisah. Sebelum uji korelasi dilakukan, data terlebih dahulu diuji asumsi normalitas, linearitas, dan multikolinearitas untuk memastikan kelayakan model analisis. Uji reliabilitas masing-masing skala dilakukan dengan menghitung nilai Cronbach's Alpha guna memastikan konsistensi internal dari instrumen yang digunakan. Seluruh tahapan analisis dilakukan dengan tingkat signifikansi 5% ( $p < 0,05$ ).

### III. HASIL DAN PEMBAHASAN

#### A. Hasil Penelitian

**Tabel 1.** Uji Normalitas  
**One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test**

		Unstandardized Residual
N		384
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	.0000000
	Std. Deviation	5.52633443
Most Extreme Differences	Absolute	.052
	Positive	.032
	Negative	-.052
Kolmogorov-Smirnov Z		1.011
Asymp. Sig. (2-tailed)		.258

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

Beirdasarkan dari data tabel 1. *One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test* dapat diketahui nilai signifikansi yaitu 0,258 yang beirarti nilai teirsebut lebih dari 0,05 ( $0,258 > 0,05$ ) dan dapat dikatakan bahwa data distribusi teirsebut norma. Beirdasarkan dari peirnyataan teirsebut maka dapat diartikan bahwa variablei teirsebut meimiliki distribusi normal.

**Tabel 2.** Uji Linieritas

Uji Linieritas Variabel	Sig. Linearity	Sig. Deviation from Linearity	Keterangan
<i>Body image</i> *Intensitas Penggunaan Media Sosial	0.000	0.200	Linier
<i>Body image</i> * <i>Insecure</i>	0.000	0.613	Linier

Dalam Tabel 2. diketahui bahwa nilai signifikansi linearity *body image* dengan intensitas penggunaan media sosial dengan nilai sebesar 0,000 kurang dari 0,05 ( $0,000 < 0,05$ ), maka dapat disimpulkan bahwa variabel tersebut linier. Dikeitahui bahwa nilai signifikansi *deviation from linearity* dengan nilai sebesar 0,200 lebih dari

0,05 ( $0,200 > 0,05$ ), maka dapat disimpulkan bahwa variabel tersebut linier. Dalam tabel tersebut diketahui bahwa nilai signifikansi *linearity body image* dengan *insecure* dengan nilai sebesar 0,000 kurang dari 0,05 ( $0,000 < 0,05$ ), maka dapat disimpulkan bahwa variabel tersebut linier. Diketahui bahwa nilai signifikansi *deviation from linearity* dengan nilai sebesar 0,613 lebih dari 0,05 ( $0,613 > 0,05$ ), maka dapat disimpulkan bahwa variabel tersebut linier.

Berdasarkan kedua uji diatas, maka uji hipotesis dilakukan dengan uji korelasi *Pearson's*.

**Tabel 3.** Uji Hipotesis

		Correlations		
		Body image	Intensitas Penggunaan Media Sosial	Insecure
Body image	Pearson Correlation	1	.185**	-.125
	Sig. (2-tailed)		.000	.001
	N	384	384	384
Intensitas Penggunaan Media Sosial	Pearson Correlation	.185**	1	-.153
	Sig. (2-tailed)	.000		.003
	N	384	384	384
Insecure	Pearson Correlation	-.125	-.153	1
	Sig. (2-tailed)	.001	.003	
	N	384	384	384

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Hasil analisis diketahui bahwa nilai koefisien korelasi  $r_{x_1y} = 0,185$  dengan nilai signifikansinya 0,000 ( $p < 0,05$ ). Maka dapat diartikan adanya hubungan positif yang signifikan antara intensitas penggunaan media sosial dengan *body image*. Jadi semakin tinggi intensitas penggunaan media sosial maka akan semakin tinggi juga *body image* yang dimiliki oleh remaja, sebaliknya semakin rendah intensitas penggunaan media sosial maka akan semakin rendah juga *body image* yang dimiliki. Koefisien korelasi  $r_{x_2y} = -0,125$  dengan nilai signifikansinya 0,001 ( $p < 0,05$ ). Maka dapat diartikan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *insecure* dengan *body image* dimana semakin tinggi rasa *insecure* maka semakin rendah *body image* yang dimiliki oleh remaja dan sebaliknya.

**Tabel 4.** Standar Deviasi dan Mean

Descriptive Statistics								
	N	Range	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation	Variance	
Body image	384	37	30	67	51.91	5.624	31.627	
Intensitas Penggunaan Media Sosial	384	48	59	107	86.51	9.115	83.081	
Insecure	384	38	21	59	40.62	6.835	46.717	
Valid N (listwise)	384							

Berdasarkan hasil dari Tabel 4. diketahui bahwa pada variabel *body image* mempunyai nilai *mean* teoritik ( $\mu$ ) sebesar 51.91 dan standart deviasi ( $\sigma$ ) sebesar 5.624. Pada variabel intensitas penggunaan media sosial mempunyai nilai *mean* teoritik ( $\mu$ ) sebesar 86.51 dan standart deviasi ( $\sigma$ ) sebesar 9.115. Pada variabel *insecure* mempunyai nilai *mean* teoritik ( $\mu$ ) sebesar 40.62 dan standart deviasi ( $\sigma$ ) sebesar 6.835.

**Tabel 5.** Kategori Skor Subjek

Kategori	Skor Subjek					
	Intensitas Penggunaan Media Sosial		Insecure		Body image	
	$\Sigma$ Remaja	%	$\Sigma$ Remaja	%	$\Sigma$ Remaja	%
Rendah	41	11%	70	18%	32	8%
Sedang	273	71%	252	66%	281	73%
Tinggi	70	18%	62	16%	71	19%
Jumlah	384	100 %	384	100 %	384	100 %

Berdasarkan tabel di atas dapat disimpulkan bahwa dari 384 remaja terdapat 41 remaja (11%) yang memiliki intensitas penggunaan media sosial rendah, terdapat 273 remaja (71%) yang memiliki intensitas penggunaan media sosial sedang, dan terdapat 70 remaja (18%) yang memiliki intensitas penggunaan media sosial tinggi. Berdasarkan tabel di atas maka skor subjek dapat disimpulkan bahwa dari 384 remaja terdapat 70 remaja (18%)

yang memiliki tingkat *insecure* rendah, terdapat 252 remaja (66%) yang memiliki tingkat *insecure* sedang, dan terdapat 62 remaja (16%) yang memiliki tingkat *insecure* tinggi. Berdasarkan tabel di atas maka skor subjek dapat disimpulkan bahwa dari 384 remaja terdapat 32 remaja (8%) yang memiliki *body image* rendah, terdapat 281 remaja (73%) yang memiliki *body image* sedang, dan terdapat 71 remaja (19%) yang memiliki *body image* tinggi.

## B. Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara intensitas penggunaan media sosial dengan *body image* pada remaja, yang ditunjukkan oleh nilai koefisien korelasi  $r_{x,y} = 0,185$  dengan signifikansi  $p < 0,05$ . Temuan ini mengindikasikan bahwa semakin sering remaja menggunakan media sosial, maka semakin positif penilaian mereka terhadap tubuhnya. Media sosial memungkinkan remaja memperoleh paparan terhadap berbagai konten visual yang dapat membentuk persepsi tubuh, baik secara langsung maupun tidak langsung [30]. Paparan tersebut dapat meningkatkan kesadaran terhadap penampilan diri dan mendorong remaja untuk merawat tubuhnya agar sesuai dengan standar yang mereka lihat [31]. Dengan demikian, intensitas penggunaan media sosial dapat berperan sebagai faktor yang memengaruhi pembentukan *body image* pada remaja [32].

Hubungan positif antara intensitas penggunaan media sosial dan *body image* juga dapat dijelaskan melalui fungsi media sosial sebagai sarana ekspresi diri. Remaja sering menggunakan media sosial untuk membagikan foto, cerita, serta pengalaman pribadi yang berkaitan dengan penampilan fisik mereka [33]. Umpan balik positif seperti likes dan komentar dapat meningkatkan rasa percaya diri dan kepuasan terhadap tubuh yang dimiliki [34]. Hal ini sejalan dengan teori perbandingan sosial yang menyatakan bahwa individu membentuk penilaian diri berdasarkan respons sosial yang diterima [35]. Hal ini juga konsisten dengan temuan bahwa pembahasan citra tubuh sering terjadi di ruang privat daring seperti pesan langsung Instagram, di mana remaja saling mendukung ketika berhadapan dengan isu citra tubuh atau *body shaming*, tetapi juga terkadang mendapatkan kritik yang memperkuat persepsi tubuh negatif mereka. Oleh karena itu, intensitas penggunaan media sosial yang disertai pengalaman positif dapat berkontribusi pada peningkatan *body image* remaja [36].

Namun demikian, pengaruh media sosial terhadap *body image* tidak bersifat tunggal, melainkan bergantung pada bagaimana remaja memaknai konten yang dikonsumsi. Remaja yang mampu melakukan seleksi dan interpretasi secara adaptif terhadap konten media sosial cenderung memiliki *body image* yang lebih positif [1]. Intensitas penggunaan media sosial yang tinggi dapat menjadi sarana untuk memperoleh informasi mengenai kesehatan, kebugaran, dan penerimaan diri [30]. Dalam konteks ini, media sosial berperan sebagai media edukatif yang mendukung pembentukan citra tubuh yang sehat [37]. Dengan demikian, temuan penelitian ini memperkuat pandangan bahwa media sosial dapat memberikan dampak positif terhadap *body image* apabila digunakan secara bijak [38].

Selain itu, hasil penelitian juga menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara *insecure* dan *body image* pada remaja, dengan koefisien korelasi  $r_{x_2y} = -0,125$  dan signifikansi  $p < 0,05$ . Temuan ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi rasa *insecure* yang dimiliki remaja, maka semakin rendah *body image* yang mereka rasakan. Rasa *insecure* sering kali muncul akibat ketidakpuasan terhadap penampilan fisik dan perasaan tidak mampu memenuhi standar sosial tertentu [39]. Kondisi ini menyebabkan remaja cenderung menilai tubuhnya secara negatif dan merasa kurang percaya diri [40]. Oleh karena itu, *insecure* menjadi salah satu faktor psikologis yang berkontribusi terhadap rendahnya *body image* pada remaja [41].

Rasa *insecure* pada remaja juga erat kaitannya dengan proses perbandingan sosial yang tidak adaptif. Remaja yang sering membandingkan dirinya dengan orang lain, khususnya figur ideal di media sosial, lebih rentan mengalami perasaan tidak aman terhadap tubuhnya [42]. Perbandingan sosial ke atas (*upward social comparison*) dapat memperkuat persepsi negatif terhadap tubuh sendiri [43]. Hal ini menyebabkan remaja merasa tubuhnya kurang menarik dibandingkan orang lain, sehingga menurunkan *body image* yang dimiliki [44]. Dengan demikian, semakin tinggi tingkat *insecure*, semakin besar kemungkinan remaja memiliki *body image* yang rendah.

Temuan mengenai hubungan negatif antara *insecure* dan *body image* sejalan dengan berbagai penelitian sebelumnya yang menekankan peran faktor psikologis internal. *Insecure* dapat memengaruhi cara individu menilai dan menerima dirinya secara keseluruhan, termasuk aspek fisik [45]. Remaja dengan tingkat *insecure* yang tinggi cenderung fokus pada kekurangan tubuh dibandingkan kelebihan yang dimiliki. Pola pikir negatif tersebut dapat memperkuat ketidakpuasan tubuh dan menurunkan kesejahteraan psikologis. Oleh karena itu, *insecure* merupakan variabel penting yang perlu diperhatikan dalam upaya meningkatkan *body image* remaja [46].

Hal ini juga konsisten dengan temuan sejumlah penelitian yang menunjukkan bahwa pembahasan mengenai citra tubuh pada remaja tidak hanya berlangsung di ruang publik media sosial, tetapi juga secara intens terjadi di ruang privat daring, seperti pesan langsung (*direct message*) Instagram. Penelitian kualitatif yang mengeksplorasi interaksi remaja di ruang privat digital menemukan bahwa remaja sering menggunakan pesan pribadi sebagai

sarana untuk mengekspresikan ketidakpuasan terhadap tubuh, membagikan pengalaman terkait body shaming, serta mencari validasi emosional dari teman sebaya. Dalam konteks ini, dukungan sosial berupa empati, afirmasi positif, dan penerimaan diri yang diberikan oleh teman dapat berkontribusi pada peningkatan *body image* dan mengurangi perasaan *insecure*. Namun, penelitian yang sama juga menunjukkan bahwa ruang privat daring tidak selalu aman secara psikologis, karena kritik, perbandingan fisik, dan komentar negatif yang muncul dalam percakapan personal justru dapat memperkuat persepsi tubuh yang negatif dan meningkatkan rasa *insecure* pada remaja [27].

Hasil penelitian tersebut diperkuat juga oleh penelitian Resha dan Izzaty yang mengkaji hubungan antara *self-esteem*, *social comparison*, dan *body image* pada remaja perempuan. Penelitian ini menunjukkan bahwa rasa *insecure* yang muncul akibat rendahnya *self-esteem* dan kecenderungan melakukan perbandingan sosial ke atas secara signifikan berkorelasi dengan *body image* negatif. Remaja yang sering membandingkan dirinya dengan standar tubuh ideal, baik dari lingkungan sosial maupun media sosial, cenderung lebih fokus pada kekurangan fisik dibandingkan kelebihan yang dimiliki. Studi ini menegaskan bahwa *insecure* berperan sebagai mediator psikologis yang memperkuat pengaruh perbandingan sosial terhadap penurunan *body image*, sehingga semakin tinggi rasa *insecure*, semakin negatif citra tubuh yang terbentuk [47].

Selain itu, penelitian lain yang menelaah ketidakpuasan tubuh pada remaja dalam konteks media sosial menemukan bahwa perasaan *insecure* sering kali berkembang dari paparan berulang terhadap representasi tubuh ideal yang tidak realistis. Remaja yang secara intens mengonsumsi konten visual dengan standar kecantikan tertentu lebih rentan menginternalisasi standar tersebut sebagai tolok ukur penilaian diri. Proses internalisasi ini mendorong evaluasi diri yang negatif, terutama ketika remaja merasa tidak mampu memenuhi standar fisik yang dilihat, sehingga berdampak langsung pada menurunnya *body image*. Penelitian ini menekankan bahwa *insecure* bukan hanya reaksi emosional sesaat, melainkan kondisi psikologis yang terbentuk secara bertahap melalui pengalaman sosial dan paparan media yang berulang [27].

Hasil serupa juga disampaikan dalam kajian literatur komprehensif mengenai *body image* remaja yang menyimpulkan bahwa *insecure* merupakan salah satu prediktor utama ketidakpuasan tubuh. Penelitian ini menjelaskan bahwa remaja dengan tingkat *insecure* yang tinggi cenderung memiliki pola pikir yang berfokus pada kekurangan diri, sensitif terhadap penilaian sosial, serta kurang mampu menerima perbedaan tubuh secara adaptif. Dalam jangka panjang, kondisi tersebut tidak hanya menurunkan *body image*, tetapi juga berpotensi mengganggu kesejahteraan psikologis remaja secara keseluruhan [14].

Dengan demikian, rangkaian hasil penelitian tersebut memperkuat hasil penelitian ini bahwa *insecure* memiliki hubungan negatif yang signifikan dengan *body image* remaja. Rasa *insecure* berperan penting dalam membentuk cara remaja menilai, menerima, dan memaknai tubuhnya, terutama ketika dipengaruhi oleh interaksi sosial dan paparan media sosial. Oleh karena itu, upaya meningkatkan *body image* remaja perlu diarahkan tidak hanya pada pengelolaan penggunaan media sosial, tetapi juga pada penguatan aspek psikologis internal seperti penerimaan diri, regulasi emosi, dan pengurangan rasa *insecure* agar remaja dapat membangun citra tubuh yang lebih sehat dan adaptif [14].

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa intensitas penggunaan media sosial dan *insecure* memiliki peran yang signifikan terhadap *body image* remaja, baik secara positif maupun negatif. Media sosial dapat menjadi faktor pendukung terbentuknya *body image* positif apabila digunakan dengan cara yang adaptif dan disertai kontrol diri yang baik. Sebaliknya, tingkat *insecure* yang tinggi dapat menghambat remaja dalam membangun citra tubuh yang sehat [41]. Temuan ini menegaskan pentingnya pendampingan bagi remaja dalam penggunaan media sosial serta penguatan aspek psikologis positif seperti penerimaan diri. Dengan demikian, intervensi yang berfokus pada pengelolaan *insecure* dan literasi media sosial diharapkan dapat membantu meningkatkan *body image* remaja secara optimal [38].

Selain menguji signifikansi hubungan, penelitian ini juga melihat besarnya effect size melalui nilai korelasi berganda. Hasil analisis menunjukkan nilai  $R = 0,168$ . Mengacu pada kriteria Cohen, nilai korelasi sebesar 0,10 dikategorikan kecil, 0,30 sedang, dan 0,50 besar, sehingga nilai tersebut termasuk dalam kategori effect size kecil (small effect). Hal ini menunjukkan bahwa secara simultan intensitas penggunaan media sosial dan *insecure* memiliki kekuatan hubungan yang rendah terhadap *body image* pada remaja.

Nilai koefisien determinasi ( $R^2$ ) sebesar 0,028 atau 2,8% menunjukkan bahwa kedua variabel independen secara bersama-sama memberikan kontribusi sebesar 2,8% terhadap variasi *body image*, sedangkan sisanya dipengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian. Temuan ini mengindikasikan bahwa meskipun hubungan yang ditemukan signifikan secara statistik, kekuatan pengaruhnya relatif kecil, sehingga *body image* pada remaja merupakan konstruk yang kompleks dan dipengaruhi oleh berbagai faktor psikologis maupun sosial lainnya. Masih terdapat keterbatasan yang perlu diperhatikan dalam penelitian ini diantaranya yakni menggunakan desain korelasional sehingga hasil penelitian hanya membahas besarnya hubungan antar variabel tanpa menjelaskan sebab akibat. Selain itu luas wilayah penelitian masih terbatas pada satu daerah saja yakni di Sidoarjo, sehingga hasil penelitian tidak bisa digeneralisasikan pada populasi anak prasekolah diluar daerah Sidoarjo yang mungkin saja terdapat perbedaan dalam konteks budaya maupun sosial.

Dari penjelasan keterbatasan penelitian diatas, maka penelitian selanjutnya disarankan menggunakan desain

penelitian yang berbeda, seperti penelitian kausal untuk melihat mengkaji kemungkinan sebab akibat. Selain itu, memperluas wilayah penelitian juga dapat dipertimbangkan dalam pelaksanaan penelitian selanjutnya agar hasil dari penelitian tersebut dapat digeneralisasikan lebih luas lagi, mengingat negara Indonesia merupakan negara yang memiliki konteks budaya dan sosial yang sangat beragam.

#### IV. SIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara intensitas penggunaan media sosial dengan *body image* serta hubungan negatif yang signifikan antara *insecure* dengan *body image* pada remaja. Hasil penelitian mengindikasikan bahwa semakin tinggi intensitas penggunaan media sosial, maka semakin positif *body image* yang dimiliki remaja, sedangkan semakin tinggi tingkat *insecure*, semakin rendah *body image* yang dirasakan. Media sosial berperan sebagai sarana ekspresi diri dan sumber umpan balik sosial yang dapat meningkatkan kesadaran serta penilaian positif terhadap tubuh, sementara *insecure* muncul sebagai faktor psikologis internal yang memperkuat penilaian negatif terhadap penampilan fisik. Selain itu, hasil analisis menunjukkan bahwa intensitas penggunaan media sosial dan *insecure* secara simultan memberikan kontribusi sebesar 31,8% terhadap pembentukan *body image* remaja, yang menegaskan bahwa *body image* merupakan konstruk multidimensional. Dengan demikian, intensitas penggunaan media sosial dan *insecure* terbukti menjadi faktor penting yang memengaruhi *body image* remaja, meskipun masih terdapat faktor lain yang turut berperan.

Hasil penelitian ini memberikan implikasi praktis bagi orang tua, pendidik, serta pihak sekolah dalam upaya meningkatkan *body image* positif pada remaja. Pendampingan dalam penggunaan media sosial perlu dilakukan agar remaja mampu memanfaatkan media sosial secara bijak dan adaptif, khususnya dalam menyaring konten yang berkaitan dengan standar penampilan fisik. Selain itu, upaya penguatan aspek psikologis internal seperti penerimaan diri, kepercayaan diri, dan pengelolaan rasa *insecure* menjadi hal yang penting untuk diperhatikan. Program edukasi yang menekankan literasi media, penghargaan terhadap keberagaman bentuk tubuh, serta pengembangan *self-esteem* dapat membantu remaja membangun citra tubuh yang lebih sehat. Dengan adanya intervensi yang terarah dan berkelanjutan, diharapkan remaja mampu mengembangkan *body image* yang positif serta kesejahteraan psikologis yang lebih optimal.

Penelitian selanjutnya disarankan untuk mempertimbangkan faktor psikologis lain yang belum diteliti dalam penelitian ini, seperti *social comparison*, *self-esteem*, kepercayaan diri, serta faktor lingkungan sosial yang lebih luas. Selain itu, penggunaan metode penelitian yang berbeda, seperti pendekatan kualitatif atau *mixed-method*, dapat memberikan pemahaman yang lebih mendalam mengenai pengalaman subjektif remaja dalam membentuk *body image*. Penelitian mendatang juga dapat melibatkan karakteristik subjek yang lebih beragam, baik dari segi usia, jenis kelamin, maupun latar belakang budaya, agar hasil penelitian lebih komprehensif dan generalisable. Dengan memperluas cakupan variabel, metode, dan subjek penelitian, diharapkan penelitian selanjutnya dapat memberikan kontribusi yang lebih aplikatif dalam upaya pengembangan *body image* positif pada remaja.

#### UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada remaja di Sidoarjo karena telah bersedia memberikan informasi yang menjadi data penelitian ini melalui pengisian kuesioner.

#### REFERENSI

- [1] R. N. Radjaki and W. Kristinawati, "Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial Tik-Tok Dengan Body Image Pada Generasi Z," *J. Innov. Res. Knowl.*, vol. 4, no. 2, pp. 813–824, 2024.
- [2] R. W. S. Wijayanto and B. Suseno, "Peran Body Image Dalam Memediasi Hubungan Antara Penggunaan Media Sosial Dengan Tingkat Harga Diri Pada Remaja," 2025, *Universitas Muhammadiyah Surakarta*.
- [3] S. W. Dianningrum and Y. W. Satwika, "Hubungan antara citra tubuh dan kepercayaan diri pada remaja perempuan," *Character J. Penelit. Psikol.*, vol. 8, no. 7, pp. 194–203, 2021.
- [4] N. A. Setiawati, "Hubungan antara perbandingan sosial dan citra tubuh pada mahasiswa pengguna media sosial Instagram," 2020, *Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim*.
- [5] D. Anaresti, "Hubungan Body Image Dan Kesehatan Mental Remaja: Studi Pustaka," *J. Intelek Dan Cendekiawan Nusant.*, vol. 2, no. 6, pp. 11783–11787, 2025.
- [6] A. C. A. Zahra and P. Shanti, "Body image pada remaja laki-laki: Sebuah studi literatur," in *Seminar Nasional Psikologi dan Ilmu Humaniora (SENAPIH)*, 2021, pp. 8–21.

- [7] C. Nurrahim and R. Pranata, "Self Body Image pada Remaja," *J. Pendidik. Kesehat. Rekreasi*, vol. 10, no. 1, pp. 57–75, 2024.
- [8] S. Agustin and G. L. Rizal, "Body image terhadap self-confidence pada remaja putri yang menikah," *Cognicia*, vol. 10, no. 1, pp. 13–18, 2022.
- [9] S. Hafizah, "Hubungan Body Image Dengan Life Satisfaction Pada Mahasiswi Psikologi Di Universitas Medan Area," 2021, *Universitas Medan Area*.
- [10] A. U. Denich and I. Ifdil, "Konsep body image remaja putri," *J. Konseling dan Pendidik.*, vol. 3, no. 2, pp. 55–61, 2015.
- [11] F. Zuvita, A. Arneliwati, and F. A. Nauli, "Hubungan dukungan sosial teman sebaya dengan body image pada remaja," *J. Ners Indones.*, vol. 12, no. 2, pp. 177–185, 2022.
- [12] M. Y. E. Pamirma and Y. W. Satwika, "Hubungan antara paparan media dengan body image pada remaja perempuan," *Character J. Penelit. Psikol.*, vol. 9, no. 6, 2022.
- [13] T. A. Salsabila, V. R. Harnanda, H. Kuswanto, R. Sugiarti, and F. Suhariadi, "Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dengan Body Image Pada Remaja," *J. Soc. Econ. Res.*, vol. 6, no. 1, pp. 1445–1453, 2024.
- [14] A. S. A. Fadhillah and H. Indrijati, "Hubungan antara self-esteem dan body image pada remaja akhir perempuan pengguna Instagram," *Bul. Ris. Psikol. dan Kesehat. Ment.*, vol. 2, no. 1, pp. 201–211, 2022.
- [15] B. S. Firdawiyanti and E. Andriani, "Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial dan Body Image dengan Gangguan Makan Siswa SMAN 5 Jakarta," *Media Publ. Promosi Kesehat. Indones.*, vol. 6, no. 9, pp. 1862–1868, 2023.
- [16] U. Hasanah and B. M. R. Hidayati, "Intensitas penggunaan media sosial instagram terhadap body image," *IDEA J. Psikol.*, vol. 5, no. 2, pp. 115–131, 2021.
- [17] R. M. Ndaomanu, "Body image ditinjau dari intensitas penggunaan media sosial pada remaja putri," 2015, *Widya Mandala Catholic University Surabaya*.
- [18] M. N. Rahmalia, "Intensitas Penggunaan Media Sosial Tiktok Sebagai Mediator Pengaruh Self-Esteem terhadap Body Image pada Remaja," 2024, *Universitas Islam Indonesia*.
- [19] U. L. Rohmawati, "Pengaruh intensitas penggunaan media sosial instagram terhadap body image pada penggemar Kpop perempuan," 2023, *Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim*.
- [20] N. A. P. Nanaz, M. Nabila, S. Daulia, and M. R. Albari, "Perbandingan Sosial dan Rasa Insecure pada Remaja Wanita di Salah satu Pesantren Kota Bandung," *J. Bimbing. dan Konseling Borneo*, vol. 7, no. 1, pp. 89–99, 2025.
- [21] A. R. Hakim, "Insecure dalam Ilmu Psikologi Ditinjau dari Perspektif Al-Qur'an," 2021, *Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau*.
- [22] T. A. Arumsari, "Pengaruh media sosial terhadap rasa insecure dan kepercayaan diri pada remaja Desa Patila Kecamatan Tana Lili Kabupaten Luwu Utara," 2023, *Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Palopo*.
- [23] Z. N. Ramadhani, R. S. Kusuma, S. I. Kom, and M. I. Kom, "Fenomena Insecure Remaja Perempuan dengan Body Image dalam Penggunaan Media Sosial Instagram," 2024, *Universitas Muhammadiyah Surakarta*.
- [24] S. P. Kharizta, "Hubungan antara Insecure dengan Body Image pada remaja putri followers body goals di Instagram," 2018, *UIN Sunan Gunung Djati Bandung*.
- [25] S. A. Silvianingrum and M. E. Setianingrum, "Hubungan Insecure Dengan Body Image Remaja Wanita Pengguna Aplikasi Tiktok," *YUME J. Manag.*, vol. 8, no. 1.1, pp. 1537–1551, 2025.
- [26] N. N. Lathifah and E. Rohyati, "Hubungan Antara Insecure Dengan Body Image Pada Perempuan Dewasa Awal Yang Menggunakan Produk Perawatan Tubuh Di Apotek UMY," *J. Psikol.*, vol. 21, no. 2, pp. 113–118, 2025.
- [27] E. Sirmawati, W. Asmita, D. F. Rahayu, and L. Rizkia, "Body Image Problems and Insecurity in Teenagers in Social Media Posts," *BICC Proc.*, vol. 3, pp. 174–190, 2025.
- [28] M. Umami, "Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial Dan Self Awareness Pada Remaja Lombok Timur," 2021.
- [29] P. A. Kuncoro, S. Salsabila, E. D. Puspitasari, D. A. Cahyani, F. B. Kurniawan, and A. Nurul, "The Construction of Body Image Scale in Early Adult Women Konstruksi Skala Citra Tubuh

- Pada Wanita Dewasa Awal,” pp. 109–118, 2021.
- [30] G. Holland and M. Tiggemann, “A systematic review of the impact of the use of social networking sites on body image and disordered eating outcomes,” *Body Image*, vol. 17, pp. 100–110, 2016.
- [31] R. M. Perloff, “Social media effects on young women’s body image concerns: Theoretical perspectives and an agenda for research,” *Sex Roles*, vol. 71, no. 11, pp. 363–377, 2014.
- [32] J. Fardouly, P. C. Diedrichs, L. R. Vartanian, and E. Halliwell, “Social comparisons on social media: The impact of Facebook on young women’s body image concerns and mood,” *Body Image*, vol. 13, pp. 38–45, 2015.
- [33] E. A. Vogel, J. P. Rose, L. R. Roberts, and K. Eckles, “Social comparison, social media, and self-esteem,” *Psychol. Pop. media Cult.*, vol. 3, no. 4, p. 206, 2014.
- [34] J. Nesi and M. J. Prinstein, “Using social media for social comparison and feedback-seeking: Gender and popularity moderate associations with depressive symptoms,” *J. Abnorm. Child Psychol.*, vol. 43, no. 8, pp. 1427–1438, 2015.
- [35] L. Festinger, “A theory of social comparison processes,” *Hum. relations*, vol. 7, no. 2, pp. 117–140, 1954.
- [36] E. P. Meier and J. Gray, “Facebook photo activity associated with body image disturbance in adolescent girls,” *Cyberpsychology, Behav. Soc. Netw.*, vol. 17, no. 4, pp. 199–206, 2014.
- [37] R. F. Rodgers, A. Slater, C. S. Gordon, S. A. McLean, H. K. Jarman, and S. J. Paxton, “A biopsychosocial model of social media use and body image concerns, disordered eating, and muscle-building behaviors among adolescent girls and boys,” *J. Youth Adolesc.*, vol. 49, no. 2, pp. 399–409, 2020.
- [38] C. B. Burnette, M. A. Kwitowski, and S. E. Mazzeo, “‘I don’t need people to tell me I’m pretty on social media:’ A qualitative study of social media and body image in early adolescent girls,” *Body Image*, vol. 23, pp. 114–125, 2017.
- [39] T. F. Cash and L. Smolak, *Body image: A handbook of science, practice, and prevention*. Guilford press, 2011.
- [40] A. Widjaya, “Hubungan Antara Percaya Diri Dengan Penyesuaian Sosial the Correlation Between Self-Confidence and Social Adjustment of X,” *Ris. Mhs. Bimbing. Konseling*, vol. 4, pp. 14–22, 2018.
- [41] S. Grogan, *Body image: Understanding body dissatisfaction in men, women and children*. Routledge, 2021.
- [42] J. Fardouly and L. R. Vartanian, “Social media and body image concerns: Current research and future directions,” *Curr. Opin. Psychol.*, vol. 9, pp. 1–5, 2016.
- [43] T. A. Myers and J. H. Crowther, “Social comparison as a predictor of body dissatisfaction: A meta-analytic review,” *J. Abnorm. Psychol.*, vol. 118, no. 4, p. 683, 2009.
- [44] M. Tiggemann and I. Anderberg, “Social media is not real: The effect of ‘Instagram vs reality’ images on women’s social comparison and body image,” *New media Soc.*, vol. 22, no. 12, pp. 2183–2199, 2020.
- [45] K. D. Neff, “Self-compassion, self-esteem, and well-being,” *Soc. Personal. Psychol. Compass*, vol. 5, no. 1, pp. 1–12, 2011.
- [46] J. M. Alleva, C. Martijn, G. J. P. Van Breukelen, A. Jansen, and K. Karos, “Expand Your Horizon: A programme that improves body image and reduces self-objectification by training women to focus on body functionality,” *Body Image*, vol. 15, pp. 81–89, 2015.
- [47] S. E. McComb and J. S. Mills, “The effect of physical appearance perfectionism and social comparison to thin-, slim-thick-, and fit-ideal Instagram imagery on young women’s body image,” *Body Image*, vol. 40, pp. 165–175, 2022.

**Conflict of Interest Statement:**

*The author declares that the research was conducted in the absence of any commercial or financial relationships that could be construed as a potential conflict of interest.*