

Pengaruh Intensitas Penggunaan Media Sosial dan Social Comparison Terhadap Body Image pada Remaja Perempuan di SMP Negeri 1 Wonoayu

[The Influence of Social Media Usage and Social Comparison on Body Image Among Female Adolescents at SMP Negeri 1 Wonoayu]

Callista Amanda¹⁾, Zaki Nur Fatmawati²⁾

¹⁾Program Studi Psikologi, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

²⁾ Program Studi Psikologi, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

*Email Penulis Korespondensi: zakinurfatmawati@umsida.ac.id

Abstract. *This study was conducted with the aim of examining the influence of social media usage intensity and social comparison on body image among female adolescents at SMP Negeri 1 Wonoayu. This research is motivated by the increasing dissatisfaction with body shape among female adolescents, influenced by exposure to social media content and the tendency to compare themselves to others. The method used in this study is correlational quantitative research, with data collection conducted using online questionnaires. The sampling technique used was accidental sampling, with a population of 501 female students and a sample of 294 students. The research instruments consist of a social media usage intensity scale, a social comparison scale, and a body image scale. The validity test results in this study show that the body image variable has 23 valid items, social media usage intensity has 25 valid items, and social comparison has 14 valid items. Reliability testing using Cronbach's Alpha showed a value of 0.866 for the body image variable, 0.871 for social media usage intensity, and 0.815 for social comparison, indicating that all instruments are reliable. Data analysis using multiple linear regression with the help of JASP software showed that social media usage intensity and social comparison simultaneously have a significant effect on the body image of adolescent girls ($F = 28.40$; $p = 0.001 < 0.05$).*

Keywords - body image, social media, social comparison, female adolescents

Abstrak. Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui pengaruh intensitas penggunaan media sosial dan social comparison terhadap body image pada remaja perempuan di SMP Negeri 1 Wonoayu. Penelitian ini dilatarbelakangi oleh meningkatnya ketidakpuasan bentuk tubuh pada remaja perempuan yang dipengaruhi oleh paparan konten media sosial serta kecenderungan membandingkan diri dengan orang lain. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif korelasional dengan teknik pengumpulan data menggunakan kuesioner online. Teknik sampling yang digunakan adalah accidental sampling dengan jumlah populasi 501 siswi dan sampel yang pakai sebanyak 294 siswi. Instrumen penelitian terdiri dari skala intensitas penggunaan media sosial, skala social comparison, dan skala body image. Hasil uji validitas dalam penelitian ini menunjukkan bahwa variabel body image memiliki 23 item valid, intensitas penggunaan media sosial 25 item valid, dan social comparison 14 item valid. Uji reliabilitas menggunakan Cronbach's Alpha menunjukkan nilai sebesar 0,866 pada variabel body image, 0,871 pada intensitas penggunaan media sosial, dan 0,815 pada social comparison, sehingga seluruh instrumen dinyatakan reliabel. Analisis data menggunakan regresi linear berganda dengan bantuan software JASP yang menunjukkan bahwa intensitas penggunaan media sosial dan juga social comparison secara simultan berpengaruh signifikan terhadap body image remaja perempuan ($F = 28,40$; $p = 0,001 < 0,05$).

Kata Kunci - body image, media sosial, social comparison, remaja perempuan

I. PENDAHULUAN

Pada fase remaja adalah periode antara anak-anak dan dewasa. Masa remaja, menurut Santrock, dimulai pada usia 10–13 tahun dan berakhir pada usia 18 tahun [1]. Selama masa remaja, seseorang akan mengalami banyak perubahan dalam berbagai aspek kehidupannya, termasuk perubahan biologis, kognitif, dan sosial emosional. Perubahan yang terjadi selama masa remaja tidak hanya terjadi pada tubuh mereka, tetapi juga terjadi pada cara mereka berpikir, berinteraksi dengan orang lain, dan membangun identitas mereka sendiri [1]. Tidak mengherankan bahwa selama fase ini, remaja sering mengalami kekhawatiran tentang penampilannya, yang mengalami perubahan besar dalam dirinya. Hal ini dapat berdampak negatif pada remaja yang tidak percaya diri dalam melihat penampilannya [2]. Tidak hanya itu saja, apabila remaja tidak memiliki kepercayaan diri yang baik pada dirinya, maka akan menimbulkan berbagai

permasalahan. Permasalahan tersebut muncul seperti depresi dan kecemasan atau bahkan gangguan psikologis lainnya seperti gangguan makan atau anorexia [3].

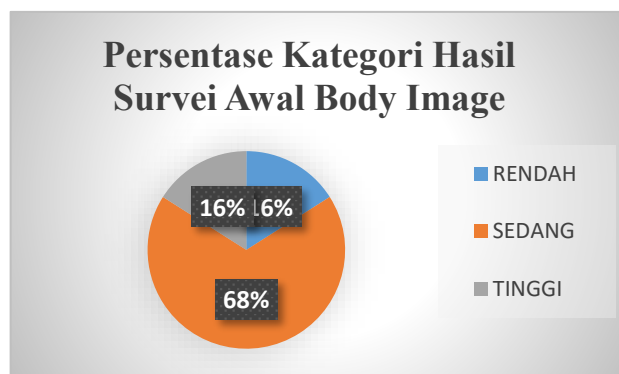
Cash & Pruzinsky, yang dikutip dalam penelitian Annisa, menyatakan bahwa *body image*, juga dikenal sebagai citra tubuh adalah persepsi atau persepsi seseorang tentang penampilannya sendiri [4]. Selanjutnya, Sara dkk. mengatakan bahwa *body image* adalah gambar yang kompleks yang berasal dari berbagai persepsi dan sikap tentang tubuh seseorang [5]. Menurut Emria dkk., *body image* adalah gambaran subjektif tentang penilaian seseorang terhadap tubuhnya, terutama tentang seberapa baik penampilan fisiknya. Oleh karena itu, *body image* adalah gambaran bentuk tubuh seseorang. Apakah dirinya merasa tidak suka, tidak puas, dan cenderung menilai secara negatif aspek fisik seperti berat badan, ukuran, dan bentuk tubuhnya, sikap terhadap penilaian yang dilakukan dapat berupa rasa suka, kepuasan, dan selalu menilai penerimaan bentuk tubuhnya [6]. Cash & Pruzinsky mendefinisikan aspek-aspek *body image* sebagai berikut: evaluasi penampilan (*appearance evaluation*) yang berarti menilai seberapa menarik penampilan itu; orientasi penampilan (*appearance orientation*) yang berarti mengukur upaya yang telah dilakukan untuk memperbaiki penampilan; kepuasan terhadap bagian tubuh (*body area satisfaction*) yang berarti tingkat kepuasan individu terhadap bagian tubuh tertentu; dan kecemasan menjadi gemuk (*overweight concern*) [4].

Berdasarkan dari hasil penelitian sebelumnya, seperti penelitian dari Natasya dkk. terdapat empat remaja putri kelas VII di SMP Negeri 2 Sragen yang tidak puas dengan bentuk tubuhnya [7]. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebanyak 75% siswa merasa tidak percaya diri dan tidak puas dengan bentuk tubuh mereka, dan sebanyak 25% siswa merasa puas dengan bentuk tubuh mereka yang dianggap sehat atau atletis. Selanjutnya, penelitian yang dilakukan oleh Ni Komang Anggun dan Ni Made Ari menemukan bahwa dari 191 siswa SMP Negeri 1 Denpasar, sebagian besar merasa tidak puas dengan tubuh mereka [8]. Faktor-faktor tersebut termasuk kurus, gemuk, pendek, kulit gelap, gigi tonggos, dan lainnya. Kesimpulan dari kedua penelitian ini adalah bahwa remaja ketidakpuasan citra tubuh (*body image*) yang dialami pada remaja cenderung lebih banyak dialami oleh remaja berjenis kelamin perempuan dan penyebab terjadinya ketidakpuasan citra tubuh inilah disebabkan karena perubahan pada tubuhnya.

Remaja sering khawatir tentang bagaimana mereka terlihat. Penampilan fisik dianggap penting untuk proses adaptasi dan penerimaan di tempat yang diinginkannya [8]. Standarisasi tubuh ideal yang dibuat oleh media sosial dapat mempengaruhi remaja [9]. Mereka cenderung membandingkan diri mereka dengan standar kecantikan yang tersebar luas di media sosial [10]. Dalam perspektif remaja tentang *body image*, konten media sosial sering berfokus pada penampilan yang ideal, tubuh yang ideal, dan citra tubuh yang ideal. Akibatnya, banyak remaja yang tidak puas dengan penampilan mereka, yang dapat menyebabkan perasaan rendah diri [6].

Berdasarkan hasil survei awal yang dilakukan peneliti melibatkan 30 siswa perempuan di SMP Negeri 1 Wonoayu sebagian besar menunjukkan *body image* yang negatif dengan rincian: 56% responden tidak menyukai bentuk tubuhnya saat ini, 68% responden merasa ada bagian tubuh yang menurutnya jelek, 52% responden merasa tubuhnya lebih buruk dibandingkan teman-temannya, 55% merasa malu dengan penampilan fisiknya, 52% merasa kurang percaya diri karena bentuk tubuhnya, 65% menginginkan tubuhnya lebih kurus/lebih gemuk, 71% pernah ingin diet atau olahraga agar tubuhnya berubah, 66% ingin penampilannya berubah agar disukai oleh orang lain, 47% menginginkan wajah atau tubuhnya mirip dengan orang lain, 67% pernah ingin memakai produk (seperti skincare, pelangsing, dan lain-lain) agar penampilannya lebih bagus, 64% ingin tubuh mereka terlihat seperti artis atau influencer yang mereka lihat di media sosial, 58% responden suka membandingkan penampilan mereka dengan orang lain, 53% ingin memiliki tubuh seperti teman yang mereka kagumi, 52% responden iri dengan bentuk tubuh orang lain, dan 35% responden ingin merubah tubuhnya dengan operasi, jika bisa.

Berdasarkan survei awal terhadap 50 siswa perempuan di SMP Negeri 1 Wonoayu, sebagian besar responden menunjukkan kecenderungan *body image* negatif, yang ditandai dengan ketidakpuasan terhadap tubuh, rendahnya kepercayaan diri, perasaan malu terhadap penampilan, serta keinginan untuk mengubah tubuh agar sesuai dengan standar ideal atau menyerupai orang lain. Menurut Aisyah dkk, dalam penelitiannya menjelaskan bahwa ciri-ciri individu yang memiliki *body image* negatif seperti merasa rendah diri, menganggap diri sendiri tidak berguna atau tidak memiliki manfaat baik bagi diri sendiri maupun orang lain, tidak berarti apa-apa di tangan masyarakat, merasa keberadaannya tidak dibutuhkan oleh masyarakat dan lingkungan, merasa diasingkan oleh masyarakat, merasa tidak pantas atau tidak berhak memiliki atau mendapatkan sesuatu, merasa dijauhi, dibenci dan tidak disukai oleh lingkungan sekitarnya atau tempat dimana individu berada, merasa tidak mampu dalam segala hal dan selalu khawatir mendapatkan kegagalan dan cemoohan dari orang di sekelilingnya, merasa kurang berpendidikan dibanding orang lain, serta kurang memiliki dorongan dan semangat hidup, tidak berani melangkah maju dan mencoba hal baru, selalu khawatir berbuat kesalahan atau di tertawakan orang lain [11]. Penelitian ini sejalan dengan penelitian Mahatvamawati yang menyatakan bahwa individu yang memiliki ciri-ciri *body image* negatif cenderung merasa tidak nyaman dengan tubuhnya dan mempunyai dorongan yang kuat untuk mengubah tubuhnya menjadi seperti orang lain [12].



Gambar 1. Persentase Kategori Hasil Survei Awal Body Image

Penyebab remaja memiliki *body image* yang negatif dikarenakan mereka tidak puas dengan tubuh mereka. Akibatnya adalah mereka melakukan apa pun untuk mengubah penampilan mereka menjadi apa yang mereka inginkan [13]. Pada Media sosial seperti Tiktok, Youtube, dan Instagram, banyak menampilkan *publik figure* yang dianggap ideal untuk dijadikan target komparasi [14]. Hal ini membuat remaja berpikir mereka ingin memenuhi standar tersebut tanpa mempertimbangkan manfaat dan kerugian dari tindakan tersebut. Remaja perempuan lebih sering membandingkan diri mereka dengan menilai bentuk tubuh mereka dibandingkan dengan remaja laki-laki; temuan ini sejalan dengan temuan penelitian yang menunjukkan bahwa gambaran tubuh yang positif pada siswa laki-laki lebih baik dibandingkan dengan siswa perempuan [15]. Sebaliknya, pandangan tubuh yang positif akan mendorong remaja untuk menjadi lebih optimis, objektif, dan mampu berpikir rasional [16]. Cash & Purzinsky menyebutkan lima faktor-faktor yang mempengaruhi *body image* adalah: (1) jenis kelamin; (2) usia; (3) media massa; (4) hubungan interpersonal; dan (5) keluarga [10].

Menurut Andarwati, sebagaimana dikutip oleh Ibnu Raihan, intensitas penggunaan media sosial didefinisikan sebagai kegiatan yang dilakukan seseorang saat mengakses aplikasi media sosial, dan merujuk pada jumlah waktu yang dihabiskan seseorang untuk mengaksesnya [17]. Aspek-aspek dalam intensitas penggunaan media sosial, yaitu (1) frekuensi merupakan seberapa sering atau banyaknya pengulangan perilaku dalam menggunakan media sosial dalam waktu tertentu dan (2) durasi merupakan lamanya waktu yang digunakan oleh individu dalam menggunakan media sosial. Sedangkan menurut Kaplan & Haenlein aspek intensitas pengguna media sosial terbagi menjadi empat yaitu frekuensi, durasi, waktu atau kapan, dan materi [18]. Studi sebelumnya yang berkaitan dengan penggunaan media sosial dan citra tubuh remaja menunjukkan bahwa semakin sering remaja menggunakan media sosial, semakin besar kemungkinan mereka mengalami ketidakpuasan tubuh [19]. Hal ini terjadi karena media sosial sering menampilkan standar kecantikan atau tubuh ideal yang tidak realistis, seperti tubuh langsing, kulit mulus, dan kulit putih [20].

Menurut Festinger, perbandingan sosial (*self comparison*) adalah proses saling memengaruhi dan saling bersaing dalam interaksi sosial dengan membandingkan kemampuan atau pendapat satu sama lain. Kebutuhan untuk menilai diri sendiri (*self-evaluation*), yang dipenuhi dengan perbandingan diri dengan orang lain, menyebabkan perbandingan sosial. Menurut Festinger, ada dua komponen dalam perbandingan sosial: (1) pendapat (*opinion*) adalah ketika seseorang memanfaatkan pendapat orang lain untuk menilai apakah keyakinan mereka dapat diterima secara sosial; dan (2) kemampuan (*ability*) adalah ketika seseorang membandingkan kemampuan, kemampuan, prestasi, kinerja, dan popularitas dirinya dengan orang lain [21].

Adapun beberapa penelitian sebelumnya yang berhubungan dengan variabel *social comparison* dengan *body image* pada remaja, antara lain: penelitian yang dilakukan oleh Putri dkk. Memperoleh hasil penelitian bahwa adanya pengaruh *upward comparison* terhadap *body image* pada remaja perempuan pengguna media sosial dengan nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$) dengan nilai r square sebesar 0,100. Artinya pengaruh positif *upward comparison* terhadap *body image* remaja perempuan pengguna media sosial. Jika *upward comparison* semakin tinggi maka *body image* pada remaja perempuan semakin rendah. Sebaliknya, jika *upward comparison* semakin rendah maka *body image* pada remaja perempuan semakin tinggi [22]. Selanjutnya penelitian yang dilakukan oleh Ferendita dkk. mendapatkan hasil penelitian bahwa terdapat pengaruh positif yang signifikan bahwa *social comparison* terhadap *body image* pada remaja akhir laki-laki di SMA Negeri 1 Kakas dengan pengaruh *social comparison* yang dihasilkan sebesar 89% [23]. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Rahayu dan Mario Pratama mendapatkan hasil pada uji hipotesis didapatkan bahwa terdapat hubungan signifikan positif antara perbandingan sosial dan citra tubuh ($r_{xy} = 0.167$, $p < 0.05$) [24]. Hal tersebut menunjukkan terdapat hubungan signifikan positif antara *social comparison* dengan *body image*. Dalam ketiga penelitian ini dapat disimpulkan bahwa adanya keterkaitan terkait dengan variabel *social comparison* dengan *body image*.

Penelitian ini penting dilakukan karena masih banyak remaja yang mengkhawatirkan *body image* mereka, terutama remaja perempuan. Hal ini dapat menyebabkan remaja perempuan menjadi kurang percaya diri dan bahkan dapat mengganggu upaya mereka untuk bersosialisasi dengan orang lain [25]. Banyak penelitian telah dilakukan tentang *body image*, tetapi masih ada banyak perbedaan mengenai subjek, variabel yang diteliti, dan lokasi pengumpulan data. Studi yang menghubungkan antara intensitas pengguna media sosial dan *social comparison* terhadap *body image* masih terbatas. Oleh karena itu penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk melihat pengaruh dari intensitas pengguna media sosial terhadap *body image* yang di mediasi oleh *social comparison* remaja perempuan di SMP Negeri 1 Wonoayu. Terdapat tiga hipotesis dalam penelitian ini. Hipotesis pertama (H1) yaitu terdapat pengaruh intensitas penggunaan media sosial terhadap *body image* pada remaja perempuan, hipotesis ke dua (H2) yaitu terdapat pengaruh *social comparison* terhadap *body image* pada remaja perempuan, dan hipotesis ke tiga (H3) yaitu terdapat pengaruh intensitas penggunaan media sosial dan *social comparison* terhadap *body image* pada remaja perempuan.

II. METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh antar variabel. Tiga variabel digunakan dalam penelitian ini antara lain: intensitas penggunaan media sosial sebagai variabel bebas pertama (X1), perbandingan sosial sebagai variabel bebas kedua (X2), dan gambar tubuh sebagai variabel terikat (Y). Penelitian ini melakukan penyelidikan di SMP Negeri 1 Wonoayu yang terletak di Jl. Raya Semabung, Kecamatan Wonoayu, Kabupaten Sidoarjo, Jawa Timur. Penelitian ini menggunakan data dari Dapodik dengan melibatkan semua siswa perempuan di SMP Negeri 1 Wonoayu yang berjumlah 501 siswa. Peneliti menggunakan metode *accidental random sampling* yang berarti setiap orang yang bertemu dengan peneliti dapat digunakan sebagai sampel jika dianggap cocok sebagai sumber data [25]. Selain itu, peneliti menggunakan tabel Issac dan Michael dengan taraf signifikansi 5% untuk jumlah sampel penelitian, yang berjumlah 294 sampel.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan metode survei dengan menyebarkan kuesioner berupa google form secara online. Kemudian, penelitian ini menggunakan 3 instrumen dalam penelitian, antara lain: skala intensitas media sosial untuk mengukur seberapa sering individu menggunakan media sosial, Instrumen penelitian yang digunakan oleh peneliti merupakan hasil adaptasi dari penelitian sebelumnya, dibuat berdasarkan aspek-aspek yang ditemukan oleh Kaplan & Haenlein yang terdiri dari 27 item, : (a) frekuensi, (b) durasi, (c) waktu, dan (d) materi sedangkan nilai koefisien reabilitas cronbach alpha sebesar 0,935 [17]. Skala *social comparison* untuk mengukur apakah individu tersebut membandingkan diri dengan individu yang lain, diuji dengan skala Iowa-Netherlands Coparisson Orientation Measure (INCOM) dari penelitian oleh Gibbons dan Buunk dengan berdasarkan aspek-aspek dari Festinger yang terdiri dari 16 item, yaitu: (a) pendapat dan (b) kemampuan sedangkan nilai koefisien reabilitas cronbach alpha sebesar 0,909 [21]. Selanjutnya skala *body image* untuk mengukur apakah individu tersebut membandingkan diri mereka secara fisik dengan individu lain. Dalam penelitian ini, skala *body image* berdasarkan dari aspek-aspek yang ditemukan oleh Cash yang terdiri dari 20 item, yaitu yaitu: (a) evaluasi penampilan, (b) orientasi penampilan, (c) kepuasan terhadap area tubuh, (d) kecemasan menjadi gemuk dan (e) pengkategorian ukuran tubuh sedangkan nilai koefisien reabilitas cronbach alpha sebesar 0,864 [4].

Penelitian ini menggunakan skala likeart untuk memberikan pilihan alternatif untuk jawaban responden; mereka memilih satu yang sesuai dengan kondisi responden, yaitu sangat tidak sesuai (STS), tidak sesuai (TS), sesuai (S), dan sangat sesuai (SS). Peneliti melakukan ujicoba (tryout) instrumen sebelum dilakukannya penelitian terhadap 50 responden yang sesuai dengan karakteristik subjek penelitian. Alat ukur yang akan digunakan dalam penelitian akan diuji validitas dan reabilitasnya melalui uji coba ini. Hasil validitas menggunakan korelasi item total yang menunjukkan nilai di atas 0.25 dinyatakan valid, pada variabel *body image* terdapat 23 item yang valid, variabel intensitas penggunaan media sosial terdiri dari 25 item valid, dan pada variabel *social comparison* terdapat 14 item yang valid.

Selanjutnya, uji reabilitas dilakukan terhadap item yang dinyatakan valid menggunakan Cronbach's Alpha. Hasil menunjukkan bahwa variabel *body image* memiliki nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,866, variabel intensitas penggunaan media sosial 0,871, dan variabel *social comparison* 0,815. Berdasarkan nilai tersebut, ketiga instrumen dikategorikan sebagai reliabel, yang berarti mereka layak untuk digunakan dalam penelitian utama. Langkah terakhir dalam penelitian ini adalah peneliti menganalisis data penelitian yang didapatkan. Jenis analisis yang digunakan adalah analisis regresi linier berganda dengan menggunakan bantuan software JASP 0.11.1 for Windows. Analisis ini bertujuan untuk menguji seberapa pengaruh intensitas penggunaan media sosial dan *social comparison* terhadap *body image* pada remaja perempuan di SMP Negeri 1 Wonoayu.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil

Jenis Kelamin	Frequency	Percent
Perempuan	294	100.0
Missing	0	0.0
Total	294	100.0

Usia	Frequency	Percent
12	5	1.7
13	78	26.5
14	158	53.7
15	51	17.3
16	1	0.3
17	1	0.3
Missing	0	0.0
Total	294	100.0

Kelas	Frequency	Percent
7	3	1.0
8	149	50.7
9	142	48.3
Missing	0	0.0
Total	294	100.0

Tabel 1. Karakteristik Responden

Penelitian melibatkan 294 siswa perempuan dijadikan sampel dengan persentase 100%. Rentang usia responden yakni 12-17 tahun. Responden penelitian ini berasal dari kelas 7 sejumlah 3 siswi dengan persentase 10%, dan responden paling banyak berasal dari kelas 8 sejumlah 149 siswi dengan persentase sebesar 50,7% serta kelas 9 yang berjumlah 142 siswi dengan persentase 48,3%. Penelitian ini berfokus pada tiga variabel, yaitu *body image* sebagai variabel dependen sedangkan intensitas penggunaan media sosial dan *social comparison* sebagai variabel independen. Sebelum dilakukan analisis regresi berganda peneliti terlebih dahulu melakukan *descriptive statistic* dan uji asumsi klasik untuk memastikan agar data yang diperoleh memenuhi kriteria kelayakan analisis.

Kategori Body Image	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Rendah	47	16.0	16.0	16.0
Sedang	213	72.4	72.4	88.4
Tinggi	34	11.6	11.6	100.0
Missing	0	0.0		
Total	294	100.0		

Tabel 2. Kategori *Body Image*

Berdasarkan hasil analisis deskriptif, dari 294 responden, mayoritas remaja perempuan berada pada kategori *body image* sedang, yakni sebanyak 213 responden dengan persentase 72,4%. Selanjutnya, 47 responden berada pada kategori *body image* rendah dengan persentase 16,0%, sedangkan 34 responden berada pada kategori tinggi dengan persentase 11,6%.

Kategori Intensitas Pengguna Media Sosial	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Rendah	32	10.9	10.9	10.9
Sedang	218	74.1	74.1	85.0
Tinggi	44	15.0	15.0	100.0
Missing	0	0.0		
Total	294	100.0		

Tabel 3. Kategori Intensitas Pengguna Media Sosial

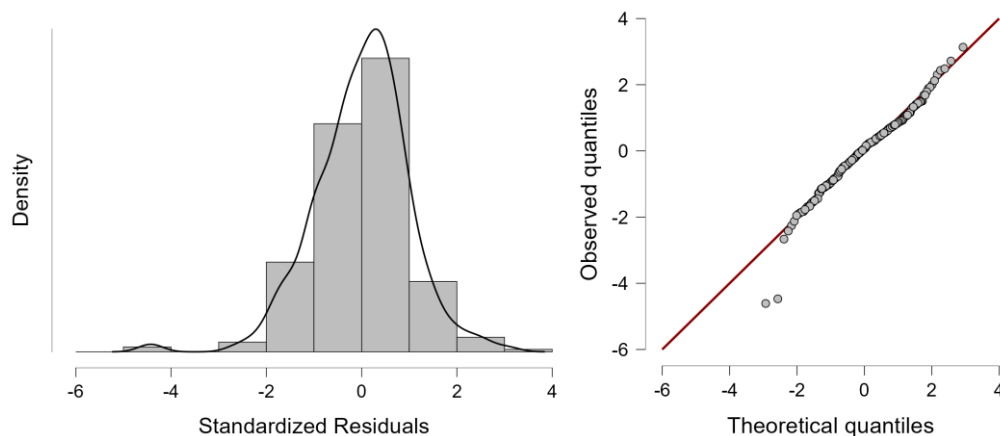
Hasil analisis deskriptif 294 responden pada intensitas penggunaan media sosial yakni 32 responden berada pada kategori rendah dengan persentase sebesar 10,9%, kemudian mayoritas responden dengan jumlah 218 berada pada kategori sedang dengan persentase 74,1%, dan 44 responden kategori tinggi dengan persentase 15,0%.

Kategori Social Comparison	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Rendah	36	12.2	12.2	12.2
Sedang	216	73.5	73.5	85.7
Tinggi	42	14.3	14.3	100.0
Missing	0	0.0		
Total	294	100.0		

Tabel 4. Kategori *Social Comparison*

Selanjutnya, hasil analisis 294 responden pada social comparison menunjukkan 36 responden berada pada kategori rendah dengan persentase 12,2%, kategori tinggi pada 42 responden dengan persentase 14,3%, dan mayoritas responden sejumlah 216 berada pada kategori sedang dengan persentase 73,5%.

UJI ASUMSI KLASIK



Gambar 2. Uji Normalitas

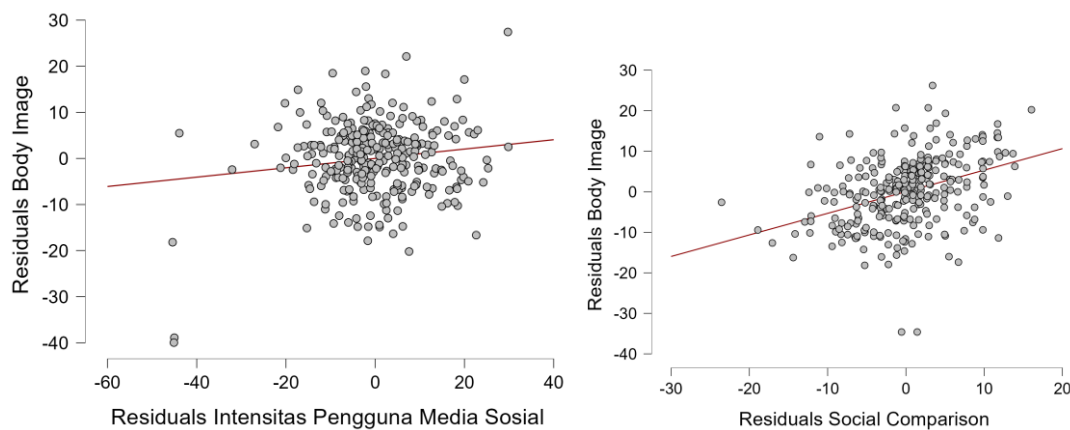
Hasil uji normalitas menunjukkan bahwa data residual berdistribusi normal, dapat dilihat dari grafik Q-Q plot yang memperlihatkan pola mendekati garis diagonal dan histogram yang membentuk lonceng simetris.

Coefficients

Model		Unstand ardized	Standar d Error	Stand ardize d	T	P	Collinearity Statistics	
							Toler ance	VIF
M ₀	(Intercept)	62.517	0.502		124.515	< .001		
M ₁	(Intercept)	35.081	4.011		8.745	< .001		
	Intensitas Penggunaan Media Sosial	0.101	0.040	0.135	2.521	.012	0.999	1.001
	<i>Social comparison</i>	0.532	0.076	0.377	7.036	< .001	0.999	1.001

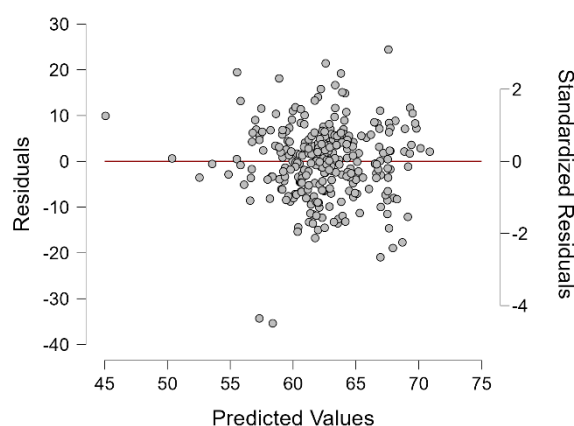
Tabel 5. Uji Multikolinearitas

Hasil uji multikolinearitas menunjukkan bahwa variabel intensitas pengguna media sosial dan *social comparison* memiliki nilai tolerance sebesar 0.999 dan nilai VIF sebesar 1.001 dan disebut tidak terjadi multikolinearitas. Artinya, tidak ada korelasi atau hubungan linear yang antar variabel independen.



Gambar 3. Uji Linearitas

Berdasarkan hasil uji linearitas antara variabel independent (X1 & X2) menunjukkan bahwa pada variabel intensitas penggunaan media sosial dan *social comparison* terhadap *body image* memiliki korelasi yang linear. Dibuktikan dengan adanya sebaran data yang mendekati garis linear yang menghubungkan variabel *body image* dengan penggunaan media sosial dan *social comparison*.



Gambar 4. Uji Homoskedastisitas

Berdasarkan gambar diatas uji homoskedastisitas juga menunjukan bahwa sebaran residual menunjukan data terdistribusi dengan acak tanpa ada pola tertentu, hal tersebut menunjukan bahwa model regresi memenuhi asumsi homoskedastisitas. Artinya, hasil uji ini menunjukkan model regresi berganda layak digunakan untuk menguji pengaruh intensitas media sosial dan *social comparison* dengan *body image* pada remaja perempuan di SMP Negeri 1 Wonoayu.

ANALISIS REGRESI BERGANDA

ANOVA

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	p
M ₁	Regression	3548	2	1773.85	28.41	< .001
	Residual	18168	291	62.43		
	Total	21715	293			

Note. M₁ includes Intensitas Penggunaan Media Sosial , *Social comparison*

Note. The intercept model is omitted, as no meaningful information can be shown.

Tabel 6. Uji F (Simultan)

Berdasarkan hasil Uji F, dapat diketahui nilai Sig. ialah sebesar 0,000 yang menunjukkan angka lebih kecil dibandingkan dengan nilai alpha 5% atau 0,05. Dari data nilai f hitung variabel X (Intensitas Penggunaan Media Sosial dan *Social comparison*) ialah sebesar 28,413 > 3,03 maka secara simultan terdapat pengaruh yang signifikan antara variabel X (Intensitas Penggunaan Media Sosial dan *Social comparison*) terhadap Y (*Body image*), maka H3 diterima.

Model	R	R ²	Adjusted R ²	RMSE
M ₀	0.000	0.000	0.000	8.609
M ₁	0.404	0.163	0.158	7.901

Note. M₁ includes Intensitas Penggunaan Media Sosial , *Social comparison*

Tabel 7. Model Summary-Body image

Berdasarkan dari model summary diatas menunjukkan nilai R-square sebesar 0,163 (16,3%). Artinya bahwa variabel independent dalam penelitian ini memengaruhi variabel dependen sebesar 16,3%, sedangkan sebesar 83,7% dijelaskan dalam variabel lain.

Coefficients

Model		Unstandardized	Standard Error	Standardized	t	p	Collinearity Statistics	
							Tolerance	VIF
M ₀	(Intercept)	62.517	0.502		124.515	< .001		
M ₁	(Intercept)	35.081	4.011		8.745	< .001		
	Intensitas Penggunaan Media Sosial	0.101	0.040	0.135	2.521	.012	0.999	1.001
	<i>Social comparison</i>	0.532	0.076	0.377	7.036	< .001	0.999	1.001

Tabel 8. Uji t (parsial)

Model Regresi	
Y	= a + β ₁ X ₁ + β ₂ X ₂ + e
	= 35,081 + 0,101 + 0,532

Tabel 9. Model Regresi

Dari hasil uji *coefficients* nilai a adalah sebesar 35,081. Koefisien regresi X1 sebesar 0,101 yang menyatakan bahwa setiap penambahan 1 poin Intensitas Penggunaan Media Sosial, maka nilai *Body image* bertambah sebesar 0,101 poin. Koefisien regresi tersebut bernilai positif, sehingga dapat dikatakan bahwa arah pengaruh variabel X1 terhadap Y adalah positif. Koefisien regresi X2 sebesar 0,532 menyatakan bahwa setiap penambahan 1 poin *Social comparison*, maka nilai *Body image* bertambah sebesar 0,532 poin. Koefisien regresi tersebut bernilai positif, sehingga dapat dikatakan bahwa arah pengaruh variabel X2 terhadap Y adalah positif.

Dari data nilai Sig. variabel X1 (Intensitas Penggunaan Media Sosial) ialah sebesar 0,012 < 0,05. Dari data nilai t hitung variabel X1 (Intensitas Penggunaan Media Sosial) ialah sebesar 2,521 > 1,968 maka secara parsial terdapat pengaruh yang signifikan antara variabel X1 (Intensitas Penggunaan Media Sosial) terhadap variabel Y (*Body image*), maka H1 diterima. Dari data nilai Sig. variabel X2 (*Social comparison*) ialah sebesar 0,000 < 0,05. Dari data nilai t hitung variabel X2 (*Social comparison*) ialah sebesar 7,036 > 1,968 maka secara parsial terdapat pengaruh yang signifikan antara variabel X2 (*Social comparison*) terhadap variabel Y (*Body image*), maka H2 diterima.

B. Pembahasan

Berdasarkan temuan penelitian diatas menunjukan intensitas penggunaan media sosial dan *social comparison* berdampak besar terhadap *body image* pada remaja perempuan di SMP Negeri 1 Wonoayu. Berdasarkan hasil analisis, mendapatkan hasil *Adjusted R-square* sebesar 0,163. Artinya gabungan variabel intensitas penggunaan media sosial dan *social comparison* menjelaskan sebesar 16,3% variasi terhadap *body image* pada remaja perempuan sedangkan sisanya 83,7% variasi *body image* tidak dijelaskan dalam penelitian ini.

Penelitian yang dilakukan oleh Pasenrigading dan Daud melalui *literatur review*, bahwa salah satu penyebab individu mengalami penurunan kepercayaan diri dan menimbulkan tekanan psikologis adalah media sosial [26]. Melalui media sosial inilah, individu akan berlomba-lomba untuk menetapkan standar hidup mereka sesuai apa yang ditampilkan di media sosial. Lebih lanjut, penelitian dari Regita dkk. menemukan bahwa remaja cenderung mengalami perasaan rendahnya tingkat kepercayaan diri bahkan iri hati sebagai akibat dari media sosial yang menampilkan konten yang tidak realistis [27]. Dimana remaja akan memunculkan perilaku dengan membagikan semua aspek kehidupannya, baik secara personal maupun umum. Hal ini dilakukan karena mereka ingin membentuk identitas diri di dunia internet.

Hasil penelitian menunjukkan nilai bahwa variabel intensitas penggunaan media sosial (X1) berpengaruh positif dan signifikan secara statistik terhadap variabel *body image* (Y) terhadap remaja perempuan. Hal ini berarti bahwa

body image pada remaja perempuan meningkat seiring dengan intensitas pengguna media sosial. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Hasanah dan Hidayati pada 100 mahasiswi di Universitas Darul' Ulum Jombang, dengan hasil yang menunjukkan bahwa nilai signifikansi indeks korelasi $r_{\rho} = 0,539$ ($p < 0,01$) yang menunjukkan adanya korelasi positif antara intensitas penggunaan media sosial terhadap *body image*. Ini berarti bahwa intensitas penggunaan media sosial berkorelasi positif dengan *body image*; sebaliknya, intensitas penggunaan media sosial yang lebih rendah berkorelasi negatif dengan *body image*[28]. Hal ini sejalan dengan gagasan online *self-presentation* yang dijelaskan oleh Fullwood, James, dan Chen-Wilson, yaitu pola yang menciptakan bagaimana orang menyusun dan menampilkan citra diri mereka di media sosial untuk memperoleh validasi sosial seperti likes, komentar, dan pengikut. Sebagai cara untuk menyesuaikan diri dengan ekspektasi sosial individu akan cenderung sering menunjukkan versi diri yang lebih ideal daripada yang sebenarnya [29].

Selanjutnya dalam penelitian lain juga menjelaskan bahwa pembentukan identitas di media sosial tidak terlepas dari berbagai strategi persentasi diri yang dilakukan secara sadar oleh penggunanya. Putri mengemukakan bahwa pengguna media sosial secara aktif membangun citra diri melalui foto-foto yang dipublikasikan, sehingga menciptakan representasi identitas yang disesuaikan dengan ekspektasi sosial yang berlaku. Ia juga menjelaskan bahwa fleksibilitas dalam menampilkan identitas sering kali menimbulkan ketegangan antara citra diri ideal yang ditampilkan secara daring dan identitas nyata yang dimiliki. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Keles, Mcrae, dan Grealish menemukan hubungan positif antara frekuensi penggunaan media sosial remaja dengan peningkatan gejala depresi, kecemasan, dan tekanan psikologis. Berdasarkan paparan tersebut, dapat disimpulkan bahwa media sosial telah menjadi arena kompleks dalam pembentukan identitas diri. Proses representasi diri di media sosial dipengaruhi oleh faktor psikologis, sosial, dan teknis, serta dapat berdampak positif maupun negatif terhadap kesejahteraan individu[30].

Hasil uji t dalam penelitian ini menunjukkan bahwa variabel *social comparison* memiliki pengaruh positif yang kuat terhadap variabel *body image* ($B = 0.532$). Hasil penelitian ini searah dengan penelitian yang dilakukan oleh Dinata & Pratama berdasarkan hasil analisis statistik yang diperoleh data besarnya koefisien korelasi antara kedua variabel adalah $r = 0,167$ dengan $p = 0,017$ ($p < 0,05$). Penelitian tersebut memiliki hasil yang menunjukkan korelasi positif yang signifikan antara variabel perbandingan sosial dengan citra tubuh dan dinyatakan hipotesis diterima. Hal ini berarti bahwa semakin tinggi tingkat perbandingan sosial subjek, semakin tinggi *body image* mereka, dan sebaliknya. Ini sejalan dengan penelitian Septianingsih yang menemukan bahwa terdapat korelasi positif yang signifikan antara perbandingan sosial dengan *body image* [24]. Hal ini searah dengan penelitian dari Menurut penelitian Celine dan Soetjningsih, sebagian besar perbandingan sosial terjadi pada kategori sedang (64%). Penelitian ini menunjukkan bahwa wanita sering melakukan perbandingan sosial di Instagram dengan membandingkan penampilan mereka, berat badan dan bentuk tubuh.[31].

Hasil uji t dalam penelitian ini juga menunjukkan bahwa variabel *social comparison* memiliki pengaruh positif yang lebih kuat terhadap variabel *body image* ($B = 0.532$) dibandingkan intensitas penggunaan media sosial. Hasil ini menjelaskan bahwa bukan hanya durasi penggunaan media sosial yang berperan, tetapi juga proses psikologis berupa kecenderungan membandingkan diri dengan orang lain. Media sosial menyediakan ruang perbandingan yang luas dan berkelanjutan melalui unggahan foto, video, serta representasi tubuh yang sering kali tidak realistis. Menurut penelitian dari Rahmadani dkk menyatakan bahwa ekspektasi individu terhadap diri remaja disebabkan karena standar kecantikan yang terbentuk melalui media sosial dengan pengaruh dari influencer kecantikan [32]. Hal ini membuat individu seorang remaja cenderung membandingkan pandangan terhadap tubuh mereka berdasarkan apa yang mereka lihat di media sosial. Standar tersebut seperti bentuk tubuh yang ramping, kulit putih mulus dan penampilan yang ideal bagi mereka. Lebih lanjut, penelitian yang dilakukan oleh Pedalino & Camerinini menyatakan bahwa influencer kecantikan yang terlihat di media sosial adalah memiliki peranan utama bagi remaja untuk melakukan perbandingan sosial dan hal ini berkaitan dengan aktifitas mereka mengakses media sosial dengan rendahnya kepercayaan diri [33].

Beberapa penelitian menunjukan bahwa paparan media yang menampilkan tubuh ideal tidak selalu langsung menurunkan citra tubuh seseorang jika tidak diikuti oleh proses perbandingan sosial dan internalisasi standar tubuh ideal. Satu studi menemukan bahwa paparan terhadap citra tubuh ideal melalui media tidak secara langsung memengaruhi *body image* negatif. Efek negatif terhadap *body image* terutama terjadi ketika individu mulai melakukan perbandingan sosial dan menginternalisasi standar ideal tersebut [34].

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan seperti, populasi yang dipakai dalam penelitian hanya berasal dari satu sekolah, sehingga hasil dalam penelitian ini belum dapat digeneralisasikan secara luas pada populasi remaja secara umum. Kedua, pengambilan data dalam penelitian ini dilakukan secara daring, sehingga peneliti tidak dapat mengontrol secara langsung kondisi dan juga keseriusan responden dalam pengisian instrumen penelitian. Selain itu, distribusi sampel dalam penelitian ini tidak merata, di mana sebagian besar responden penelitian berasal dari kelas VIII dan XI, sementara jumlah responden kelas VII lebih sedikit. Hal ini disebabkan oleh keterbatasan akses peneliti untuk menjangkau seluruh tingkat kelas pada saat pengambilan data, sehingga kemungkinan terdapat perbedaan karakteristik perkembangan yang belum sepenuhnya terwakili dalam hasil pada penelitian ini.

IV. SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis yang menunjukkan nilai signifikansi $p = 0,001 (< 0,05)$, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara intensitas penggunaan media sosial dan *social comparison* dengan *body image* pada remaja perempuan di SMP Negeri 1 Wonoayu. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa intensitas penggunaan media sosial dan *social comparison* berpengaruh secara signifikan terhadap *body image* pada remaja perempuan di SMP Negeri 1 Wonoayu. Berdasarkan hasil analisis, diperoleh *Adjusted R-square* sebesar 0,163 yang menyatakan bahwa gabungan variabel intensitas penggunaan media sosial dan *social comparison* menjelaskan sebesar 16,3% variasi terhadap *body image* pada remaja perempuan sedangkan sisanya 83,7% variasi *body image* dijelaskan oleh variabel lain selain variabel independen dalam penelitian ini.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa *social comparison* memiliki peran yang lebih besar terhadap *body image* remaja perempuan dibandingkan intensitas penggunaan media sosial karena dampak negatif media sosial terhadap *body image* terutama muncul melalui proses psikologis berupa kecenderungan membandingkan diri dan internalisasi standar tubuh ideal, bukan semata-mata akibat lamanya durasi penggunaan media sosial.

Terdapat beberapa rekomendasi berdasarkan penelitian yang telah dilakukan. Disarankan bagi remaja perempuan, terutama siswa perempuan di SMP Negeri 1 Wonoayu, untuk mengurangi kecenderungan melakukan *social comparison* dan mengontrol intensitas penggunaan media sosial untuk mengurangi munculnya *body image* yang negatif. Selain itu, penting bagi siswa perempuan di SMP Negeri 1 Wonoayu untuk meningkatkan pemahaman mereka tentang penerimaan diri. Kemudian, saran untuk penelitian selanjutnya adalah diharapkan dapat menggunakan distribusi sampel yang lebih merata dan teknik pengambilan data yang lebih terkontrol, serta disarankan untuk melibatkan populasi yang lebih luas, dengan menambah variabel tambahan yang relevan dapat mendapatkan pemahaman yang lebih baik tentang variabel yang mempengaruhi *body image*. Penelitian selanjutnya juga disarankan untuk menguji peran *social comparison* sebagai variabel mediator antara intensitas penggunaan media sosial dan *body image* remaja perempuan, dengan melibatkan sampel yang lebih luas agar hasil penelitian dapat digeneralisasikan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada pihak-pihak yang terlibat dalam penelitian ini terutama kepada SMP Negeri 1 Wonoayu karena telah memberikan izin untuk melaksanakan penelitian ini. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada semua responden yang bersedia berpartisipasi dalam kegiatan penelitian ini sehingga penelitian ini berjalan dengan baik.

REFERENSI

- [1] S. John.W, *Life Span Development*, 1st ed. Avenue of the Americas: Penerbit Erlangga, 2018.
- [2] I. Ildil, A. U. Denich, and A. Ilyas, "Hubungan Body Image Dengan Kepercayaan Diri Putri, Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling," *J. Kaji. Bimbing. Dan Konseling*, vol. 2, no. 3, p. 108, 2017.
- [3] L. Puspasari, "Body image dan bentuk tubuh ideal , antara persepsi dan realitas," *Bul. Jagaddhita*, vol. 1, no. 3, pp. 1–4, 2019.
- [4] A. Salsabila, "Hubungan Body Image dan Self Esteem dengan Self Confidence pada Remaja Putri di SMA Hang Tuah 1 Surabaya dan SMA Wachid Hasyim 1 Surabaya," 2020.
- [5] S. Iannattone, S. Cerea, and G. Bottesi, "Seeing both sides: Examining profiles of negative and positive body image among Italian adolescents using a person-centered approach," *Body Image*, vol. 54, no. April, p. 101943, 2025, doi: 10.1016/j.bodyim.2025.101943.
- [6] T. Margaretha Hutapea and E. Marimbun Rosmaida Siahaan, "Hubungan Antara Body Image dengan Penerimaan Diri pada Remaja," *EDUKASIA J. Pendidik. dan Pembelajaran*, vol. 4, no. 2, pp. 1861–1876, 2023, doi: 10.62775/edukasia.v4i2.517.
- [7] Natasya Odelia, Sri Ernawati, and Anniez Rachmawati Musslifah, "Gambaran Ketidakpuasan Tubuh pada Remaja Putri Kelas VIII di SMP Negeri 2 Sragen," *Sinar Dunia J. Ris. Sos. Hum. dan Ilmu Pendidik.*, vol. 4, no. 1, pp. 135–143, 2025, doi: 10.58192/sidu.v4i1.3114.
- [8] N. M. A. W. Ni Komang Anggun Sasmita Iswari, "Pengaruh citra tubuh terhadap penyesuaian diri pada remaja awal di SMPN 1 Denpasar," *J. Psikol. Udayana*, pp. 12–21, 2019, [Online]. Available: <https://ocs.unud.ac.id/index.php/psikologi/article/view/52404>
- [9] T. Agustina, H. Zahirah, and S. Tunnazah Sholehah, "Pengaruh Media Massa Terhadap Persepsi Remaja Tentang Tubuh Ideal: Studi Kasus Pada Remaja Pengguna Instagram," *J. Anal. Islam.*, vol. 12, no. 1, p. 182, 2023, doi: 10.30829/jai.v12i1.16453.
- [10] R. A. Febriani and D. Rahmasari, "Hubungan Antara Body Image dengan Penerimaan Diri Pada Remaja

- Perempuan Pengguna TikTok,” *Character J. Penelit. Psikol.*, vol. 9, no. 4, pp. 55–68, 2022.
- [11] E. P. Aisyah, M. Simatupang, and D. Aisha, “Pengaruh Optimism Terhadap Body Image Remaja Putri Pengguna Produk Kecantikan Di Karawang,” *Psikol. Prima*, vol. 6, no. 2, pp. 93–102, 2023, doi: 10.34012/psychoprime.v6i2.3894.
 - [12] K. Purbaningtyas and Y. W. Satwika, “Hubungan Body Image Dengan Subjective Well-Being Pada Perempuan Dewasa Awal yang Mengalami Kelebihan Berat Badan,” *J. Penelit. Psikol.*, vol. 8, no. 3, pp. 241–250, 2021, [Online]. Available: <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/41492>
 - [13] A. E. Purwati, “Dampak Media Sosial Terhadap Body Image Remaja Putri,” *Prev. J. Kesehat. Masy.*, vol. 14, no. 3, pp. 553–568, 2023, doi: 10.22487/preventif.v14i3.998.
 - [14] N. K. E. P. Swari and D. H. Tobing, “Dampak Perbandingan Sosial Pada Pengguna Media Sosial: Sebuah Kajian Literatur,” *J. Ilm. Wahana Pendidik.*, vol. 10, no. 7, pp. 853–863, 2024, [Online]. Available: <https://doi.org/10.5281/zenodo.11194800>
 - [15] A. Q. Tasman, R. Novayelinda, and A. R. Aziz, “Hubungan Jenis Kelamin Dengan Body Image Siswa Sekolah Menengah Atas Di Kota Pekanbaru,” *JUKEJ J. Kesehat. Jompa*, vol. 2, no. 2, pp. 130–136, 2023, doi: 10.57218/jkj.vol2.iss2.894.
 - [16] D. M. M. Rizqiyah and E. W. Maryam, “Hubungan antara Citra Tubuh (Body Image) dengan Kecemasan Sosial pada Remaja Perempuan,” *J. Mhs. BK An-Nur*, vol. 9, no. 3, pp. 404–413, 2023.
 - [17] I. Raihan, “Pengaruh Intensitas Penggunaan Media Sosial, Usia, Dan Jenis Kelamin Terhadap Kecenderungan Body Dysmorphic Disorder,” *Skripsi*, 2024, [Online]. Available: [https://repository.uin-suska.ac.id/83650/1/SKRIPSI IBNU RAIHAN RAMBEY 2024 Bab Gab.pdf](https://repository.uin-suska.ac.id/83650/1/SKRIPSI%20IBNU%20RAIHAN%20RAMBEY%202024%20Bab%20Gab.pdf)
 - [18] Dessy Ayu Rahmawati, “Pengaruh Intensitas Penggunaan Media Sosial dan Gratitude Terhadap FOMO pada Mahasiswa,” *Tes*, no. February, pp. 4–6, 2024.
 - [19] D. R. Putri, “Pengaruh Intensitas Penggunaan Instagram Terhadap Body Image Pada Remaja Perempuan Di Universitas Medan Area,” 2024.
 - [20] F. F. Ilham, *Pengaruh Media Sosial Terhadap Body Image pada Perempuan Dewasa Awal di Kelurahan Bukit Indah Kota Pare-Pare*, no. Table 10. 2024.
 - [21] J. Agustina, “Hubungan antara Perbandingan Sosial Dengan Kualitas Hidup pada Remaja Pengguna Instagram,” no. 8.5.2017, pp. 2003–2005, 2022.
 - [22] A. Putri Maharani Usmar, Eva Meizara Puspita Dewi, and Harlina Hamid, “Pengaruh Upward Comparison Terhadap Citra Tubuh Pada Remaja Perempuan Pengguna Sosial Media Di Kota Makassar,” *PESHUM J. Pendidikan, Sos. dan Hum.*, vol. 1, no. 4, pp. 269–280, 2022, doi: 10.56799/peshum.v1i4.436.
 - [23] F. S. Manatar, T. M. Tiwa, and D. A. N. Narosaputra, “Pengaruh Social Comparison Terhadap Body Image Remaja Akhir Laki-Laki Di Sman 1 Kakas,” *Psikopedia*, vol. 3, no. 3, pp. 201–211, 2022, doi: 10.53682/pj.v3i3.5669.
 - [24] R. Intan Dinata and M. Pratama, “Hubungan antara Social Comparison dengan Body Image Dewasa awal Pengguna Media Sosial Tiktok,” *Ranah Res. J. Multidiscip. Res. Dev.*, vol. 4, no. 3, pp. 217–224, 2022, doi: 10.38035/rrj.v4i3.477.
 - [25] A. Y. Pertiwi and E. H. Ansyah, “The Relationship Between Body Image and Confidence In Vocational High School Teenage Girls,” *Acad. Open*, vol. 6, pp. 1–10, 2022, doi: 10.21070/acopen.6.2022.2625.
 - [26] A. R. Pasenrigading, H. Nur, and M. Daud, “Pengaruh Media Sosial Terhadap Persepsi Diri dan Pembentukan Identitas Remaja di Indonesia,” *J. Penelit. Ilmu Sos.*, vol. 2, no. 1, pp. 46–52, 2025, doi: 10.47861/jkpu-nalanda.v2i1.830.
 - [27] Z. F. Titin Sutini, Erika Emaliyawati, Nunung Siti Sukaesih, Elda Regita Dewi, Melin Alawiyah, “Pengaruh Media Sosial Terhadap Citra Tubuh pada Remaja dan Dewasa Awal,” *J. Keperawatan Muhammadiyah*, vol. 8, no. 1, p. 51, 2020.
 - [28] U. Hasanah and B. M. R. Hidayati, “Intensitas Penggunaan Media Sosial Instagram Terhadap Body Image,” *Clin. , Ind. Soc. Educ. Psychol.*, pp. 115–131, 2021.
 - [29] T. S. Hanandha and A. Kurniawan, “Hubungan antara Body Image dengan Self Presentation di Media Sosial Instagram pada Remaja Putri,” vol. X, no. 212, pp. 1–10, 2023.
 - [30] Ananda Ade Salsabila and Haerani Nur, “Representasi Diri di Sosial Media: Antara Identitas Nyata dan Identitas Virtual,” *PESHUM J. Pendidikan, Sos. dan Hum.*, vol. 4, no. 4, pp. 5601–5620, 2025, doi: 10.56799/peshum.v4i4.9244.
 - [31] C. H. S. Celine, “Social Comparison Dan Body Dissatisfaction Pada Wanita Dewasa Awal,” *Humanit. Indones. Psychol. J.*, vol. 9, no. 2, p. 157, 2012, doi: 10.26555/humanitas.v9i2.342.
 - [32] R. Saputri, A. Nurhayaty, D. Tiara, and K. Prastiwi, “Beauty Standard di Era Digital Hubungan Social Comparison dan Body Image dengan Kepercayaan Diri Remaja,” *J. Pendidik. dan Sos. Hum.*, no. November, 2024.
 - [33] Anita Rosita Dewi Indriani, Dewi Khurun Aini, and Ikhrom Ikhrom, “Pengaruh Influencer Kecantikan

- terhadap Ketidakpuasaan Citra Tubuh pada Perempuan,” *PESHUM J. Pendidikan, Sos. dan Hum.*, vol. 4, no. 4, pp. 5113–5121, 2025, doi: 10.56799/peshum.v4i4.9552.
- [34] J. Shen, J. Chen, X. Tang, and S. Bao, “The effects of media and peers on negative body image among Chinese college students: a chained indirect influence model of appearance comparison and internalization of the thin ideal,” *J. Eat. Disord.*, vol. 10, no. 1, pp. 1–9, 2022, doi: 10.1186/s40337-022-00575-0.

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.